

время выступления в тонусе, способен реализовать себя во время выступления эффективнее, получая положительную обратную связь от аудитории.

Ключевые слова: ситуационная тревожность, личностная тревожность, публичное выступление, стресс, стрессовая ситуация, эмоциональная реакция, вербальные проявления, невербальные проявления, обратная связь, корреляционная связь.

Стаття надійшла до редколегії 29.03.2016

УДК 616.89-008.444.9

ВОЛОДИМИР ШЕВЧЕНКО, АНУШ ОГАНЯН

м. Миколаїв

sheva-65@list.ru, annya_ohanyan@mail.ru

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ФОРМАМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті розглядається питання захисних механізмів психіки та агресії. Наведена основна класифікація ЗМП та різні точки зору вчених стосовно даної проблеми. Описано основні погляди на природу захисних механізмів. Показано взаємозв'язок захисних механізмів та форм агресивної поведінки, а також вказаний кореляційний зв'язок між ними.

Ключові слова: захисні механізми психіки, агресивна поведінка, проекція, витіснення, сублімація, регресія, заміщення, фізична агресія, пряма фізична агресія та непряма фізична агресія.

Проблема психологічних захистів в психології на сьогодні є однією з найбільш обговорюваних і найменш вивчених. Поняття «психологічного захисту» вийшло із психоаналізу і до сьогоднішнього дня переважно розглядається у рамках загальної психології. До теперішнього часу в науковій літературі відсутнє конкретне джерело, що містить повні систематизовані відомості з проблеми психологічного захисту. Захисні механізми пов'язують із певними патернами поведінки і проявами поведінкових реакцій, серед яких має місце і агресія.

Тенденція зростання агресивності в сучасному суспільстві відображає одну з найгостріших проблем нашого суспільства, де за останні роки різко зросла молодіжна злочинність. Ця проблема є предметом низки психологічних досліджень, як у нашій країні, так і за кордоном (А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Д. Ричардсон, Л. М. Семенюк, Р. Уолтерс та ін.) [1].

Дана тема є досить актуальною для сучасного суспільства, оскільки зростання проявів агресивної поведінки пов'язана не лише з соціальними умовами, а й з індивідуальними

особливостями, такими як захисні механізми психіки.

Мета статті: надати найбільш розповсюджену класифікацію ЗМП, висвітлити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та форм агресивної поведінки.

На сьогоднішній день серед дослідників немає єдиної точки зору ні про загальну кількість захистів, ні їх чіткого визначення.

Існує 2 основних погляди на природу захисних механізмів:

1. Захисні механізми психіки підтримують цілісність самосвідомості, виконують функції самозбереження та допомагають людині подолати надмірний страх, тривогу (В. В. Аршавський, Ф. В. Бассін, А. А. Реан, К. Роджер, В. С. Ротенберг, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. Д. Стойков, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, та ін.) [2, 3].

2. Захисні механізми психіки є непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту, вони обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід

на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом» (Ф. Василук, Е. І. Киршбаум, В. С. Роттенберг, І. Д. Стойков та ін.).

Незважаючи на різницю думок та існуючих концепцій, що описують механізми психологічного захисту, існують загальні положення: самосвідомість людини виробляє особливі прийоми і способи переробки почуттів, думок, пов'язаних з конфліктом, через поведінку, а захисні процеси забезпечують регуляцію і спрямованість цієї поведінки.

Активне неприйняття психоаналізу, що мало місце протягом багатьох років в психології в СРСР, не дозволило дослідникам внести хоч деякий помітний внесок у розробку проблеми психологічного захисту.

У роботах 50–70-х років самого терміну «захист» ретельно уникали або підміняли термінами «психологічний бар'єр», «захисна реакція», «змістовний бар'єр», «компенсаторні механізми» і т.п. Пізніше, багато дослідників погодилися, що феномен захисних механізмів може і повинен бути предметом дійсно наукового вивчення.

Серед радянських дослідників найбільший внесок у розробку проблеми психологічного захисту з позицій теорії установки вніс Ф. В. Бассін [3]. Згідно з Ф. В. Бассіном та, на думку деяких інших дослідників (Б. Ф. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколової, В. К. Мягер та ін.) – психологічний захист є нормальним, повсякденним працюючим механізмом людської свідомості.

При цьому Ф. В. Бассін, підкреслює величезне значення захисту зняття різного роду напружень в житті. На його думку, захист здатний запобігати дезорганізації поведінки людини, наступає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але й у випадку протистояння між цілком усвідомлюваними установками.

Правда, такі дослідники як В. С. Роттенберг, Е. І. Киршбаум, І. Д. Стойков, 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 «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії з світом».

Однак такі автори, як Р. М. Грановська, Б. В. Зейгарник, В. К. Мягер, Е. Т. Соколова пропонують розрізняти патологічний психологічний захист або неадекватні форми адаптації і «нормальний, профілактичний, постійно присутній в нашому повсякденному житті».

Останнього десятиліття термін «психологічний захист» часто вводиться в контекст різних, як наукових, так і науково-популярних робіт з медичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, нейропсихології, педагогіці, юридичній психології тощо.

Номенклатура захисних механізмів є неоднозначною і персонально специфічною. Немає єдності і в термінології. Проте існування захисних механізмів вважається незаперечним і експериментально підтвердженим.

За характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на: захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів та захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів.

Анна Фройд запропонувала класифікацію захисних механізмів, які використовуються проти внутрішніх фрустраторів: репресія (придушення), регресія, формування реакції, ізоляція, заперечення (анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається, проекція, інтроекція, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність, сублимація.

Надалі цей перелік був доповнений новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: втеча від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я».

Репресія – один з механізмів психологічного захисту, що полягає в активному, мотивованому усуненні чого-небудь зі свідомості. Зазвичай даний захисний механізм проявляється в вигляді мотивованого забування чи ігнорування.

Першим репресію (витіснення) описав Зигмунд Фройд, який вважав його основним механізмом формування несвідомого. За його словами, «доля імпульсу потягу може бути визначена так, що він наштовхується на опір, який хоче зробити його неіснуючим. Тоді при певних умовах він приходиться в стан витіснення».

Інакше кажучи, витіснення – це довільне придушення, яке призводить до істинного забування відповідних психічних змістів.

Одним з яскравих прикладів витіснення можна вважати анорексію – відмову від прийому їжі.

Регресія – захисний механізм психіки, процес, в ході якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки. Тобто людина починає реагувати на ситуацію так, як реагувала на більш ранніх стадіях свого розвитку.

Ізоляція – це механізм захисту, який починається з прояви нав'язливості й призводить до вироблення послідовної, внутрішньо узгодженої установки на розрив асоціативних зв'язків думки і дії, особливо з тим, що безпосередньо передує або слідує за ними в часі.

Заперечення – це спроба не приймати за реальність небажані для себе події, ще один спосіб впоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування. Примітна здатність у таких випадках «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їх вигадкою.

Проекція – психологічний процес, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як зовнішнє. Людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо, вважаючи, що він/вона прийняли дещо, що відбувається ззовні, а не всередині самої людини. По суті проекція є «віддаленням» загрози від себе.

У якості захисного механізму психіки проекція дозволяє людині вважати власні неприпустимі чи неприйнятні почуття, бажання, мотиви чи ідеї чужими і, як наслідок, не відчувати за них відповідальності.

Інтроєкція – захисний механізм психіки, при якому людина переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше – значимих близьких, батьків).

Анна Фройд розглядала звернення на власну особистість та перетворення на власну протилежність поряд з іншими механізмами захисту і вважала ці захисні процеси найдавнішими.

Звернення на власну особистість – процес, при якому бажання, спрямоване на зовнішній об'єкт звертається на власну персону.

Перетворення на власну протилежність – механізм захисту, який при зіткненні із зовнішньою небезпекою (як правило, критикою з

боку авторитету) ідентифікується із протилежною собі особою, приписуючи собі певні риси, наслідуючи фізичний або моральний вигляд того суб'єкту чи запозичуючи деякі символи його поведінки.

Сублімація – психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на інший вид діяльності. Дане поняття було введено Зигмундом Фройдом в розробленій ним концепції психоаналізу, цей механізм розглядається як один із видів трансформації потягу Лібідо, протилежний витісненню.

У соціальній психології сублімація пов'язується із процесами соціалізації. Проблемам сублімації приділяється значна увага в психології творчості, дитячій психології, психології спорту та ін. [5].

Втеча від ситуації – механізм психічного захисту, що функціонує неусвідомлено, зменшуючи патогену тривогу і зберігаючи цілісність психіки індивіда шляхом уникання ситуації, що викликає фруструючий стан.

Ідентифікація є одним із механізмів психологічного захисту, що відноситься до несвідомої активності. Ідентифікація – це своєрідний перенос образу іншої людини на себе, ототожнення індивідом себе з іншою людиною або групою людей.

За З. Фройдом ідентифікація – це форма захисного механізму психіки у вигляді перенесення образу іншої людини на себе. Вона допомагає людині опанувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності.

Обмеження «Я» – захисний механізм психіки, що являє собою нормальну стадію в розвитку «Я». Коли «Я» молоде і пластичне, його відхід від однієї області діяльності іноді компенсується перевагою в іншій, на якій воно концентрується. Але коли воно стало ригідним або вже набуло інтолерантності до незадоволення, ставши таким чином нав'язливо фіксованим на способі уникнення, такий розвиток характеризується порушенням. З часом воно стає одностороннім, втрачає надто багато інтересів і може домогтися лише невеликих досягнень [5].

Р. Плутчик, окрім даних захисних механізмів, виділив ще й такі: заміщення, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація.

Заміщення – це реалізація незадоволених бажань і прагнень за допомогою іншого об'єкта. Іншими словами, заміщення – це перенесення орієнтованих на певний об'єкт потреб і бажань на інший, більш доступний об'єкт.

Ефективність заміщення залежить від того, наскільки заміщений об'єкт схожий на попередній, з яким спочатку пов'язувалось задоволення потреби (чи комплексу потреб).

Компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків, відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно спрямованої реакції або імпульсу.

Гіперкомпенсація – одна з форм психологічного захисту при реалізації якої не просто відбувається позбавлення від почуття неповноцінності, але досягається певний результат, що дозволяє зайняти домінуючу позицію по відношенню до інших.

Раціоналізація – різновид психологічного захисту, що проявляється у спробах довести, що будь-які вчинки суб'єкта є єдино правильними, а тому – критиці не підлягають. Раціоналізація є найпоширенішим механізмом психологічного захисту.

Агресивна поведінка в ряді випадків може виступати як прояв роботи захисних механізмів і служити сигналом інтенсифікації психологічного захисту (З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.) [4, 5].

Провівши організаційне дослідження на базі Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, у якому взяло участь 60 осіб віком від 20 до 23 років та підібравши психодіагностичний інструментарій цієї проблематики виявлено, що за «Тестом-опитувальником механізмів психологічного захисту (Life Style Index)» Плутчика-Келлермана-Контезахисним механізмом, яким найчастіше користуються респонденти є проєкція (69%), а найрідше – заміщення (26%).

За методикою «Агресивна поведінка» Є. П. Ільїна, П. А. Ковальова респонденти найчастіше користуються прямою вербальною формою агресії (49%), а найменше використовують непряму фізичну агресію (34%).

Опитувальник Б. Басса і Р. Дарки «Тест агресивності» (модифікація Л. Г. Почебута)

показав нам, що респонденти найчастіше користуються такою формою агресії як «вербальна агресія» (38%), а найменше використовують само агресію (14%), яка є найбільш небезпечним видом агресії, тому що від неї людина зазвичай не захищається.

Існує також кореляційний зв'язок за шкалами «заперечення», «пряма вербальна агресія» та «непряма фізична агресія», з чого можна зробити висновок, що чим частіше людина ігнорує болючі для неї реальності і діє так, ніби вони не існують, тим частіше її поведінці будуть характерними образи і вербальні форми приниження іншого, змовами з метою завдання комусь шкоди та ін.

А також дане положення підтверджує зв'язок між наступними шкалами: «проєкція», «фізична агресія», «пряма фізична агресія» та «непряма фізична агресія», де нами виявлено, що чим більше людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви чи якості характеру, тим частіше її поведінка характеризується використанням фізичної сили, нанесенням ударів, побиттям або пораненнями іншої особи, а також відмовою від виконання необхідних завдань, змовами з метою завдання комусь шкоди та ін.

Психологічний захист – це окрема стратегія поведінки, що є водночас адаптаційним механізмом психічної саморегуляції в конфліктній ситуації. Вивчення їх має велике значення для прогнозування психоемоційних розладів.

Єдиної класифікації захисних механізмів не існує, вони лише доповнюють одна одну, але найчастіше користуються класифікацією А. Фройд та Р. Плутчика. Саме вони детально описали основні захисні механізми психіки, якими найчастіше користуються люди.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що люди, провідним захисним механізмом яких є проєкція та заперечення використовують найчастіше таку форму агресії як фізична та вербальна, що також підтвердив кореляційний зв'язок.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс // Изучение влияния воспитания и семейных отношений. — М., 1999.
2. Бассин Ф. В. О силе Я и психологической защите / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. — 1989. — № 2. — С. 118—125.

3. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. // Психологический журнал. – 1988. — № 3, Т. 9. — С. 79—86.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: пер. с англ. / А. Фрейд. — М. : Педагогика, 1993. — 144 с.
5. Фрейд З. Вытеснение (1915) // Психология бессознательного / З. Фрейд. — М. : Фирма СТД, 2006. — С. 79—110.

VOLODYMYR SHEVCHENKO, ANUSH OHANYAN
Mykolaiv

PROTECTIVE MECHANISMS AND THEIR MENTALITY VZAYMOSVYAZ WITH FORMS AGGRESSIVELY BEHAVIOR

This article discusses Defence Mechanisms and aggression. The basic classification ZMP and different points of view of scientists regarding the issue. The basic views on the nature of defense mechanisms. The correlation of protective mechanisms and forms of aggressive behavior, and indicated a correlation between them.

Key words: defence mechanisms, aggressive behavior, projection, repression, sublimation, regression, substitution, physical aggression, direct and indirect physical aggression physical aggression.

ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, АНУШ ОГАНЯН
г. Николаев

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФОРМАМИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В статье рассматривается вопрос защитных механизмов психики и агрессии. Приведенная основная классификация ЗМП и различные точки зрения ученых относительно данной проблемы. Описаны основные взгляды на природу защитных механизмов. Показана взаимосвязь защитных механизмов и форм агрессивного поведения, а также указана корреляционная связь между ними.

Ключевые слова: защитный механизм, агрессивное поведение, проекция, вытеснение, сублимация, регрессия, замещение, физическая агрессия, прямая физическая агрессия и косвенная физическая агрессия.

Стаття надійшла до редколегії 02.05.2016