

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

**С. М. КОНДРАТЮК,  
Л. А. СЕРДЕЧНА**

Психологічний захист як важливий неусвідомлюваний механізм поведінки відіграє важливе значення у формуванні особистості. Психологічний захист виступає для уникнення тривожності та напруженості, подолання відчуття невпевненості, почуття неповноцінності, розв'язання конфліктів.

Вивчення механізмів психологічного захисту здійснювалося зарубіжними та вітчизняними вченими, представниками різних наукових напрямів, зокрема найбільший вклад у розкриття даного феномена зробили З. Фрейд та Ф. Басін. При дослідженні психологічного захисту зустрічаються різні пояснення сутності даного поняття, кількості механізмів психологічного захисту, типологій захисних механізмів у різних галузях науки.

**Метою статті** виступає теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості.

Вперше термін „психологічний захист” з'явився в роботі З. Фрейда „Захисні нейропсихози” у 1894 р., який використовував для опису боротьби „Я” проти хворобливих або нестерпних думок і афектів. Учений розглядав психіку через взаємодію свідомого та неусвідомленого, яке постійно перебуває у конфлікті. Здебільшого пояснював поняття, виходячи з інстинктивного початку, яке при зустрічі з свідомим піддається різним змінам – витіснення, заперечення...

Послідовник психоаналізу А. Фрейд продовжила розвивати ідею З. Фрейда щодо зв'язку між окремими способами захисту та неврозами, вказала на роль захисних механізмів при нормальному та патологічному розвитку. Проте, науковець виділила захист від інстинкту (недопущення у свідомість уявлень, пов'язаних з інстинктом, і таких, що являють небезпеку для Я) і захист від афекту (недопущення небезпечних Я бажань).

Психологічний захист – властиві кожній людині стійкі способи сприйняття і переживання світу, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, не загрозливою [4, с. 272].

Захисні механізми – це прийоми опрацювання інформації, за допомогою яких особистість захищається від внутрішнього та зовнішнього напруження. Захисні механізми дають змогу виключити реальність (заперечення), уникнути реальності (витіснення), перевизначити реальність (раціоналізація), надати реальності протилежного значення (реактивне утворення). Захисні механізми виносять внутрішні почуття особистості і приєднують їх до реалій зовнішнього світу (проекція), розщеплюють реальність на певні елементи (ізоляція), допомагають утекти від реальності (регресія) та переконструювати реальність (сублімація). Кожний механізм захисту є перешкодою у продуктивному розумінні реальності світу та власної особистості [5, с. 213].

В. Зликова розуміє зміст феномена психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме. Український психолог Т. Яценко головною функцією психологічного захисту вважає недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. Американський психолог Т. Шибутані доводить, що не біологічний організм, а особистість оберігає себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів [1, с. 272].

Д. Тітаренко у статті „Захисні механізми психіки людини” здійснює аналіз найпоширеніших визначень психологічного захисту. Тож психологічним захистом вважається: психічна діяльність, спрямована на спонтанну ліквідацію наслідків психічної травми (В. Бассин, В. Рожнов); окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, що уразила його (В. Банщиков); способи переробки інформації в мозку блокують загрозливу інформацію (І. Тонконогий); механізм адаптивної перебудови сприйняття й 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. Ташликов); механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Роттенберг); механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик, В. Вид); пасивно-оборонні форми реагування в

патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицькій); динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Басін); способи репрезентації спотвореного сенсу (В. Цапкін) [9].

Д. Тітаренко робить висновок, 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 неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу „Я” [9].

Механізми психологічного захисту – це особлива психічна активність, що реалізується у формі специфічних прийомів переробки інформації, котрі можуть захистити особистість від почуття сорому за себе та втрати самоповаги в умовах мотиваційного конфлікту. Психологічний захист проявляється в тенденції зберігати звичну усталену думку про себе, відкидаючи або майстерно спотворюючи інформацію, що розцінюється як несприятлива і руйнівна для базових уявлень про себе та інших особливо значущих об'єктів. Механізми психологічного захисту рятують особистість від втрати самоповаги і спрямовані на те, щоб уникнути руйнування єдності образу „Я” [5, с. 205 2 – 206].

Різновиди психологічного захисту вчені розглядають по-різному. Зокрема, Ф. Басін зазначає, що всі спроби класифікувати різновиди психологічного захисту пов'язані з процесом психологічної переробки високоемоційного переживання. Інших поглядів дотримується Т. Яценко, яка вважає, що психологічний захист порушує загальну захищеність „Я”, тому що віддаляє суб'єкта від реальності, спотворюючи причину конфлікту.

Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублимацію, катарсис і регресію [1, с. 775].

Н. Гошовська розглядає типологію механізмів психологічного захисту особистості спираючись на психоаналітичну діагностику і розуміння структури особистості в клінічному процесі. Н. Мак-Вільямс класифікує на два рівні захисні механізми за мірою їх „примітивності”, тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їх застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність: первинні та вторинні захисні механізми [3].

Первинні захисні механізми:

1. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі.
2. Дисоціація – відділення себе від своїх неприємних переживань.
3. Інтроєкція, зокрема ідентифікація з агресором – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настанов інших людей.
4. Заперечення – повна відмова від усвідомлення неприємної інформації.
5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої.
6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан.
7. Проектна ідентифікація – коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції.
8. Проекція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні.
9. Розщеплення Его – уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого.
10. Соматизація або Конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

Особливістю примітивних захисних механізмів є їх автоматичний характер (миттєве „ввімкнення”) і відсутність зв'язку з принципом реальності. Вони працюють на рівні первинного процесу, не допускаючи у свідомість матеріал, проти якого вони спрямовані [4].

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі [6]:

1. Анулювання або Відшкодування – несвідоме спроба „відмінити” ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події.
2. Витіснення, Пригнічення або Репресія – в побутовому сенсі „забуває” неприємну інформацію.
3. Виміщення, Заміщення або Зміщення – у побутовому сенсі „пошук цапа відбувайла”.
4. Ігнорування або Уникнення – контроль і обмеження інформації про джерело лякаючого психологічного впливу або в спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру.
5. Ідентифікація – ототожнення себе з іншою людиною або групою людей.
6. Ізоляція афекту – видалення емоційної складової що походить зі свідомості.
7. Інтелектуалізація – неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.
8. Компенсація або гіперкомпенсація – прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах.
9. Моралізація – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається.

10. Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка – зняття емоційної напруги завдяки програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання.

11. Поворот проти себе або Аутоагресія – переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об'єкта на самого себе.

12. Роздільне мислення – поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються.

13. Раціоналізація – пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалось обґрунтованою та добре контрольованою.

14. Реактивне утворення – захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань.

15. Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта й суб'єкта.

16. Регресія – повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки.

17. Сексуалізація або Інстинктуалізація – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписуванню йому сексуальної складової.

18. Сублимація – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

Вторинні захисти характеризуються більш специфічною дією (спрямовані тільки на почуття або на конкретні аспекти сприйняття і переживань) та обов'язковою участю мислення. Вони менше спотворюють реальність, більш адаптивні та розпізнавані за наявності раціональних і раціоналізуючих компонентів, адже так зручно бути розумним, мати вичерпні пояснення на всі випадки життя й знаходити логічні підстави для того, щоб робити тільки те, що хочеться, або взагалі нічого не робити [4].

В. Шебанова [10], вивчаючи проблематику механізмів психологічного захисту, визначає критерієм ефективності захисних механізмів ліквідацію тривоги й рятування від страху. Прийнято підрозділяти психологічний захист на *успішний* та *неуспішний*. Результат *успішного захисту* – припинення імпульсів, які провокують тривогу; *неуспішний захист* нездатний зробити це й тому викликає їх постійне повторення. Конкретне віднесення захисних механізмів до категорії успішних або неуспішних буває різним у різних авторів. Послабляючи внутрішньо-особистісний конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність та врівноважуючи психіку. При цьому свій конфлікт між потребою й страхом людина може виражати різними способами: за допомогою психічних перебудов; за допомогою тілесних порушень (дисфункцій), які проявляються у вигляді хронічних психосоматичних симптомів; у формі зміни способів поведінки.

В. Шебанова [10] стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище, наводить позитивні та негативні наслідки.

*Позитивні наслідки:* захисні механізми особистості несвідомо оберігають психіку від травм. Дозволяють зберегти стійкість особистості на фоні дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Корисний (адаптивний) ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, коли масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий.

*Негативні наслідки:* заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й мотивів поведінки, що часто ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Перекручується зміст подій та переживань, щоб не завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань.

При істотному конфлікті, який вимагає усунення його причин, захист грає, скоріше, негативну роль, затушовуючи його й знижуючи його емоційну напруженість та значимість для особистості. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію й її перетворення, або самозмінна, тобто адаптація до ситуації за рахунок перетворення самої особистості.

У дослідженнях останнього часу можна виділити два напрямки. Перший носить суто теоретичний характер та стосується деякого докладного вивчення представлених літературних джерел (Ф. Бассін, В. Журбін, А. Налчаджян, О. Романова, Л. Гребенніков, Д. Каган). Інший напрямок досліджень стосується таких проблем, як вивчення захисних механізмів у людей з різними психічними розладами, соціальними проблемами або людей з особливих соціальних груп (М. Богданова, О. Власова, М. Галімізянова, Н. Головка, О. Доценко, О. Максименко, І. Нікольська, О. Олійников, Ю. Распутько, Н. Савченко, Л. Субботіна, В. Ташликов, І. Тонконогий, Д. Тітаренко, А. Шевчук, В. Штроо та ін.) [10].

В. Медведєв, О. Шевченко [7] проаналізували явище психологічного захисту, як особливої форми психічної активності особистості, на основі українських джерел. Одні дослідники зазначають, що концепція захисних механізмів, яка розроблювалася у психоаналізі, цікава тим „...що у неї добре вписуються життєві факти” (Б. Карвасарський).

Другі вважають, що явище захисних механізмів може і має бути предметом дійсно наукового дослідження (Ф. Басін, Ю. Савенко). Треті навіть нарікають на те, що використання психологічного захисту здоровими людьми у травмуючих, конфліктних ситуаціях рідко стає об'єктом вивчення у науковій психології (Б. Зейгарник).

Нарешті, четверті починають залучати категоріальний апарат психологічного захисту в дослідження і практику психокорекції та психотерапії (Ф. Василюк, Р. Грановська, А. Налчалджян, В. Рожнов та ін.).

У процесі здійснення соціального впливу й процесах міжособової взаємодії часто використовують механізми психологічного захисту, що відбувається через витіснення негативного. Людина завжди обмінюється діями, думками, вчинками, тому психіка людини вберігає себе від несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів. Використовуючи психологічні захисти людина захищає свою особистість, протистоїть чужому впливу, оберігає психіку від негативних думок і стресів.

#### Список використаної літератури:

1. Варій М. Й. Загальна психологія : [навчальний посібник] / М. Й. Варій / 2-ге видан., випр. і доп. – К. : „Центр учбової літератури”, 2007. – 968 с.
2. Винославська О. В. Психологія : [навч. посібник] / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Злишков та ін. – К. : ІНКІС, 2005. – 352 с.
3. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс [Електронний ресурс] / О. Гошовська // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24, ч. 6. – С. 112 – 119. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp\\_2012\\_24\\_6\\_16.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp_2012_24_6_16.pdf)
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія : [підручник] / Н. Ф. Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 286 с.
5. Коpecь Л. В. Психологія особистості : [навч. посіб.] / Л. В. Коpecь ; Нац. ун-т „Кієво-Могилян. акад.” – К., 2007. – 460 с.
6. Мак-Вільямс Н. Психаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вільямс. – М., 1998. – 480 с.
7. Медведєв В. С. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту [Електронний ресурс] / В. С. Медведєв, О. М. Шевченко // Юридична психологія та педагогіка. – 2009. – № 2. – С. 22 – 29. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp\\_2009\\_2\\_4.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp_2009_2_4.pdf)
8. Носов С. С. Взаимосвязь психологических защит и полоролевой идентификации: автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 2011. – 19с.
9. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини [Електронний ресурс] / Д. С. Тітаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології – Вип. 6. – Харків, 2009. – Режим доступу : <http://nuczu.edu.ua/sciencearchive>
10. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс] / В. І. Шебанова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 12 : Психологічні науки. – 2012. – Вип. 37. – С. 246 – 249. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_67.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nchnpu_012_2012_37_67.pdf)