УДК 159

Тітаренко Д.С., *науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України.*

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ

У статті наведено аналіз літератури до визначення поняття психологічного захисту, надано опис загальноприйнятих механізмів захисту, які використовуються особистістю та надано інформацію про мотиви використання психологічного захисту.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту.

Постановка проблеми. Швидкі тенденції розвитку сучасного суспільства передбачають постійні ускладнення соціуму, та збільшення його впливу на особистість, все це приводить до збільшення тиску на психіку. Інформаційна перенасиченість світу вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб’єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, в професійній та побутовій діяльності.

Незважаючи на те, що концепція психологічного захисту була започаткована ще у психоаналізі, вона все ж викликає деякі суперечливості у визначенні статусу цього явища як об'єкта наукових досліджень.

Серед причин, що зумовили неприйняття психоаналізу, сучасні дослідники на перший план ставлять фактори ідеологічного порядку. Про це Ільїн Л. Г. зазначає: «Социальный пессимизм Фрейда, его неверие в управляемое общество, в возможность формирования поведения людей, перевоспитание человека... Эта позиция шла вразрез с потребностями современного мира, где решение задачи управления обществом и людьми является не только

желательным, но и жизненно необходимым. Неизменность бессознательных влечений на протяжении всей человеческой истории, их постоянное и непримиримое противодействие социальному давлению — эти положения психоанализа значительно ограничивали его распространение как в США, где обещание Уотсона сформировать человека с заданными свойствами обеспечило ему бурный и продолжительный успех; так и в СССР, где создание нового общества предполагало формирование нового человека, с новой психологией, лишенной пережитков прошлого»[3].

Така глобально-негативна оцінка психоаналізу нерідко приводила до замовчування або спотвореного піднесенню психічних явищ. Сам факт того, що явище психологічного захисту було виявлено в практиці психоаналізу, приводило до його витіснення зі сфери наукових інтересів більшості дослідників. А ті з них, хто так чи інакше все ж таки порушував проблему захисних механізмів і тим самим визнавав за ними статус наукового об'єкту, не мали строго обґрунтованого визначення цього феномену психічного життя.

Другою причиною є те, що існує більше десятка варіантів визначення психологічного захисту. Більшість з них не витримують критики, захист там визначається через видові, або функціональні характеристики: такі як мета, результат, пізнавальні процеси, афекти, діяльність, регуляція тощо. У зв'язку з цим показовим є той факт, що серед авторів немає єдності думок про те, скільки ж механізмів захисту існує у людини. Наприклад, в монографії Анни Фрейд описано 15 механізмів захисту; Колеман Ж.С., автор підручника з патопсихології, пропонує список з 17 захисних механізмів; у словнику-довіднику з психіатрії, перераховується 23 механізмів захисту. Цей перелік можна продовжувати ще досить довго.

Також, деякі автори, відзначають широко поширені неясності, омонімічності і синонімічно існуючих термінів.

Відсутність понятійної чистоти ускладнюється, крім того, неточним перекладом наукової термінології на іноземні мови. Так, наприклад, у багатьох роботах не розмежуються поняття «придушення» (repression) і «витіснення»

(suppression). В інших останнє описується як свідомий варіант першого. Те ж саме спостерігається в раді інших термінів.

Нарешті, останньою важливою причиною теоретичної різноголосся виявляється складність самого об'єкта дослідження. Психологічний захист як і будь-який інший об'єкт психологічного аналізу являє собою багатокомпонентне, багатовимірне явлення [5].

Таким чином, серед дослідників немає єдиної точки зору ні на загальну кість захистів, ні на ступінь їх співвіднесеності один з одним, ні навіть на їхні ясні визначення в деяких випадках. Тож, є сенс вивчати це явище більш детально, з урахуванням як всіх можливих зовнішніх факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вже говорилося, що концепцію психологічного захисту біло започатковано в роботах З. Фрейда та до сьогодні ця тема не втратила свою актуальність. Потім цими питаннями займалась його донька Анна Фрейд. ЇЇ погляди принципово не відрізняються від поглядів З. Фрейда останніх років його творчості. Її заслуга полягати в спробі створення цілісної теоретичної системи захисних механізмів. В своїй фундаментальній монографії вона вперше докладно описала різні способи захисної поведінки.

Ф. В. Басін та деякі інші дослідників, - Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколов, В. К. Мягер [1] тощо, - вражають, що психологічний захист це нормальна реакція, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості. При цьому Ф. В. Басін, як уже зазначалося, підкреслює величезне значення захисту для зняття різного роду напружень в житті особистості. На його думку, захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, наступаючу не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, а й у разі протиборства між цілком свідомих установок. Автор вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямованих на усунення надмірної емоційної напруги і запобігає дезорганізації поведінки.

Такі дослідники як В. А. Ташликов, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Е. І. Кіршбаум, І. Д. Стойков [4] та інші, вважають психологічний захист

однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Серед вчених цього напрямку популярна ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «особистісну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регулювання та взаємодії зі світом».

В останнє десятиліття термін «психологічний захист» часто вводиться в контекст самих різних, як наукових, так і науково-популярних праць з медичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології тощо. В. М. Прошкіним зроблена спроба систематизації типологій захисних механізмів в медичній психології (в клініці неврозів за Б. Д. Карвасарского; в дослідженнях стресу по В. А. Ташликову; в клініці алкоголізму по В. Е. Бехтель) і в юридичної психології (по А. Р. Ратінову і Г. Х. Єфремової). Незважаючи на актуальність, теоретичну і практичну значимість цих досліджень, вузька спеціалізація авторів залишає відкритим питання про системну і універсальної концепції захисту.

В працях Ф. Александера висунута теорія «специфічного емоційного конфлікту» [6]. Згідно з його уявленням психосоматичні захворювання є причиною фізіологічним виразом перманентно діючої сверхінтенсівного захисту такого типу як - заперечення або придушення. Він виділяє три форми психогенних захворювань: істеричні конверсії, вегетативні неврози та психосоматичні захворювання, вважаючи їх результатом функціонування захисту різного ступеня інтенсивності. Характер соматичних синдромів залежить від модальності емоцій, учасників конфлікту.

В дослідженнях Ф. Дунбар розроблена концепція «профілю особистості» [2]. Вважаючи емоційні реакції похідними від особистості хворого, автор звертає увагу на зв'язок між особливостями особистісного профілю і розвитком відповідних соматичних захворювань у конкретного суб'єкта. Виділені Ф. Дунбаром коронарний, гіпертонічний, алергічний і схильний до пошкоджень особистісні типи послужили стимулом для численних робіт з дослідження

типології особистості. Теорія «профілю особистості» може розглядатися як розвиток і поглиблення теорії «специфічного конфлікту».

У сучасній зарубіжній науковій літературі широке поширення одержала ідеї про суміжності - полярності механізмів захисту і ідеї різного ступеня їх примітивності. Так, згідно з Уайту, первинні захисні процеси - це відмовлення і придушення, а вторнні - це проекція, реактивне утворення, заміщення та інтелектуалізація. На противагу Уайту, Інглнш і Фінч описують і проекцію, і інтроекцію як два найбільш примітивних захисних засоба, тоді як Евальт і Фарнсуорф [5] вважають регресію дуже примітивним виглядом захисту.

Тож, можна сказати, що проблема психологічного захисту розглядається багатьма вченими, як у зарубіжних так і у вітчизняних дослідженнях.

Мета статті є висвітлення проблеми психологічного захисту особистості, розкрити основні сучасні теорії та підходи до цієї проблеми, розкрити сенс механізмів захисту.

Виклад основного матеріалу. Почнемо розглядати існуючі механізми психологічного захисту з визначення поняття.

Розглянемо деякі найпоширеніші визначення психологічного захисту. Тож, психологічним захистом вважається:

– психічна діяльність, спрямована на спонтанне ліквідація наслідків психічної травми (В. Ф. Бассин, В. Е. Рожнов);

– окремі випадки відносини особистості хворого до травматичної ситуації або що вразила його хвороби (В. М. Банщиков);

– способи переробки інформації в мозку блокують загрозливу інформацію (І. В. Тонконогий);

– механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, яка виступає у випадках, коли особа не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. А. Ташликов);

– механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. С. Ротенберг);

– механізм компенсації психічної недостатності (В. М. Воловик, В. Д. Вид);

– пасивно-оборонні форми реагування в патогенної життєвої ситуації (Р. А. Зачепіцкій);

– динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. В. Бассин);

– способи репрезентації спотвореного сенсу (В. Н. Цапкін).

Тож, взагалі можна сказати, що психологічний захист це:

– система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженість зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу Я.

«Мета» психічного захисту - розвантаження центральної нервової системи від надмірних і (або) застійних потреб і підкріплюють збудження, підтримка гомеостазу психіки. [2]

Нерідко психічний захист трактується як ненадійний або болісний спосіб примирення індивіду з неприйнятною для нього інформацією. При цьому використовують терміни «витискання» або «заборона» на її усвідомлення. Здається, що способи «заборони» або «витискання» є вимушеним, досконалим, паранормальним способом психічної захисту проти. Невипадково, фахівцям з психоаналізу приходиться особливими методами (за непрямими признакам) виявляти «витіснення» або «забороненя» змісту і переводити їх в усвідомлене стан для подальшої обробки: з метою змінити (шляхом переоцінки) їх значущість для пацієнта.

Ось основні шляхи психічної захисту:

– захист шляхом розумових дій;

– захист шляхом реакцій розрядки;

– захист жартами;

– захист від звичної діяльності. [6]

При цьому просто безглуздо було б вважати, що свідомість «захищається» від підсвідомості або «несвідомого»: психіка - єдине ціле, і як ціле, але з різною активністю тих чи інших своїх відділів вона захищає свій гомеостаз в умовах проблемних життєвих ситуацій.

Від чого психіка захищається? Від дезорганізації і пошкоджень. Ось приклади :

– застійне потребове збудження (психічна напруга);

– патологічна фіксація якогось змісту, що веде до формування патологічної домінанти (розлади потягів);

– стійкі протиріччя всередині комплексу «Я», що порушують його цілісність. [6]

В результаті численних досліджень, проведених перш за все в рамках клінічної практики, були виділені різні види механізмів психологічного захисту. За рахунок реалізації психологічних механізмів, як правило, досягається лише відносне особове благополуччя. Але невирішені проблеми набувають хронічного характеру, так як людина позбавляє себе можливості активно впливати на ситуацію, щоб усунути джерело негативних переживань. Найбільш позитивну роль психологічний захист має тоді, коли виникають проблеми незначні і не варті того, щоб ними взагалі займатися.

Термін «психологічний захист» в даний час використовують майже всі психотерапевтичні школи, він включений в психологічні та психіатричні словники. Але, на жаль, до цих пір не існує ясності щодо загального числа механізмів захисту (воно коливається від 8 до 23), також відсутня їх чітка єдина класифікація. Однак існує ряд захисних механізмів, існування яких визнається усіма авторами.

До них відносяться заперечення, коли людина відмовляється приймати будь-які дії чи події; раціоналізація, коли вже досконалим дій або, навпаки, бездіяльності підшукуються розумні виправдовують пояснення, як це робила Лиса в байці про виноград, тощо.

Охарактеризуємо коротко основні з них:

1. *Витіснення.* Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятні думок, мотивів чи почуттів. З.Фрейд докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє істотну роль у формуванні симптомів, коли цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатнім, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися у викривленому вигляді. [1]

Найбільш широко відомі дві комбінації захисних механізмів:

а) витіснення + зсув. Ця комбінація сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька донька захворіє важкою хворобою, являє собою захист проти ворожості до дитини, що поєднує механізми витіснення і зміщення;

б) витіснення + конверсія (соматична символізація). Ця комбінація утворює основу істеричних реакцій.

2. *Регресія*. За допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси У нормі регресія виявляється в іграх, в реакціях на неприємні події (наприклад, при народженні другої дитини малюк первісток перестає користуватися туалетом, починає просити соску і т.п.), в ситуаціях підвищеної відповідальності, при захворюваннях (хворий вимагає підвищеної уваги та піклування). У патологічних формах регресія виявляється при психічних хворобах, особливо при шизофренії. [4]

3. *Проекція.* Це механізм віднесення до іншої особи або об'єкта думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає. Нечіткі форми проекції виявляються в повсякденному житті. Багато хто з нас абсолютно некритичні до своїх недоліків і з легкістю помічають їх тільки в інших. Ми схильні звинувачувати навколишніх у власних бідах. Проекція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей. У випадках

патології проекція приводить до галюцинацій і марення, коли втрачається здатність розрізняти фантазії від реальності.

4. *Інтроекція.* Це символічна інтерналізація (включення до себе) людини або об'єкта. Дія механізму протилежно проекції. Інтроекція виконує дуже важливу роль у ранній розвиток особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності та ідеали. Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької людини. За допомогою інтроекції усуваються відмінності між об'єктами любові і власною особистістю. Часом замість озлобленості або агресії по відношенню до інших людей принизливі спонукання перетворюються на самокритику, самообесцінювання, тому що сталася інтроекція обвинуваченого. Таке часто зустрічається при депресії. [4]

5. *Раціоналізація*. Це захисний механізм, що виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними. Раціоналізація - найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів, і коли ми пояснюємо його найбільш прийнятними для себе мотивами, то раціоналізуючи. Несвідомий механізм раціоналізації не слід змішувати з навмисною брехнею, обманом. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальну кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

6. *Інтелектуалізація.* Цей захисний механізм передбачає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів з метою усунення емоційних переживань і почуттів. [1] Інтелектуалізація тісно пов'язана з раціоналізацією і підміняє переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість реальної любові - розмови про кохання).

7. *Компенсація.* Це несвідома спроба подолання реальних і уявних недоліків. Компенсаторна поведінка універсальна, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально прийнятною (сліпий стає знаменитим музикантом) та неприйнятною (компенсація низького зросту - прагненням до влади і агресивністю;

компенсація інвалідності - грубістю і конфліктністю). Ще виділяють пряму компенсацію (прагнення до успіху в явно програшній області) і непряму компенсацію (прагнення затвердити себе в іншій сфері).

8. *Реактивні формування*. Цей захисний механізм підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. [5] Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відторження, перебільшена солодка і ввічлива поведінка може приховувати ворожість тощо.

9. *Заперечення.* Це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які неприйнятні на свідомому рівні. Поведінка при цьому показує, що ніби проблеми не існує. Примітивний механізм заперечення в більшій мірі характерний для дітей (якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо).

10. *Зсув.* Це механізм спрямування емоцій від одного об'єкта до більш прийнятної заміні. Наприклад, зсув агресивних почуттів від роботодавця на членів сім'ї або інші об'єкти. Зсув проявляється при фобічних реакціях, коли прихована тривожність переноситься на зовнішній об'єкт.

11. *Сублімація* - переклад енергії інстинктів (переважно сексуальних і агресивних імпульсів) у соціально прийнятні форми. Проблема сублімації має першорядне значення у вихованні та педагогіки. Навчити дитину вмінню швидко перемикати власну енергію афективних потягів і трансформувати її в добру жарт, алегорія, гостроту, реалізувати її в будь-якої творчої діяльності, спорті - означає дати людині в руки інструмент, що значно збільшує його адаптивні можливості в сучасному суспільстві.

Таким чином, психологічний захист - це природне протистояння людини навколишньому середовищу. Він несвідомо оберігає її від емоційно-негативної перевантаження. Все що здаються різноманітними техніки можна звести, в

принципі, до єдиної функції: «Що б не робити, як би не робити, аби досягти комфортного стану, безпеки». Захист не є «вбудована» від народження особистісна структура. [6]

Слід також зауважити, що люди рідко використовують якийсь єдиний механізм захисту - зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги.

Опції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися і як негативні. Дія захистів зазвичай нетривало і триває до тих пір, поки потрібна «перепочинок» для нової активності. Проте, якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і по суті замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

Висновки. Аналіз літератури з проблеми дозволяє зробити висновок, що в даний час існує невелика кількість вдалих спроб інтеграції значної частини теоретичного та емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію інтрапсіхічної сфери життєдіяльності суб'єкта і застосувати для розв'язання деяких проблем вікової та педагогічної психології.

У психології, на жаль, не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші пропонують робити відмінність між патологічної психологічним захистом і нормального, профілактичної, постійно присутня у нашому повсякденному житті, звичайною складовою людської свідомості.

Всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги. Проекція допомагає зрозуміти, що відчувають, думають і хочуть інші люди, без неї було б неможливо співчуття і співчуття. Інтроекція дозволяє швидко без роз'яснень і розглядів передавати накопичений

досвід від покоління до покоління через чіткі стислі висловлювання. Сублімація є найбільш адаптивним способом психологічного захисту, так як вона призводить до соціально схвалюваним результатами. Згідно з психоаналітичної теорії, художня творчість являє собою один з видів сублімації, коли фантазії творця сублімує в творчі зорові образи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите/ Бассин Ф.В. // Вопросы философии., 1969. - №2, С. 118-126.
2. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. — 1988. — №3, — С. 30–41.
3. Ильин Г.А. Причины неприятия психоанализа // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси: Мецниереба. Т. 14. 1985. — С. 419–428.
4. Карвасарский Б.Д. Неврозы / Карвасарский Б.Д. — М.: Медицина, 1980. — 447 с.
5. Колесов Д.В. Введение в общую психологию. Учебное пособие / Колесов Д.В. – М.: Издательство Московского психолого-социологического института, 2002. – 357 с.
6. Стоиков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: дисс. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.01/ Стоиков И.Д. -М., 1986. — 160 с.