

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ У ДОСЛІДЖЕННІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

І. О. МРОЧКО
Л. В. ЛЕВИЦЬКА

Люди по-різному реагують на свої внутрішні труднощі: придушують власні схильності, заперечуючи їх існування, „забувають” про травмуючу їх подію, шукають вихід у самовиправданні, намагаються викривити реальність, займаються самообманом та ін. Так, використовуючи різні захисні механізми, вони захищають свою психіку від перенапруження. Психологічний захист, з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, викривляє реальність і діє без врахування довготривалої перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості [1]. Зазначимо, що захисні механізми можуть бути небезпечними через надмірні обмеження, психічні перевантаження, енергетичні затрати, стереотипізацію діяльності та функціонування у „холостому” режимі. Саме тому, дана тема потребує уваги.

Проблема захисних механізмів знайшла своє відображення у працях Ф. Бассіна, Ю. Захарової, М. Кляйн, Ж. Лапланш, Г. Ліндсея, Ж.-Б. Панталісю, З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла та ін. Вагомий внесок у дослідженні психологічних захисних механізмів зробив Ш. Ференці, який детально описав процеси інтроекції, проєкції та ідентифікації. З позиції гештальттерапії І. Д. Булюбаш розглядає такі захисні механізми як: конфлюєнція, проєкція, інтроспекція, ретрофлексія, еготизм, дефлексія [1]. А. Адлер, Д. Арлоу, Р. Берон, Ч. Бренер, В. Журбін, Р. Зачепицький, А. Налчаджян, А. Ребер, Л. Рейнхард, В. Рожнов, К. Роджерс, В. Франкл, А. Фройд, К. Хорні, розглядають психологічний захист як відповідну форму поведінки, реакцію або дію особистості на фактори зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту.

Термін „психологічний захист” був введений З. Фрейдом („Захисні нейропсихози”). Він вважав, що захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, які Его може застосовувати при конфлікті. До таких „технік” З. Фрейд відносив: витіснення; здійснення того, що не сталося; ідентифікацію; ізоляцію; інтроекцію; викривлення до протилежності; звернення проти особи; проєкцію та сублімацію [3].

Більш повно концепція механізмів психологічного захисту описана А. Фрейд. У праці „Психологія „Я” та захисні механізми” вона розглядає захисні механізми як один з механізмів адаптації та інтеграції особистості; як несвідомі, набуті в процесі розвитку особистості способи досягнення Я компромісу між протидіючими силами „Воно” та „Над-Я” і зовнішньою дійсністю. З її точки зору, механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані інтрапсихічним конфліктом. До механізмів психологічного захисту А. Фрейд відносила: витіснення (подавлення); регресію; формування реакції; ізоляцію; заперечення (анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається; проєкцію; інтроекцію; звернення на власну особистість; перетворення у свою протилежність; сублімацію [6, с. 52.]. Крім того, вона виявила такі механізми захисту від дії внутрішніх фрустраторів: втеча від ситуації; заперечення; ідентифікація; обмеження Я, раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація, переміщення [5]. Вона вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці (що відноситься до здорового механізму захисту) та викривленні їх до такої міри, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилась чи відхилилась у бік (що відноситься до патологічного механізму захисту) [1].

Отже, механізми психологічного захисту виконують такі функції: а) позитивні: оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу та ін.; б) негативні: викривлення сприйняття реальності, самообман. І. Булюбаш описує здорові та патогенні механізми захисту. Розглянемо здоровий аспект захисних механізмів в гештальт-терапії:

Конфлюєнція (злиття) – є здоровою коли ми потребуємо короточасного злиття з іншими людьми. Це дає нам почуття захищеності, та тепла. Однією із творчих форм злиття є інтуїція, допомогою якої ми вирішуємо як діяти. Конфлюєнція є позитивною, коли „Я” зберігає здібність вибирати залишатись у злитті чи ні та несе відповідальність за свою поведінку. Здорова особистість здатна рухатись як від контакту так і до повного контакту (залежить від ситуації).

Інтроекція як загально прийнятий спосіб навчання і виховання. Певні знання інтроектуються від вчителів, батьків, коли, отримуючи певне знання з оточуючого, світу сприймаємо за принципои (як вони є). Здорове „Я” характеризується рухливими межами між тим, що приймається і тим, що не приймається.

Проекція – відчуження від себе, прописування іншим об’єктам або людям думок настанов а бо якостей. Проекція не завжди заважає контакту – знайомство часто є зближенням двох проекцій. За допомогою проективного механізму ми можемо володіти даром передбачення. Творчого самовираження точного планування.

Ретрофлексія – це звернення енергії, що спочатку була направлена на зовнішній світ. У цьому випадку людина робить собі те, чого хотіла б отримати від інших. Ретрофлексія іноді потрібна для стримування в ситуаціях, небезпечних для нас, або які не контролюються нами.

Дефлексія – ухилення від контакту, втеча із ситуації „тут і зараз” з перенесенням переживань в зону розумових процесів, що не пов’язані ні з зовнішньою, ні з внутрішньою реальністю. Здоровий механізм дефлексії дозволяє відпочити і не напружуватись, зменшує напругу, що виникає при контактній взаємодії.

Здоровий еготизм – це здатність до саморефлексії. Якщо він усвідомлений, то це можна використати як право бути почутим. Наступним випадком здорового еготизму є можливість втечі від завчасної згоди без орієнтації в ситуації.

Розглянемо патологічний аспект захисних механізмів в гештальт-терапії:

Конфлюенція є патологічною, коли вона постійно і стереотипно використовується як засіб, для уникнення конфлікту. При паталогічному злитті частини раніше ізольовані одне від одного з’єднуються і утримуються разом. Індивід тримається за те, чого не існує. У таких випадках виникає характерний тандем почуттів – провини та образи, ціллю якого є повернення до норми невротичного балансу основою якого є злиття. Дві позиції взаємопов’язанні, два партнери бояться залишити звичні відносини.

Коли людина приймає чужі цінності, поведінку, що не задовольняють власним потребам, не відповідають власним уявленням. Таким чином особистість відокремлена від себе і замкнута на внутрішній боротьбі із собою.

До патологічної проекції належать стереотипи. Коли людині приписують риси, які належать носію стереотипу, які він відмовляється вважати своїми. Патологічна проекція викривляє сприйняття реальності і полягає у втраті усвідомлення власної стереотипної форми поведінки. При цьому особистість усвідомлює природу появи свого імпульсу та перериває агресивну дію, направлену в оточення. Цей агресивний імпульс індивід приписує людям, що в його оточенні і тому він здається направленим на індивіда ззовні. Розв’язання проблеми тепер залежить від відношення інших – відповідальність передана іншому, а індивід перетворився в пасивний об’єкт.

Патологічна ретрофлексія – це коли пряме вираження почуттів не дає можливості отримати бажаної дії від оточуючих.

Патологічна дефлексія проявляється у тому, що особистість не може виразити себе, не може по-справжньому відчувати іншого. Особистість утікає від контакту з іншими перетворюючи прямий контакт у формальний. При цьому контакт з багатьма потребами стає неможливим.

Патологічний еготизм полягає у тому, що особистість робить усе тільки з позиції власної користі. При цьому немає взаємодії особистості з іншим. Вони часто втікають з контакту при скороченні дистанції збоку інших людей. Для них характерний є страх втрати контролю над ситуацією. Вони не можуть пережити негативної оцінки з боку інших людей, схильні до знецінення свого та чужого досвіду. Вони не здатні переживати задоволення від взаємного контакту з іншими людьми. Еготизм – нездатність втратити контроль і віддатися переживанням злиття з об’єктом потреби [1].

Надалі в роботах психоаналітиків різних шкіл, течій та напрямів було виявлено ще ряд інших механізмів захисту (Г. Бібрінг, Ю. Захарова, Ж. Лапланш, Г. Ліндсей, Ж.-Б. Понталісю, К. Холл, та ін.). Зокрема, Ю. Захарова [3, с. 11-17] вважає, що психологічний захист функціонує на внутрішньоособистісному, міжособистісному та міжгруповому рівнях. „Внутрішній” захист – актуалізація захисних механізмів при загрозі Я-образу (особистісній ідентичності) зі сторони власного досвіду. Захист, спрямований на збереження Я-образу в міжособистісній взаємодії, – актуалізація захисних механізмів при загрозі особистісній ідентичності суб’єкта зі сторони „іншого”. При цьому припускається, що взаємодія повністю детермінується індивідуальними стосунками та характеристиками. Під захистом, спрямованим на збереження „Ми-образу”, тобто „Я-образу” суб’єкта як члена певної соціальної групи, Ю. Захарова розуміє актуалізацію захисних механізмів при загрозі соціальної ідентичності індивіда у взаємодії його як члена певної соціальної групи з членами інших груп [4]. Цей тип взаємодії значною мірою детермінується соціальними стереотипами міжгрупового сприйняття.

Концепція недирективної психотерапії К. Роджерса, яка є в багатьох аспектах антиподом психоаналізу, також використовує поняття психологічного захисту. В моделі особистості

К. Роджерса для аналізу поняття захисту використовується співвідношення Самості і Досвіду. Неконгруентність Самості і Досвіду призводить до того, що „досвід, не сумісний з уявленням індивіда про себе, має тенденцію не допускатися до усвідомлення, яким би не був його соціальний статус” [4].

У наукових працях Ф. Бассіна, Б. Зейгарника, Є. Соколова, Г. Салівана та інших психологічний захист – це система регуляції, яка включається у процеси самоактуалізації особистості в періоди, коли цей процес починає ускладнюватися (усвідомлений захист).

На думку сучасних українських учених Е. Романової та Л. Гребеннікова, механізми психологічного захисту розвиваються як специфічні засоби соціально-психологічної адаптації і призначені для співволодіння з емоціями різної модальності тоді, коли досвід індивіда сигналізує йому про вірогідні негативні наслідки їхнього переживання і безпосереднього вираження [8].

Р. Плутчик у дослідженні психологічних захистів опирається на загальну психоеволюційну теорію емоцій. Він виділяє вісім захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту. Коротко опишемо їхній зміст:

Заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих у разі їхнього усвідомлення.

Компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної або надуманої, фізичної або психологічної неспроможності.

Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних неприйнятними почуттями.

Регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки й задоволення.

Заміщення – вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції.

Проекція – несвідоме відбиття власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань і приписування їх іншим людям.

Утворення реакції – попередження вираження неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення й поведінки.

Придушення – виключення зі свідомості інформацій, які негативно впливають на функціонування особистості [7].

Крім того, в психологічній літературі зустрічаються і такі класифікації, відповідно до яких психологічні захисти поділяються 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 [6, с. 121–122]. Одним із фундаментальних підходів до класифікації механізмів захисту особистості на сьогодні є поділ, запропонований Ненсі Мак-Вільямс, яка виділяє два рівні захисних механізмів за ступенем їх „примітивності”: примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку) [6, с. 130–131]. Примітивні захисти діють загальним, недиференційованим чином у всьому сенсорному просторі індивіда, розділяючи між собою когнітивні, афективні і поведінкові параметри, тоді як більш розвинені захисти здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або деякої їхньої комбінації. Відтоді, як О. Кернберг привернув увагу до дії архаїчних форм проекції й інтроєкції у пограничних пацієнтів, у психоаналітичних описах стало загальноприйнятим визначати такі захисти, як „примітивні”: ізоляція, заперечення, всеосяжний контроль, примітивна ідеалізація і знецінювання, проективна й інтроєктивна ідентифікація, розщеплення Я. Мак-Вільямс додає до списку примітивних процесів дисоціацію. Варто зазначити, що в цьому теоретичному підході передбачаються: деякі захисні процеси, які мають як примітивну, так і більш зрілу форми, тоді, коли аналітики схильні розглядати конкретний захист як континуум, що містить у собі розвиток від більш ранніх і архаїчних до пізніших і диференціюючих форм [3].

Описуючи „зрілі” захисти або захисти „вищого порядку”, Н. Мак-Вільямс слідує наступним критеріям: 1) частота, з якою вони згадуються в психоаналітичній клінічній літературі і терапевтами-практиками; 2) їхнє співвідношення з індивідуальними патернами характеру. До таких механізмів захисту автор відносить: механізми інтелектуальності, сублімації, придушення, раціоналізації, зміщення без частого використання більш примітивних форм проекції, заперечення, інтроєкцію [7].

Таким чином, сучасні уявлення про „нормальний” розвиток системи психологічного захисту припускають оцінку таких характеристик: адекватність захисту, гнучкість захисту, зрілість захисту. Загальна мета захисних механізмів – послабити почуття страху й тривоги, зберегти самооцінку. Зазначимо, що в психологічній літературі є безліч підходів до трактування поняття психологічного захисту особистості. Найбільш поширеними з них є: 1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов); 2) психологічний захист як окремі випадки ставлення особистості хворого до

травматичної ситуації або хвороби, що вразила його (В. Банщіков); 3) психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку блокують загрозливу інформацію (І. Тонконогий); 4) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, яка виступає тоді, коли особистість 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. Ротенберг), механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик); 5) психологічні захисти як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачепицький); 6) психологічний захист як динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Бассін); 7) психологічні захисти як способи репрезентації викривленого сенсу (В. Цапкін).

Крім того, слід зазначити, що одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші – пропонують робити відмінність між патологічним психологічним захистом і здоровим, постійно присутнім у нашому повсякденному житті.

Список використаних джерел:

1. Булюбаш И. Д. Руководство по гештальт-терапии / И. Д. Булюбаш. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2008. – 768 с.
2. Гингер Серж: Гештальт: Искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям / Серж Гингер. Изд-во: ПЕР СЭ, 2002. – 320 с.
3. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова – Барнаул: Изд.-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
4. Захарова Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю. Б. Захарова // Вестник Московского университета. – Серия. 14. Психология. – 1991. – № 3. – С. 11-17.
5. Изард К. Психология эмоций. / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 452 с.
6. Немов Р. Психология. В 3-х кн. Кн.1.: Общие основы психологии для студ. высш. пед. учеб. заведений. 4-е изд. / Р. Немов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 693 с.
7. Овчаренко В. И. Психологические механизмы защиты [Электронный ресурс] / В. И. Овчаренко. – Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex6/article//PS6/ps6-0477.htm>.
8. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності „Я” структури. / С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 10. – С. 18-27.
9. Штроо В. А. Исследование групповых защитных механизмов / В. А. Штроо // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №3. – С. 20-29.