

УДК 378.1:159.9

Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості

О.А.Резнікова
ereznikova.63@meil.ru

У статті проаналізовано погляди зарубіжних і вітчизняних вчених на зміст та відмінності механізмів психологічного захисту та механізмів опанування (копінг-поведінки). Особливу увагу приділено концепціям, в яких означені феномени (механізми психологічного захисту і механізми опанування) співвідносяться як різноманітні рівні цілісної індивідуальної системи адаптаційної активності особистості. Зафіксовано, що питання комплексної організації власне захисних автоматизмів та механізмів опанування поведінки, а також їхнього динамічного співвідношення поки що не представлені широко в науковій літературі. В якості спільного описового та пояснювального орієнтиру запропоновано феномен адаптаційної трансформації психічної орієнтації особистості в процесі взаємодії зі змінним середовищем. Зроблено висновок про те, що трансформація психологічного захисту демонструє набуття особистістю якісно нових способів взаємодії зі змінним середовищем. Цей процес забезпечується складною багаторівневою функціональною системою, що динамічно розвивається і ускладнюється, задіючи більш удосконалені й ефективні адаптаційні механізми підтримки рівноваги в системі «людина – середовище». Основним результатом трансформації психологічного захисту є формування нового типу адаптаційної поведінки як наслідку більш удосконаленої форми психологічної інтеграції особистості.

Ключеві слова: механізми психологічного захисту, механізми опанування, адаптаційна активність, адаптаційна трансформація, тип адаптаційної поведінки.

В статье проанализированы взгляды зарубежных и отечественных ученых на содержание и различия механизмов психологической защиты и механизмов совладания (копинг-поведения). Особое внимание уделено концепциям, в которых указанные феномены (механизмы психологической защиты и механизмы совладания) соотносятся как различные уровни целостной индивидуальной системы адаптационной активности личности. Зафиксировано, что вопросы комплексной организации собственно защитных автоматизмов и механизмов совладающего поведения, а также их динамического соотношения пока не представлены широко в научной литературе. В качестве общего описательного и объяснительного ориентира предложен феномен адаптационной трансформации психической ориентации личности в процессе взаимодействия с изменяющейся средой. Сделан вывод о том, что трансформация психологической защиты демонстрирует приобретение личностью качественно новых способов взаимодействия с изменяющейся средой. Этот процесс обеспечивается сложной многоуровневой функциональной системой, которая динамически развивается и усложняется, задействуя более совершенные и эффективные адаптационные механизмы поддержания равновесия в системе «человек – среда». Основным результатом трансформации психологической защиты становится формирование нового типа адаптационного поведения как следствие более совершенной формы психологической интеграции личности.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, механизмы совладания, адаптационная активность, адаптационная трансформация, тип адаптационного поведения.

In literature there were analyzed the view points of the foreign and native scientists on the content and difference of psychological protection mechanisms and mechanisms of controlling (coping-behavior). Particular attention is paid to the concepts in which these phenomena (psychological defense mechanisms and coping mechanisms) are related as different levels of the integrated system of individual adaptive activity of a person. It is recorded that the issues of the complex organization of self defense automatism and mechanisms of coping behavior, as well as their dynamic relationship has not been presented widely in the scientific literature yet. As a general descriptive and explanatory guideline it is proposed the adaptive phenomenon on the adaptive transformation of mental orientation of a personality in the process of interaction with changing environment. It is concluded that the transformation of psychological defense demonstrates personality acquisition of qualitatively new ways to interact with the changing environment. This process is provided by complex multi-level functional system that dynamically improves and becomes more complex using better and effective adaptation mechanisms to maintain the balance in the system "man – environment". The main result of the transformation of psychological defense becomes the formation of a new type of adaptive behavior as a consequence of a more perfect form of psychological integration of a personality.

Keywords: psychological defense mechanisms, coping mechanisms, adaptive activity, adaptive transformation, type of adaptive behavior.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасній зарубіжній та вітчизняній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, який ілюструє суперечність даного феномену (Ф.В. Бассін, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановська, Л.Р. Гребенніков, Е.С. Романова, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджян, В.С. Ротенберг, І.Д. Стойков, Т.С. Яценко та ін.).

Традиційно розділяються загальні та часткові трактування терміну психологічного захисту. Психологічний захист у вузькому значенні слова прийнято розглядати як систему взаємопов'язаних специфічних способів і засобів інтропсихічної адаптації, що відбувається на неусвідомлених рівнях регуляції, об'єднаних загальною адаптаційною метою і пов'язаних з індивідуально-особистісними характеристиками суб'єкта. У широкому значенні поняття психологічного захисту вживається для позначення поведінки, що здійснюється на всіх рівнях психологічної регуляції з використанням усіх доступних способів і механізмів, які ставлять за мету ліквідацію психологічного дискомфорту і збереження цілісності особистості (В.А. Штроо). У цьому випадку припускається наявність в особистості

не лише неусвідомлених механізмів, але й усвідомлених адаптивних стратегій опанування стресу та негативних переживань. Механізми психологічного захисту і стратегії опанування розглядаються як засоби адаптації особистості.

Питання комплексної організації власне захисних автоматизмів та механізмів опанування поведінки, а також їхнього динамічного співвідношення поки що не представлені широко в науковій літературі. Інтерпретація різнорідних ефектів у межах однієї й тієї ж категорії, як і пояснення гомогенних виявів різнорідними категоріями, указують на відсутність спільного описового орієнтиру. Таким описовим та пояснювальним орієнтиром може бути адаптаційна трансформація психічної орієнтації особистості в процесі взаємодії зі змінним середовищем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми. Основою для даного твердження може слугувати наступне. Саме формуванням нових психологічних властивостей адаптація відрізняється від інших феноменів оптимізації відношень людини з оточуючою реальністю (Г.О. Балл, О.М. Лактіонов, В.М. Панферов, С.Т. Посохова, О.Г. Солодухова). Адаптація являє собою механізм, що забезпечує трансформацію змін оточуючого середовища у внутрішні умови створення нових способів взаємодії з реальністю і з собою (С.Т. Посохова). У механізмах захисту, стратегіях та поведінці, які спостерігаються в дослідженнях, полягає єдиний процес трансформації – ускладнення та перетворення, – наявного адаптаційного потенціалу особистості.

Нез'ясованим залишається питання про те, які механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти агресивному середовищу, захищаючи себе, свою цілісність, свою внутрішню свободу та досягати необхідної адаптованості.

У психологічній теорії створені фундаментальні передумови для розв'язання поставленої проблеми. У зарубіжній психології це перш за все концепція особистісного способу існування людини, розроблена дослідниками гуманістичної орієнтації (Ф. Перлзом, А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, В. Шутсом та ін.). Логіка «самоздійснення» ідеї особистості у вітчизняній психології привела до продукування ідей, що відкривають нові межі вияву «особистісного» в людині. До їхнього числа можна віднести концепцію персоналізації А.В. Петровського та В.А. Петровського, «сміслову» концепцію Б.С. Братуся, принцип аналізу особистості через її життєдіяльність, через спосіб її життя, запропонований К.О. Абульхановою-Славською. У даний момент у центрі психолого-педагогічних досліджень українських психологів знаходяться не лише потреби, інтереси та цілі особистості, що розвивається, але й суб'єктність людини, можливість її саморуку та самопобудови (Г.О. Балл, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко).

Формулювання мети статті: теоретичний аналіз проблеми комплексної організації власне захисних автоматизмів і стратегій опанування поведінкою.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Психологічні особливості особистісної адаптації розкриваються в адаптаційній поведінці, що є особливою формою відповіді на зміну зовнішнього оточення, внутрішнього середовища та взаємодії людини з ними. Адаптаційна поведінка передбачає реалізацію можливостей особистості у процесі активної взаємодії зі змінним середовищем, зміст і вектор якого визначається домінуючою потребою і відносно стійкою системою відношення до світу.

Форми адаптаційної поведінки особистості різноманітні. На сучасному етапі в літературі з'явилися класифікації, розроблені за різними принципами та критеріями. Відомі класифікації поведінки в конфліктних ситуаціях, фруструючих, значущих тощо. І.Б. Дерманова, беручи до уваги домінуючий мотив, пропонує розглядати такі форми адаптивної поведінки, як пристосування до середовища, перебудову середовища та зміну себе самого. Відмова від перебудови середовища і від "вростання" в нього провокує появу ще однієї форми адаптивної поведінки – виходу. Найбільш поширеним способом виходу від реального розв'язання проблем є захисна поведінка [1].

Уведення захисної поведінки до структури особистісної адаптації підкреслює багаторівневість її організації та припускає певні співвідношення між усвідомленою й неусвідомленою активністю щодо встановлення взаємозв'язків особистості та навколишнього середовища.

Під час опису феномену психологічного захисту, як правило, віддають перевагу психоаналітичній традиції, хоча більшість психологічних механізмів, пов'язаних з психоаналізом, можна знайти сформульованими у працях як сучасних філософів, так і попередників З.Фрейда. Не зупиняючись на подробицях опису історії відкриття механізмів психологічного захисту З. Фрейдом, які досить повно викладені в літературі, відзначимо лише базові моменти в розумінні З. Фрейдом психологічного захисту особистості.

Учений характеризує психологічний захист як сукупність прийомів, діючих в ситуації конфлікту та протидіючих зовнішнім і внутрішнім факторам, що порушують психічну рівновагу й стабільність внутрішнього світу особистості, і спрямованих на зниження почуття тривоги, пов'язаного з конфліктом. Згідно з уявленнями З. Фрейда, усі захисні механізми не усвідомлюються особистістю і перекручують, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менше загрозливою для індивіда. Чим ефективніше діють захисні механізми, тим більш викривлену картину потреб, страхів і прагнень вони створюють. Людина використовує, як правило, не якийсь один захисний механізм, а їх поєднання, крім того, вибір механізмів може детермінуватися за віком, соціальним статусом, інтелектом особистості [2].

Погляди А. Фрейда принципово не відрізняються від поглядів З. Фрейда останні роки його творчості. У концепції психологічного захисту А. Фрейд подає першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів, пропонує класифікацію та хронологію процесу їхнього формування та розвитку. А. Фрейд також підкреслює неоднозначність впливу захисних механізмів на розвиток особистості [3].

Геніальною ідеєю неофрейдизму є положення про принципове подолання протиріччя між індивідом і суспільством. Механізми захисту онтогенетично розвиваються як способи компромісного співіснування індивіда з зовнішньою соціальною реальністю, ефективною адаптації, збереження біологічного, інтропсихічного та поведінкового гомеостазу. Ненормативне (у статистичному розумінні

терміну) функціонування механізмів захисту пов'язуються з порушенням процесу соціалізації на ранніх етапах розвитку індивіда. У даному випадку початково призначені для адаптації механізми захисту можуть приводити до дезадаптації.

Гуманістична психологія, узявши на озброєння в якості онтологічного постулату категоріальне судження гештальт-психології про цілісність особистості та висуваючи положення про оптимальну взаємодію особистості й середовища, розглядає механізми захисту як деструктивні, що є перешкодою розвитку та особистісного зростання. Таке розуміння захисту засноване на несприйнятті психоаналізу з його тенденцією розгляду психічного розвитку з точки зору адаптації організму до навколишнього середовища та проголошення постулату про особистісний спосіб існування людини.

Адаптивна функція психологічного захисту розкривається в теорії когнітивного дисонансу, що отримала останнім часом широке поширення, розвиненої та доповненої в теорії балансу-консонансу. Згідно з цими концепціями, людина прагне до певної послідовності й рівноваги (балансу) у своїх відношеннях до себе, інших людей, обставин. Інформація, яка протиставляється досвіду й установкам суб'єкта, породжує дисонанс, стан психічної напруги, що спонукає до виходу з цієї ситуації. Зниження або усунення дисонансу проходить, зокрема, за рахунок психологічного захисту, що відновлює внутрішню гармонію особистості (консонанс).

Одним з перших, хто зробив спробу створити концептуальну основу психологічного захисту у вітчизняній психології, був І.Д. Стойков. Автор пропонує розв'язати проблему психологічного захисту через його порівневий аналіз, в основу якого покладено уявлення про різні рівні психічної активності у процесі адаптації людини. Виділяються три функціонально взаємопов'язані та зростаючі за складністю рівні психічного захисту: сенсорний, перцептивний і психологічний захист особистості. Психологічний захист особистості розуміється як вищий рівень у структурі психологічних захистів, притаманний лише людині. Його мета зводиться до збереження усталеної в онтогенетичному розвитку психологічної структури особистості при конфліктах, пов'язаних з міжособистісними стосунками. Наявності конфлікту, тобто неузгодженості між внутрішньою психологічною структурою особистості й вимогами зовнішнього середовища, відводиться центральне місце в розумінні захистів даного рівня. Мова йде про внутрішній психологічний конфлікт, при якому потреба, що зароджується, або прагне до реалізації, або реалізована потреба особистості вступає у протиріччя з її особистісно значущими цінностями. Принципова новизна розглянутого підходу полягає в характері відношень між захисними виявами та мотиваційною сферою особистості, які встановлює автор. Розділяючи ідею А.В. Петровського про те, що потреба в персоніфікації є основною соціальною потребою індивіда, І.Д. Стойков бачить у феномені захисту процес її неадекватного задоволення [4].

Найбільш докладно доводить роль психологічного захисту в дезадаптації суб'єкта Т.С. Яценко [5].

Л.Ф. Бурлачук і Е.Ю. Коржова вважають за краще говорити про психологічний захист як про адаптивний механізм саморегуляції, який знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт і зберігає цілісність, що не суперечить Я-образу. Захисна поведінка реалізується тоді, коли в особистості відсутня можливість або бажання об'єктивно оцінювати проблемну ситуацію, яка виникає, власний стан і потенціал подолання конфлікту. Викривлена оцінка об'єктивної реальності та себе забезпечує душевний спокій і рівновагу стану з довкіллям на певний період часу і до певного ступеня [6].

Аналіз літератури з проблеми дозволяє зробити висновок, що на сучасному етапі існує невелика кількість успішних спроб інтеграції в єдину концепцію значної частини теоретичних та емпіричних знань про захисні механізми. Однією з найбільш розроблених і повних концепцій психологічного захисту є структурна теорія Р. Плутчика, праці якого, на жаль, не перекладені, але зміст цих робіт детально описаний деякими вітчизняними психологами (Л. Р. Гребенніков, А. Н. Михайлов, В. С. Ротенберг). Концепція становить інтерес не лише тому, що пропонує вичерпні теоретичні обґрунтування зародження та функціонування захисних механізмів, дає нове підґрунтя для класифікації останніх і простежує зв'язки між окремими видами захистів і типами клінічної патології та асоціальної поведінки. Автор пропонує самостійний метод дослідження деяких (основних, з його точки зору) механізмів психологічного захисту і тим самим робить можливим їхнє експериментальне дослідження [7].

Учені, які розглядають психологічний захист, незважаючи на теоретичні розбіжності, сходяться в розумінні психологічного захисту як фактору розвитку особистості (Ф. В. Бассін, Ф. Е. Васильюк, Б. В. Зейгарник, Б. Д. Карвасарський). Одна з важливих цілей розгортання захисту полягає в зниженні нервово-психічної напруженості й стабілізації «Я-концепції» особистості, яка розвивається. Загальними рисами всіх механізмів, засобами яких реалізується психологічний захист, є неусвідомлений автоматичний характер функціонування. Специфічним наслідком включення механізмів захисту виявляється викривлення, підміна більшою чи меншою мірою об'єктивної реальності. Психологічний захист являє собою реакцію цілісної особистості, а не окремих її структур. Індивідуальна система психологічного захисту є рухливим багаторівневим утворенням і представлена репертуаром захисних механізмів, що сформувалися в онтогенезі.

Залишивши за механізмами психологічного захисту прерогативу неусвідомленого функціонування (як спочатку в психоаналізі), для визначення усвідомленого включення суб'єктом захисних заходів сучасна психологія володіє поняттям опанування поведінки. Саме словосполучення «опанування поведінки» є аналогом англійського «coping behavior», яке, у свою чергу, походить від слова «cope», що в перекладі українською мовою дослівно означає – «подолати, впоратися». У даний момент при дослідженні проблем подолання важких ситуацій використовуються такі поняття: «опанування поведінки», «копінг-поведінка», «копінг-ресурси», «копінг-механізми», «копінг-стратегії», «копінг-стиль» тощо. Поняття «копінг-поведінка» («coping behavior») використовується для опису характерного способу поведінки людини в різних ситуаціях.

У психології було розпочато ряд спроб розмежувати механізми психологічного захисту та копінг-поведінки (Ф.Е.Васильюк, Б.Д. Карвасарський, В.А. Ташликов, N. Naan). Зазвичай у цих спробах механізми захисту визначаються як «невдалі», у кращому випадку як ті, що ґрунтуються на самообмані або перекрученні реальності, а в гіршому – ведуть до патології; а копінг-поведінка – як «вдала»,

що веде до опанування ситуації. Захисні механізми являють собою ригідні, автоматичні, вимушені й мимовільні процеси, що діють нереалістично, без урахування цілісної ситуації та довготривалої перспективи. Копінг-поведінка розглядається як цілеспрямована, підпорядкована внутрішній реальності й логіці суб'єкта, різноманітна та гнучка поведінка. Якщо в результаті застосування захисту суб'єкт приходить до дезінтеграції поведінки або неврозу, то в результаті копінг-поведінки відбуваються розвиток і вдосконалення особистості.

У той же час, деякі автори, особливо в межах психоаналітичного підходу, підкреслюють складність розподілу цих процесів на практиці (J. H. Amirkhan, C. RAnderson, N. Naan). По-перше, вони мають однакові цілі – і захист, і копінг-поведінка починають діяти для подолання суб'єктивно важких для особистості ситуацій. На думку Н. Хаан, в основі захисту й копінгу лежать подібні Я-процеси, які розрізняються лише ступенем ригідності: жорсткому механізмові захисту протиставляється конструктивний механізм копінгу. Припускається, що будь-який психічно здоровий індивід, не фрустрований нерозв'язаними проблемами, спочатку вдається до здорових форм копінг-поведінки, і лише коли ситуація виходить за межі його можливостей, звертається до захисних механізмів. В адаптивних реакціях спектр пристосування особистості може коливатися від активних, гнучких і конструктивних до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту [8].

Проблематика адаптивного опанування поведінки більш повно розкрита в межах когнітивно-поведінкового підходу. Р. Лазарусом та його співробітниками (R.S. Lazarus, S. Folkman, A.D. Kanner, F.R. Halligan, J. Coyne. та ін.) розроблено струнку концепцію, в якій копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме – як стабілізуючий фактор, що може допомогти особистості підтримати психосоціальну адаптацію на період впливу стресу. Особлива увага в цьому процесі приділяється двом основним конструктам – когнітивній оцінці та подоланню (купеюванню) стресу. Слово «оцінка» в розглянутому контексті означає встановлення цінності або оцінювання якості чого-небудь, а «подолання» («coping») – поведінкові та когнітивні зусилля для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що «напружують» або «передбачають» ресурси особистості [9].

У вітчизняних дослідженнях опанування домінує його когнітивістське трактування, коли в центрі уваги дослідників опиняються не стільки безпосередні поведінкові акти людини, скільки ті елементи когнітивної сфери особистості, що «відповідають» за вибір і здійснення опанування поведінки. До цієї сфери неминуче включаються: суб'єктивне значення, яке людина надає тій чи іншій ситуації, і розуміння нею тих чи інших взаємовідношень зі своїм близьким соціальним оточенням, які впливають на розвиток даної ситуації, і уявлення про свої можливі дії в ній (Т.Л. Крюкова). Іншими словами, опанування поведінки або копінг розуміється як процес, що відбувається не лише на поведінковому, але й на когнітивному рівні; як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Згідно з викладеною вище точкою зору, копінг розглядається як спроба подолання стану втрати, загрози або виклику, коли звичні чи автоматичні відповіді важко досяжні, а вимоги середовища повинні зустрічатися новими поведінковими рішеннями, або старі поведінкові рішення повинні бути пристосовані до зустрічі зі стресом, який виникає (Н.А. Сирота).

Сучасний підхід до вивчення механізмів формування поведінки опанування враховує такі положення. Людині притаманний інстинкт подолання (Є. Фром), однією з форм якого є пошукова активність (В.С.Ротенберг, В.В. Аршавський), що забезпечує участь еволюційно-програмних стратегій у взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями. Подолання розглядається як індивідуальні, характерні способи поведінки людини в різноманітних ситуаціях: від несвідомих психологічних та фізіологічних механізмів до свідомого цілеспрямованого подолання кризових ситуацій (Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер). На перевагу способу опанування впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру тощо (Е.В.Лібіна). Метою психологічного подолання є адаптація людини до ситуації, оволодіння й управління її вимогами і, таким чином, виключення стресових наслідків і забезпечення благополуччя людини – психічного й фізичного здоров'я, спілкування і взаємодії в соціумі (А.Н. Михайлов).

Механізми психологічного захисту і механізми опанування розглядаються як адаптаційні процеси індивідуума (Б.Д. Карвасарський, В.А. Ташликов). Вони співвідносяться як різноманітні рівні цілісної індивідуальної системи адаптаційної активності. Співвідношення психологічних захисних механізмів і стратегій поведінки опанування пов'язуються з особливостями адаптаційних завдань, які визначаються специфікою життєвих обставин. Міра їх інтеграції, схильності до сумісного вияву або автономності використовуються в якості характеристики зрілості адаптаційних реакцій. Оцінка динамічних властивостей та мінливості захисних механізмів у визначені фіксовані часові періоди й співставлення з активністю функціонування механізмів опанування дозволяє прогнозувати розвиток адаптаційного процесу, диференціювати природу формування дезадаптивних станів і понижати ризик їх розвитку. Зміна структури психологічної адаптаційної відповіді, співвідношення її усвідомлених і неусвідомлених складових обумовлює різноманітні відхилення як наслідки для особистості (А.М. Богомолов, М.С. Яницький).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок з цього напрямку. На основі аналізу результатів наведених вище досліджень, обґрунтованим виявився висновок про те, що принцип трансформації психічної організації особистості у процесі взаємодії зі змінним середовищем може стати основою для організації комплексного дослідження захисних автоматизмів і копінг-стратегій особистості. Трансформація психологічного захисту демонструє набуття особистістю якісно нових способів взаємодії зі змінним середовищем. Цей процес забезпечується складною багаторівневою функціональною системою, що динамічно розвивається і ускладнюється, задіючи більш удосконалені й ефективні адаптаційні механізми підтримки рівноваги в системі «людина – середовище», а також забезпечення можливостей перетворюючої активності. Основним результатом трансформації психологічного захисту стає формування нового типу адаптаційної поведінки як наслідку більш

удосконаленої форми психологічної інтеграції особистості.

Дослідження також довело актуальність подальшої розробки поставленої проблеми в різноманітних аспектах. Перспективними можна вважати вивчення можливостей механізмів протистояння особистості деструктивному зовнішньому впливові.

Література:

1. Дерманова И. Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности / И. Б. Дерманова // Вестн. Санкт-Петерб. Ун-та. Сер. 6. – 1996. – Вып. 1. – С. 59–68.
2. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд // Психология бессознательного: сборник произведений. – М.: Просвещение, 1990. – С. 382–424.
3. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: пер. с англ. / А.Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
4. Стоиков И. Д. Анализ защитных проявлений личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Стоиков Игорь Дмитриевич. – М., 1986. – 160 с.
5. Яценко Т. С. Основы глубинной психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
7. Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гребенников Леонид Романович. – М., 1994. – 202 с.
8. Haan N. Coping and defending: process of self-environment organization / N. Haan. – N.Y.: Academic press, 1982. – 280 p.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С. 178–209.

Literatura

1. Dermanova I. B. Tipy sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii i kompleks nepolnotsennosti / I. B. Dermanova // Vestn. Sankt-Peterb. Un-ta. Ser. 6. – 1996. – Vyp. 1. – S. 59–68.
2. Freyd Z. Po tu storonu printsipa udovol'stviya / Z. Freyd // Psikhologiya bessoznatel'nogo: sbornik proizvedeniy. – M.: Prosveshcheniye, 1990. – S. 382–424.
3. Freyd A. Psikhologiya «YA» i zashchitnyye mekhanizmy: per. s angl. / A. Freyd. – M.: Pedagogika, 1993. – 144 s.
4. Stoikov I. D. Analiz zashchitnykh proyavleniy lichnosti: dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.01 / Stoikov Igor' Dmitriyevich. – M., 1986. – 160 s.
5. Yatsenko T. S. Osnovy hlybynnoyi psikhokorektsiyi: fenomenolohiya, teoriya i praktyka: navch. posib. / T. S. Yatsenko. – K.: Vyshchashk., 2006. – 382 s.
6. Burlachuk L. F. Psykholohyya zhyznennykh sytuatsyy: ucheb. posobye / L. F. Burlachuk, E. YU. Korzhova. – M.: Ros. ped. ahent-stvo, 1998. – 263 s.
7. Grebennikov L. R. Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity: genezis, funktsionirovaniye, diagnostika: dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.07 / Grebennikov Leonid Romanovich. – M., 1994. – 202 s.
8. Haan N. Coping and defending: process of self-environment organization / N. Haan. – N.Y.: Academic press, 1982. – 280 p.
9. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofizicheskiye issledovaniya / R. Lazarus // Emotsional'nyy stress. – M., 1970. – S. 178–209.