

Розділ: Психологія особистості

УДК 159.99

Психологічні захисти у структурі Я-концепції

Андрушко Я. С.

Стаття присвячена проблемі психологічних захистів особистості у сучасному суспільстві. Проаналізовано роль і місце психологічних механізмів захисту у структурі Я-концепції. Виявлено, що психологічний захист проявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно. Тому психологічний захист – нормальний, постійний механізм людської психіки. Встановлено, що основним завданням психологічних захистів виступає зниження напруження та тривоги, які можуть спричинити психічну травму.

Ключові слова: психологічні механізми захисту, Я-концепція, Я-образ, особистість, види захисту.

Психологические защиты в структуре Я-концепции. Статья посвящена проблеме психологических защит личности в современном обществе. Проанализированы роль и место психологических механизмов защиты в структуре Я-концепции. Выявлено, что психологическая защита проявляется не только в случае возникновения чрезвычайных обстоятельств, но и повседневно. Поэтому психологическая защита – нормальный, постоянный механизм человеческой психики. Установлено, что основной задачей психологических защит выступает снижение напряжения и тревоги, которые могут вызвать психическую травму.

Ключевые слова: психологические механизмы защиты, Я-концепция, Я-образ, личность, виды защиты.

Psychological defenses in the structure of self-concept. The article deals with psychological defenses identity in modern society. The role and place of psychological defense mechanisms in the structure of self-concept. Found that psychological defense is manifested not only in case of emergencies, but continually. Therefore, psychological protection – normal, regular mechanism of the human psyche. Found that the main task of psychological defenses favor reducing stress and anxiety, which can cause trauma.

Keywords: psychological defense mechanisms, self-concept, self-image, personality, types of protection.

Постановка проблеми. Дедалі частіше на перший план наукового пошуку висуваються різноманітні внутрішньо особистісні утворення, такі як саморозуміння, Я-концепція, Я-образ, ідентичність особистості, психологічні механізми захисту особистості тощо.

У сучасному прогресивно-революційному світі Я-концепція особистості розвивається під впливом різноманітних зовнішніх та внутрішніх стимулів. Тому, уявлення, почуття або ідеї, які суперечать іншим уявленням, почуттям або ідеям індивіда, призводять до дисгармонії особистості, ситуації психологічного дискомфорту. Відчуваючи потребу у досягненні внутрішньої гармонії, людина здатна на різні вчинки, які б сприяли відновленню рівноваги.

Особистий досвід не завжди співпадає з Я-концепцією. Ці суперечності сприймаються як загроза Я-концепції. В залежності від ступеня загрози, яку несе досвід особистості, людина може захищати свою Я-концепцію, використовуючи різноманітні механізми психологічного захисту. Люди, а особливо дорослі, психологічно благополучні в тій степені, в якій уявлення про себе дозволяють їм сприймати важливий для них досвід. Цю можливість забезпечує константне ядро Я-концепції.

Аналіз досліджуваної проблеми. Проблема психологічних захистів у структурі Я-концепції постає у працях багатьох зарубіжних учених: Абрахама К., Фройд А., Кляйн М., Еріксона Е., Маслоу А., Роджерса К., Фрома Е., Доларда Д., Міллера Н., Бандури А., Парсонса Т., Келлі Г. та ін. Серед вітчизняних дослідників потрібно зазначити таких науковців: Грановську Р., Кричевського Р., Налчаджяна А., Обозова М., Собкіна В., Століна В., Титаренко Д., Українського Я., Яценко Т. та ін.

Психологічні захисти як особливе психологічне явище було первинно вивчене у фрейдизмі, який тлумачив його виходячи з примата несвідомого, інстинктивного (в більшій мірі сексуального) початку, яке в результаті зіткнення із «захисними механізмами» свідомого Я (внутрішньою «цензурою») піддається різним перетворенням (витісненням, сублімації та ін.). Трактуювання психологічних захистів у напрямках психології є різностороннім. Так, неофрейдизм визначає необхідність реалізації психологічних захистів при виникненні у суб'єкта почуття неповноцінності, загрози цінності і значимості особистості. Персоналістичні теорії (персоналізм) вважають психологічні захисти наслідком протиріч у структурі Я, кінцева мета захисного процесу – це досягнення згоди між реальними компонентами свідомості і Я-концепцією [6, с. 121-122].

У радянській психології проблема психологічних захистів розглядалася з позиції марксистського вчення про особистість. На сучасному етапі розвитку психологічної науки дослідники розглядають психологічні механізми захисту в якості процесів інтрапсихічної адаптації особистості за рахунок підсвідомої переробки інформації, яка поступає.

Наприклад, відомий український вчений Ложкін Г.В. розглядає захисні механізми як механізми, що не допускають у свідомість інформації, яка здатна травмувати людину [4, с. 34]. А Шадських Ю. та Піча В. вважають, що захисні механізми – це система внутрішніх регуляторів, що спрямовані на усунення негативних переживань, стану тривоги, дискомфорту, які травмують людину [10, с. 66]. Окрім цього, психологічні механізми захисту особистості неодноразово описувалися у світовій художній літературі (Достоевський Ф.М., Толстой Л.М. та ін.).

На думку Бернса Р. та Грановської Р. індивід часто відмовляється бачити речі такими, якими

вони є насправді, заперечує інформацію, яка є несумісною з наявними уявленнями як про себе, так і про навколишній світ, тобто проявляє захист від потенційно тривожної інформації. На думку науковців, захист може проявлятися у формі заперечення або раціоналізації.

Можна сказати, що заперечення людиною небезпечної або ж небажаної інформації відбувається, щоб уникнути конфлікту між Я-образом і безпосереднім досвідом. Цей спосіб захисту проявляється при особливо важких обставинах. Наприклад, невиліковно хворі заперечують важкість свого захворювання, оскільки це може призвести до непередбачуваних наслідків.

Грановська Р. наголошує на тому, що раціоналізація – захист, пов’язаний із свідомістю і використанням у мисленні тільки тієї частини інформації, завдяки якій поведінка особистості стає добре контрольованою і не суперечить об’єктивним обставинам [3; 7, с. 444]. Суть раціоналізації полягає в тому, щоб знайти місце для ірраціонального міркування або вчинку в системі внутрішніх орієнтирів людини, цінностей, однак без руйнівних наслідків для цієї системи. Як зауважив Бернс Р. [1, с. 41], раціоналізація дозволяє утримувати Я-концепцію в рівновазі, навіть якщо реальні факти ставлять її під загрозу. Отже, заперечення та раціоналізація – це хитрощі, за допомогою яких людина ухиляється від сприйняття проблемної реальності, яка інтерпретується нею таким чином, щоб зберегти Я-концепцію достойної і розумної людини.

Таким чином, захищеність психологічна – це відносно стійке позитивне емоційне переживання і усвідомлення індивідом можливості задоволення своїх основних потреб і забезпечення своїх власних прав у можливих ситуаціях, навіть неблагополучних, при виникненні обставин, які можуть блокувати або ускладнювати їх реалізацію [6, с.122]. Емпіричним гарантом феномена психологічної захищеності є почуття приналежності до групи, адекватна самооцінка, реалістичний рівень домагань, схильність до над ситуативної активності, адекватна атрибуція відповідальності, відсутність підвищеної тривожності, неврозів, страхів та ін.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми обґрунтувати роль та значення психологічних захистів у структурі Я-концепції.

Виклад основного матеріалу. Психологія ще не розкрила всі захисні механізми, які люди використовують з метою адаптації Я. Однією з причин цього ми вважаємо ту обставину, що даною проблемою до останнього часу займалися в основному тільки психоаналітики, які обмежені своїми теоретичними поглядами на природу психіки та адаптації особистості. При інших підходах можливе відкриття нових механізмів захисної адаптації. На думку Налчаджяна А. [5, с. 126], уточнення критеріїв класифікації стане евристичним засобом відкриття нових захисних механізмів або ж включення до їх списку таких психічних утворень і процесів, які до цих пір не вважалися захисними, оскільки відповідна їх функція не була розкрита.

Функцією психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від негативних травмуючих особистісних переживань. У широкому розумінні під психологічним захистом розуміється поведінка, яка викликає дискомфорт, в результаті якого може сформуватися така риса, як негативізм, з’являються «неправдиві замісники діяльності» (Зайгарник Б.В., Братусь Б.С.), змінюється система міжособистісних стосунків. У вузькому розумінні, психологічний захист призводить до зміни змісту свідомості, що в свою чергу запускає різного роду механізми захисту.

Вперше поняття «захист» Фройд З. використав у 1894 році у своїй праці «Захисні нейропсихози» [11]. Спочатку вчений вважав, що механізми психологічного захисту є вродженими, запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», тобто виступають як засіб подолання конфлікту між свідомістю і несвідомим. У сучасній психології уявлення про зв’язок захисту із екстремальними ситуаціями і про пом’якшення за його допомогою конфліктів – збереглося, а положення про різновиди форм захисту у конкретної людини – піддалися корекції.

На думку Фройда З., принцип організації психологічного захисту можна виразити формулою: «Немає страху і тривоги – немає захисних механізмів». Виникнення в онтогенезі різноманітних типів тривоги стимулює розвиток різновидів захисних механізмів. При цьому спочатку страх і тривога спонукають людину включати механізми захисту несвідомо, і тільки пізніше починають діяти свідомо і цілеспрямовано.

У психоаналізі прийнята точка зору (найбільш чітко вона представлена у згаданій роботі Фройда А. «Я та захисні механізми»), згідно з якою захисні механізми є «інструментами» Я для захисту проти неприйнятних тенденцій, які виходять з Воно. Фройд А. виходить з уявлень Фройда З. про структуру психічного апарату людини, нібито складається з трьох відносно самостійних підструктур або інстанцій: Воно, Я і Над-Я.

На думку Налчаджяна А. [5], захисні механізми є способами адаптації і розвитку всієї особистості, при цьому ми виходимо з уявлення про багаторівневу структуру психіки.

У своїй праці «Психологія Я та захисні механізми» Фройд А. [9, с.34] запропонувала вважати захисними наступні «психодинамічні» механізми: витіснення (придушення), регресію, формування реакції, ізоляцію, заперечення (анулювання) досконалої дії, що відбувається, проекцію, інтроєкцію, звернення на власну особистість, перетворення в свою протилежність, сублімацію. Фройд А., мабуть, механізм переміщення ототожнювала з сублімацією і тому не виділила його в якості самостійного захисного механізму. Інша особливість, запропонована науковцем, полягає в тому, що в список включені ті захисні механізми, які мимоволі або частково усвідомлено використовуються переважно для захисту від внутрішніх

фрустраторів. Надалі цей список був доповнений новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів [3]: втеча (догляд) від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження Я. Однак і цей список варто доповнити наступними найважливішими захисно-адаптивними механізмами: раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація, переміщення. Узагальнюючи всі наявні механізми, Борисюк А. С. [2] умовно поділяє їх на 2 групи: первинні та вторинні (Рис. 1).



Рис 1. різновиди психологічних механізмів захисту особистості

Окрім цього, науковці поділяють психологічні захисти на успішні та неуспішні. Результатом успішного психологічного захисту є зникнення імпульсів, які провокують тривогу. Неуспішні психологічні захисти не здатні це зробити і тому імпульси продовжуються із наростаючою дією.

Спеціальному аналізу підлягає питання про співвідношення між Я-концепцією, Я-образами і захисними механізмами. При розгляді цього питання слід виходити з положення, згідно з яким у психологічного захисту найбільше потребує Я-концепція особистості, оскільки саме вона найчастіше піддається фрустрації від зовнішніх і внутрішніх впливів. По суті, немає жодного випадку фрустрації, яка не зачіпала б такі важливі компоненти Я-концепції, як самооцінка, самоповага, домагання тощо. Тому можна сказати, що всі захисні механізми служать для збереження, посилення і збагачення позитивно оцінюваних аспектів самосвідомості.

Що стосується зв'язків захисних механізмів з ситуативними Я-образами, то про це можна висловити ряд припущень:

а) якщо особистість піддається впливу фрустраторів тоді, коли має чіткий актуалізований Я-образ, тоді включення в активність інших структур особистості відбувається швидко і захисні механізми негайно активізуються;

б) фрустрація особистості, зазвичай, призводить до появи чіткого Я-образу, оскільки особистість опиняється в проблемній ситуації;

в) психічний захист частково здійснюється під контролем Я-образу, тому не можна вважати правильною позицію, згідно якої психічний захист нібито протікає повністю не усвідомлено. Цей процес, на погляд учених, і на підсвідомому рівні знаходиться під контролем Я-концепції, а на рівні свідомості – під контролем актуалізованих ситуативних Я-образів. Оскільки, без подібного контролю центру Я було б абсолютно незрозуміло, яким же чином вибираються одні, а не інші захисні механізми, робота яких у певний момент припиняється або відновлюється? Наприклад, при здійсненні аргументації вибір аргументів повинен управлятися з центру Я, інакше було б незрозуміло, яким чином даний процес стає цілеспрямованим.

Відзначимо ще одну дуже важливу обставину: захисні механізми не тільки служать Я-концепції та Я-образам. Вони можуть стати їх структурно-функціональними компонентами, наприклад «вторинними» Я. Окрім цього, у вербальному змісті Я-концепції можуть бути раціоналізації, проєкції та їхні результати. Тому кожен раз, коли людина описує свою особистість і дає оцінку своїм психічним і фізичним якостям, вона одночасно здійснює психічний захист. Ось чому феноменологічні дані про психічне життя, одержані в першу чергу шляхом самоспостереження, підлягають критичному аналізу і оцінці. Отримавши такі дані, варто знайти в них ознаки психічного самозахисту. Та включити повністю всі захисні механізми в структуру Я-концепції та її актуалізованих оперативних Я-образів не можна: тільки деякі із захисних механізмів є «зчепленими» з Я-механізмами психічної активності.

Я-концепція хоча і є динамічною, але перманентною підструктурою особистості і, отже, актуально вона переважно підсвідома. Тому, як свідчать факти, поведінка людини завжди в тій чи іншій мірі мотивується і регулюється Я-концепцією на підсвідомому рівні.

Будучи центральною інстанцією особистості, Я володіє самосвідомістю або Я-концепцією (поданням, сукупністю знань про себе). Я-концепція є спільною структурою самосвідомості, яка належить Я. Стійкі Я-образи (мається на увазі зрілої людини, у якій формування самосвідомості в основному завершене і схильне тільки до ситуативних поверхневих змін, виключаючи випадки конверсії) одержали в психологічній літературі назви «актуальне Я», «реальне Я», «ідеальне Я» тощо.

На думку Століна В. В. [8], самопізнання – дуже складне й тонке явище, здійснюване в значній мірі соціально-опосередкованими шляхами, тому людина нерідко набуває спотворене уявлення про себе. Це найчастіше спотворені дані (актуальні) Я, хоча в принципі будь-яка з підструктур Я-концепції може бути перекрученою, неадекватною у структурі реальної особистості. Спотворене актуальне Я називають також фальшивим Я. Для підтримки фальшивих (але бажаних) Я особистість систематично використовує такі механізми, як самообман, дискредитацію й витіснення. У результаті цих процесів особистість набуває такі негативні риси самосвідомості та характеру, як боязнь негативної самооцінки, очікування негативного ставлення від інших, нездатність до вчинків, що забезпечує самоповагу тощо. Це означає, що фрустроване фальшиве Я приводить у рух такі захисні механізми, які, стаючи патологічними, призводять до ще більшого поглиблення стану патологізації адаптації особистості. Спотворений Я-образ перешкоджає правильному розумінню власного досвіду, інших людей. Здійснюється перехід від спотворення самопізнання до спотвореного пізнання навколишнього світу, в першу чергу соціального.

Висновки. Отже, одним з головних результатів психічного онтогенезу особистості є формування її Я-концепції (самосвідомості). Для розуміння психологічних механізмів моральної поведінки особистості особливої уваги заслуговує ідеальне Я індивіда, шляхи і механізми його розвитку та захисту, його структурно-функціональні особливості.

Переживання, що не відповідають образу Я, сприймаються індивідом як загрозові; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки в іншому випадку особистість індивіда не буде єдиним цілим і людина страждатиме. Міцний поведінковий захисний патерн (схема, стереотип, модель), утворений з метою забезпечити захист Я від усвідомлення явищ, що породжують тривогу, одержав у психології назву захисного механізму.

Таким чином, психологічний захист виступає як один із проявів взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або наявного неуспіху в діяльності та реалізації потреби бути повноцінною особистістю.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок вважаємо дослідження основних видів психологічного захисту у контексті професійного самовизначення особистості.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Я-концепция и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Борисяк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз. Монографія. – Ч.: Книги – XXI, 2010. – 440 с.
3. Грановская Р. М. Психологическая защита / Рада Михайловна Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
4. Ложкін Г. В. Психологія: терміни, поняття, визначення: словник-довідник / Г. В. Ложкін, І. Я. Коцан, В. А. Бараннік, В. В. Подляшаник; за заг. ред. Г. В. Ложкіна. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2011. – 188 с.
5. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 238 с.
6. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / под ред. А. А. Реана. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. – 651 с.
8. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
9. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
10. Шадських Ю. Г. Піча В. М. Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. – Львів: «Магнолія 2006», 2008. – 276 с.
11. Freud S. The defense neuro-psychoses // The collected Papers: in 10 v. — N.Y.: Collier Books, 1963. — V. 2. — p. 67–81.