

**Зеленська В. Ю.**

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

*У статті розглядається проблема психологічного захисту і адаптації особистості. Було виділено та описано характер захисних механізмів, подані функції адаптивного потенціалу, простежено розвиток цих ідей у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях.*

**Ключові слова:** *психічний захист, механізми захисту, психічні процеси, образ "Я", свідомість та безсвідоме, адаптація особистості.*

*В статье рассматривается проблема психологической защиты и адаптации личности. Был выделен и описан неосознанный характер защитных механизмов, показаны функции адаптивного потенциала, показано развитие этих идей в зарубежных и отечественных исследованиях.*

**Ключевые слова:** *психологическая защита, механизмы защиты, психологические процессы, образ "Я", сознание и бессознательное, адаптация личности.*

*The article considers the problem of personality's psychological defence and adaptation. The characteristic of the defence mechanisms is given, the function of the adaptation potential and the evolution of these ideas in the works of foreign and native scientists are shown.*

**Key words:** *psychological defence, defence mechanisms, psychic processes, image "I", consciousness and unconsciousness, personality adaptation.*

Однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки і соціальної практики є питання про психологічний захист особи. Необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана з практичною потребою психологів у виділенні та описі найбільш універсальних з неусвідомлюваних захисних процесів. У зв'язку з цим мета нашого дослідження – дати цілісне уявлення про поняття "психологічний захист" та адаптації особистості. Завдання роботи – розкрити причини психологічного захисту та його функціональний адаптивний потенціал.

Огляд літератури, присвяченої проблемі психологічного захисту, показав, що в сучасній вітчизняній науці нагромаджений теоретичний і емпіричний матеріал, який ілюструє багатовимірність і суперечливість цього феномена (Ф. В. Бассин, Ф. Е. Василюк, Р. М. Грановська, Л. Р. Гребенников, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, А. М. Штипель). “Психологічний захист” вітчизняними дослідниками продуктивно був осмислений тільки в рамках розвитку теорії особистості, хоча саме явище психологічного захисту було вперше зафіксовано в парадигмі західних психоаналітичних теорій (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, К. Холл, Г. Ліндсей, Н. Мак-Вільямс, О. Феніхель, Х. Хартманн, Г. Тарт, Ф. Перлз, Л. Фестінгер, Г. Келлі, Е. Фромм, А. Райх, К. Хорні, А. Адлер).

У сучасній психоаналітичній теорії поняття “психологічний захист” визначається так: “Захист – сукупність дій, спрямованих на зменшення або усунення будь-якої зміни, що загрожує цілісності і стійкості біопсихології індивіда. Оскільки ця стійкість втілюється в Я, яке всіляко прагне її зберегти, її можна вважати ставкою і дійовою особою в цих процесах” [17, с. 137]. Психологічний захист здійснюється механізмами захисту. У глибинній психології захисний механізм позначає неусвідомлюваний психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань. Механізми захисту діють окремо або з’являються спільно у мінливих і взаємопов’язаних патернах, використовуючи різні форми поведінки, ідеї, афекти, сторони характеру, інші функції Я і навіть потягу. З погляду Ч. Бреннера, захистом може бути будь-який аспект функціонуючого Я.

Першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів дає Анна Фрейд: “Захисні механізми, каже вона, – це діяльність” Я “, яка починається, коли” Я “схильне до надмірної активності спонукає або відповідних їм афектів, що представляють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю” [16, с. 171].

Представники глибинної психології, сходяться у розумінні механізмів захисту як всепроникної і невід’ємної властивості індивіда, дотримувалися різних поглядів на джерела конфліктів, що призводять їх у дію. На відміну від З. Фрейда, що розглядав як джерело внутрішнього конфлікту протидію сил Воно, Его і супер-Его. К. Юнг пов’язував внутрішній конфлікт з невідповідністю між вимогами зовнішнього середовища і типологічною установкою індивіда; А. Адлер – з комплексом неповноцінності; К. Хорні – з несумісними невротичними потребами індивіда; Г. Саллівен – з конфліктуєчими вимогами складних міжособистісних зв’язків; Е. Еріксон – з психо-соціальними кризами ідентичності.

Сучасні психологи визнають певний набір захисних механізмів, назви яких стали майже універсальними. Захисні механізми прийнято поділяти на рівні (від двох до чотирьох). Ненсі Мак-Вільямс виділяє два рівні захисних механізмів за ступенем їх “примітивності”, залежно від того, наскільки їх застосування заважає індивіду адекватно сприймати реальність. До першого рівня належать такі захисні механізми, як: дисоціація, інтроекція, заперечення, проективна ідентифікація, соматизація, примітивна ізоляція. Ненсі Мак-Вільямс цей рівень механізмів іменує як первинні захисні механізми. Другий рівень, представлений вторинними захисними механізмами, такими як: відшкодування, витіснення, ізоляція афекту, інтелектуалізація, сублимація, реверсія, регресія, раціоналізація [10, с. 156].

Багато авторів подають свою класифікацію. Наприклад, М. Кляйн описувала як найпростіші види захисту розщеплення об’єкта, проективне (само) ототожнення, відмова від психічної реальності, претензія на всевладдя над об’єктом та ін. [8, с. 37].

Основні претензії до більшості класифікацій – це або недостатня повнота (критикує і не знаходить у класифікації важливий для нього психічний процес, який він відносить до захисних), або зайва повнота (критикує, знаходить у класифікації багато психічних процесів, які не відносять до захисних або взагалі не виділяє як самостійні процеси). Це, як відзначають вчені, зазвичай, пов’язано з тим, що мінімізація негативних переживань є взагалі природною потребою будь-якого живого організму (зокрема людини), і з деяким припущенням, кажуть вони, будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети.

Функція захисних механізмів, як вона представлена в психології, завжди ідентична – захиститися від хворобливих афектів, але шляхи досягнення цієї мети – різні. При цьому психологи відзначають головну функцію механізмів психологічного захисту, яка полягає у збереженні позитивного образу “Я” за будь-яких загрозливих йому змін у зовнішньому світі.

У глибинній психології стверджується, що всі функції спрацьовують автоматично, тобто без нашого відома і якого-небудь свідомого зусилля або намірів. Ці захисні механізми охороняють усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічної стабільності, вирішенню внутрішньоособистісних конфліктів і протікають на несвідомому і підсвідомому психологічних рівнях.

Ця психофізіологічна реакція допомагає за захисним механізмом особистості несвідомо оберігати її психіку від травм, які можуть заподіяти їй реальні життєві ситуації, що загрожують зруйнувати Я-концепцію особистості. Але разом з тим ці механізми заважають людині усвідомлювати свої помилки щодо власних рис характеру і мотивів поведінки, що часто ускладнює ефективний дозвіл особистих проблем. В цілому, пишуть психологи, захисні механізми мають дві риси: а) заперечують, спотворюють і руйнують реальність і б) діють несвідомо.

Фахівці вважають, що мета психологічного захисту полягає в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів (напруги, занепокоєння), обумовленого суперечностями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними (інтеріоризованими) вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи його пристосованість і врівноважуючи психіку в цей момент [17, с. 89].

Келвін Холл та Гарднер Ліндсей відомі в психології фахівці, які виділяли дві основні характеристики захисних механізмів: заперечення чи спотворення реальності і дію на несвідомому рівні.

Спотворення і заперечення піддається сприйняттю не тільки внутрішньої, але і зовнішньої реальності: “Я” може захищати себе і незнанням про існування певних потреб та інстинктів, і незнанням про існування зовнішніх об’єктів” [17, с. 45]. Для психотерапії особливо важлива перша характеристика, тому що саме вона може призводити до соціальної дезадаптації та інших проблем.

Із вітчизняних дослідників найбільший внесок у розробку проблеми психологічного захисту з позицій теорії установки вніс Ф. В. Бассін [6, с. 146].

На його думку, захист здатний запобігти дезорганізації поведінки людини, настаючи не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але і в разі протиборства між цілком усвідомлюваними установками. Ф. В. Бассін вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження, і запобігає дезорганізації поведінки [6, с. 167].

Розглядаючи особистість як відкриту, саморозвиткову систему, представники гуманістичної психології доводять, що в основі розвитку особистості лежить її прагнення до порушення рівноваги з середовищем. Аналіз поглядів Г. Олпорта та А. Маслоу показав, що в їхньому розумінні розвиток особистості це, перш за все, особистісне

зростання, що полягає в реалізації особистісного потенціалу. А. Маслоу, пов’язуючи ступінь самоактуалізації зі ступенем адекватності представлення особистості про себе і про світ, бачить у захисних механізмах внутрішні перешкоди для адекватного світосприйняття, а отже, і для реалістичного.

Із зіставлення поглядів З. Фрейда і А. Маслоу видно, що розуміння ролі психологічного захисту в руслі очолюваних ними наукових шкіл діаметрально протилежне. Якщо в психоаналізі психологічний захист розглядається як чинник розвитку особистості, як спосіб усунення тривоги, пов’язаної з конфліктом, і як необхідна умова уникнення неврозу, то в гуманістичній психології А. Маслоу Єго-захист постає як чинник, що перешкоджає особистісному зростанню [17, с. 139].

Психологічний захист як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов’язаного з усвідомленням конфлікту, не може бути піддана однозначній оцінці з точки зору своєї “корисності” або “шкідливості”. Ми, услід за Ф. В. Бассінім, Р. Л. Гребенніковим, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколовою розглядаємо психологічний захист як нормальний, повсякденно працюючий механізм людської свідомості, з тим лише зостереженням, що такий психологічний захист є лише при розгляді його в досить вузькому колі явищ, що належать до адаптації особистості. При цьому ми дотримуємося точки зору А. А. Налчаджян, що розглядає психологічний захист у рамках теорії адаптації і визначає захисні механізми як більш-менш стійку схему психічних дій, які призводять тією чи іншою мірою до адаптованості особистості, дозволи фрустрованої ситуації [11, с. 231].

Згідно з Е. Т. Соколовою, серед дослідників психологічного захисту практично не існує розбіжностей у тому, що норма і патологія захисного функціонування індивіда залежать від того, чи зумів він на певних етапах онтогенезу реалізувати базисні психологічні потреби або, завдяки гетерономному впливу середовища, вони були заблоковані. В останньому випадку одна або більше складових позитивного образу “Я” виявляються особливо вразливими, відповідні проблеми адаптації перманентно актуальними, специфічні механізми захисту будуть використовуватися надінтенсивними, що може призвести до неефективної адаптації в новому соціальному оточенні, зазначають психологи [13, с. 28].

Успішна адаптація визначається вираженістю тих чи інших якостей особистості, які задають спрямованість і продуктивність стадій адаптації, що впливають на характер їх перебігу. При цьому багато

дослідників зазначають, що, за інших однакових умов, деякі індивідуальні особливості, будучи розвиненими у різних людей по-різному, можуть детермінувати різні результати формування соціально-спрямованої поведінки, особливо якщо йдеться про найбільш стійких з особистісних якостей (Б. Г. Ананьєв, Д. І. Фельдштейн, Т. Г. Хамаганова, Л. М. Семенюк та ін.).

А. Г. Асмолов стверджує, що всі захисні механізми є адаптивними, якщо використовуються індивідом у межах середньостатистичних показників по групі, до якої він належить. Вони ж призводять до дезадаптації, якщо виходять за межі норми, оскільки в цьому випадку поведінка індивіда визначається не тим типом реальності, який є умовно загальним для його соціального оточення.

Безпосереднє сприйняття зовнішнього світу за словами є одним з основних джерел підтримки, відновлення психічного тону. Тому безпосередню адаптацію та рівні адаптивної поведінки розцінюють як рівні психічного захисту, покликаних зберегти особистість від переживань нестерпної інтенсивності [5, с. 176].

О. Р. Калітєвська вважає, що адаптивна поведінка являє собою єдність основних протилежних тенденцій: до самозбереження та саморозвитку, де перша, прагнучи до стабільності і рівноваги через пристосовування, намагається призвести до стійкості і незмінності, а друга спонукає до активності, шукаючи все нові шляхи і засоби розвиватися. Взаємозалежність, на перший погляд суперечливих процесів, очевидна, тому що перший закріплює ефективні, цінні шляхи вирішення поведінкових реакцій, отриманих у ході саморозвитку, створюючи оптимальні умови для іншої тенденції – саморозвиватися, активно змінюватися “зсередини” [9, с. 117].

Початковою точкою адаптивної поведінки, як ми бачимо з роботи Л. Р. Гребенникова, є усвідомлене чи неусвідомлюване бажання створити таку модель власної поведінки, при реалізації якої можливо досягти найбільшого успіху власної особистості, ефективності діяльності та задоволеності собою, статусом у суспільстві. Адаптивна поведінка має специфічні формування: головний атрибут соціалізації особистості; механізм індивідуалізації, заснований на суб’єктивному використанні ресурсів апарату особистості; системність, оскільки це можливо в ізоляції; наступність, коли використовується інформація минулого для перетворення сьогодення і настрою на майбутнє; як механізм психологічного захисту [8, с. 56].

В. А. Бодров стверджує, що адаптивну поведінку як механізм психологічного захисту і самозбереження дозволяє особистості мати пере-

починок на переосмислення оптимальної стратегічної лінії поведінки, економії психічної енергії; очікування визнання нваколишніх, уподібнвшись їм, уникаючи адаптивного шоку; вселити бажане доброзичливо примирливе уявлення про себе, згладивши тим самим можливу тривогу, комплекси; ідентифікуватися з можливим агресором з метою уникнення стресу, збереження власної психічної реальності; економити психічний матеріал на побудові моделі поведінки [7, с. 37].

Механізми захисту покликані дозволити природні конфлікти, що виникають у процесі адаптації. Розглядаючи критерій інтелектуальної зрілості, А. Г. Асмолов відзначає, що існує високий ступінь згоди між дослідниками, які займаються питанням відносної примітивності механізмів захисту. Передбачається, що різні механізми представляють різні рівні розвитку індивіда. Це частково відбивається в розрізненні первинної та вторинної активності захисного процесу або першого, другого і третього рівнів захисту. В інших випадках розрізнення пов'язують з окремими психосексуальними стадіями розвитку [4, с. 45].

М. С. Яницький у своїй роботі зазначає, що Р. Плутчик зробив спробу визначити рівень розвитку “Я”, відбиваний кожним механізмом захисту, за допомогою рейтингових оцінок досвідчених експертів-клініцистів. Одержаний перелік має такий вигляд: заперечення, регресія, проєкція, заміщення, придушення, реактивне утворення, інтелектуалізація, компенсація. Експерти прийшли до повної згоди з приводу того, що заперечення, регресія і проєкція – це дуже примітивні механізми захисту, а інтелектуалізація та компенсація представляють вищі рівні особистісного розвитку [10, с. 58].

Таким чином, аналіз досліджуваної нами проблеми в історії та теорії сучасної психології дозволяє зробити нам низку висновків. По-перше, адаптація особистості до зовнішніх умов – це ступінь і рівень її соціалізації, коли пасивна адаптація забезпечує тільки зовнішній комфорт, а активна адаптація є передумовою реалізації закладеного в ній потенціалу.

По-друге, механізми захисту онтогенетично розвиваються для зняття різних суперечностей, адаптації і задоволення базисних потреб шляхом когнітивно-афективного спотворення образу реальності. Механізми захисту вирішують конфлікт між будь-якими з основних емоцій або їх комбінацій, що вимагає спонтанного вираження, і емоцією страху, що виникає, коли досвід індивіда сигналізує про неминучі негативні наслідки такого виразу.

По-третє, актуальність цієї проблеми не викликає сумніву і вимагає свого подальшого наукового дослідження.

**Література:**

1. Адаптация // Педагогический энциклопедический словарь (<http://dictionary.fio.ru>).
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В двух томах. – Том 1. – М. : Педагогика, 1980.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. – М. : Наука, 1977.
4. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М. : Изд-во “Институт практической психологии”, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996.
5. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. – М. : Издательство МГУ, 1990.
6. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92-100.
7. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М. : ИП РАН, 1995.
8. Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Дис. .... канд. психол. наук. – М., 1994.
9. Калитеевская Е. Р., Ильичева В. И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. – 1995. – № 1. – Т. 16. – С. 115-122.
10. Мак-Вильямс, Нэнси. Защитные механизмы // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – Москва: Класс, 1998. – 480 с.
11. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. – Ереван, 1988.
12. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера, 2002 г.
13. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М., Изд. Моск. ун-та, 1980.
14. Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : Изд-во Московского университета, 1982. – С. 199-219.
15. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. – М., 2004. – С. 212.
16. Фрейд, Анна. Психология Я и защитные механизмы = Das Ich und die Abwehrmechanismen. – Москва: Педагогика-Пресс, 1993. – 68 с. – I
17. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого “Я” // З. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия. – М., 1992. С. 256-324.
18. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб. : Лань, 1997.
19. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. – М. : Прогресс, 1993.
20. Яницкий М. С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности. Дис. .... канд. психол. наук. – Кемерово, 1995.