

О. Гошовська

ПЕРВИННІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ВІКОВА ДИНАМІКА ЇХНЬОГО ЗАСТОСУВАННЯ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

У статті висвітлено типологію первинних механізмів психологічного захисту особистості. Детально проаналізовано змістово-функціональну сутність первинних захисних механізмів, а також відстежено вікову динаміку їхнього застосування.

Ключові слова: *психологічний захист, первинні механізми психозахисту, всемогутній контроль, дисоціація, інтродекція, заперечення, примітивна ідеалізація, примітивна ізоляція, проектна ідентифікація, проекція, розщеплення Его, соматизація або конверсія, вікова динаміка.*

Постановка проблеми. У складних процесах «соціетальних мутацій» нашого трансформаційного суспільства значною кількістю людей обираються психозахисні тактики і стратегії, що сприяють успішнішому й позитивнішому самоприйняттю та забезпечують спротив психогенно-деструктивним інвазіям на власну свідомість і самовідомість. Здійснений нами розгалужений аналітичний огляд наукової літератури дав підстави стверджувати, що за визнання важливої ролі психозахисту в налагодженні просоціального комфортного дискурсу життєдіяльності людини, на сучасному етапі фіксованого психологічного знання все ж не існує загально визнаної класифікації захисних механізмів психіки [1–3; 5–8]. Більшість дослідників, обираючи за опертя дві-три або декілька «класичних» диференціацій, пропонують свої власні шкали та поділи, базовані на подрібненні чи узагальненні вже існуючих механізмів або відшукуючи якісь певні відтінки й модифікації [1; 2; 6; 7]. Основними недоліками більшості класифікацій називаються або недостатня повнота (той, що критикує не знаходить у класифікації важливий для нього психічний процес, який він відносить до захисних), або зайва повнота (той, що критикує знаходить у класифікації багато психічних процесів, які не відносять до захисних або взагалі не виділяє як самостійні процеси). Вочевидь, це зумовлено тим, що мінімізація негативних переживань є взагалі природною потребою будь-якого живого організму (зокрема людини), тому з певною мірою умовності будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети. Поглиблена диференціація і необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана насамперед з нагальною практичною потребою психологів у виділенні й описі найуніверсальніших з неусвідомлюваніших захисних процесів [1; 2; 5; 7].

Відома ціла низка поглиблених класифікацій механізмів психологічного захисту: від класичних (за А. Фройд) до сучасних, здійснених зокрема, Л. Дьоміною та І. Ральніковою [2], О. Романовою та Л. Гребенніковим [7] та ін.

У нашому концептуальному теоретико-емпіричному підході до вивчення проблеми психозахисту у структурі самоприйняття особистості за основу взята диференційна шкала захистів, запропонована Н. Мак-Вільямс [4].

Теоретичний аналіз проблеми. В контексті психоаналітичної діагностики і розуміння структури особистості в клінічному процесі Н. Мак-Вільямс вичленовує два рівні захисних механізмів за мірою їх «примітивності», тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їхнє застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність: первинні та вторинні захисні механізми

1. 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, настановлень 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.

Нижче пропонується розкриття основної змістово-функціональної семантики первинних захисних механізмів.

Всемогутній контроль трактується як психічний процес, що належить до механізмів психологічного захисту, а його суть полягає в несвідомій переконаності людини в тому, що вона здатна все контролювати. Закономірно, що природним наслідком такої переконаності є відчуття людиною відповідальності за все навколо, і насамперед відчуття провини, що виникає тоді, коли щось виходить з-під її контролю.

Упродовж онтогенезу відчуття всемогутнього контролю, як і в дитинстві, захищає людину від переживань беззахисності, нездатності контролювати своє життя, песимізму і фрустрації. Доволі частим проявом такого механізму є віра в забобони й ритуали, що створюють враження здатності передбачити або змінити своє майбутнє там, де реального контролю немає. Перманентні спроби контролювати власне життя можуть проявлятися в тиску на інших людей, особливо з найближчого комунікативного кола. Н. Мак-Вільямс зазначає, що, по суті, рятуючись за допомогою механізму всемогутнього контролю від численних страхів, розпачу і відчуття безпорадності, людина дотримується нереалістичної та неусвідомлюваної фантазії про свою (принаймні потенційну) здатність повністю контролювати своє життя й усе, що її торкається [4]. Безперечно, навіть живучи з постійною вірою-фантазією у власну

всеомогутність, людина рано чи пізно стикається з тим, що щось сталося не так, як планувалося, тому в таких ситуаціях особливо гостро проявляється деструктивний бік цього захисного механізму – людина безпідставно й необгрунтовано вважає себе винуватою в тому, що сталося. Обтяжена домінуванням такого психозахисного механізму людина може вважати, що єдиною і вирішальною причиною небажаного перебігу подій чи їхнього результату є якраз її неправильні, неадекватні, недоречні дії або думки.

Дисоціація у психозахисному сенсі слугує причиною того, що людина починає сприймати все довкола, зокрема те, що відбувається з нею, так, ніби воно відбувається не з нею, а з кимось стороннім, тобто з іншою «чужою» особою. Така дисоційована позиція захищає від надлишкових, непереносних, травмогенних емоцій, і хоча вона досить поширена, проте в звичайних умовах більшістю людей не використовується. Це той випадок, коли людина, що випробувала на собі дію цього механізму, зазвичай описує дисоційований стан фразами про те, що «неначе це відбувалося не зі мною», «я не могла так вчинити, це зробило мое альтер его». Дисоціація в нормі трактується як реакція на психологічну травму, на сильне негативне переживання в умовах, що нагально потребують емоційної зібраності, концентрації та контролю над власними діями. Перевагою цього психозахисного механізму є своєрідна трансцендентність, по суті, спроможність досягнути «ефекту гелікоптера», тобто здатності до сприймання подій власного життя ніби зверху і збоку, що дозволяє тверезіше, об'єктивніше й неупередженіше оцінювати їх і реагувати з холодним розрахунком і «тверезою головою». Однак люди з підвищеною чутливістю до негативних емоцій можуть дисоціювати в звичайнісіньких для інших людей ситуаціях, які потребують від них емоційного залучення. Через це в них може виникнути імідж некоммуникативного й відмежованого партнера, який насилу налагоджує емоційний контакт і видається довколишнім виключно ригідним, холоднокровним і байдужим. Зауважується, що особливо схильністю дисоціювати не гребують люди, що неодноразово перенесли (особливо в дитинстві) важку психологічну травму (піддавалися насильству, осуду, побоям, пережили катастрофу чи інші травмогенні події) [4; 9].

Заперечення проявляється як відмова визнавати існування чогось небажаного, тобто людина, що застосовує цей психозахисний механізм, власне, заперечує події або інформацію, яку не може прийняти. Відмінність між запереченням і витісненням полягає в тому, що інформація, підвладна витісненню, спочатку була усвідомлена і тільки потім витіснена, а інформація, піддана запереченню, у свідомість взагалі не потрапляє. Тому витіснену інформацію можна при деякому зусиллі згадати, причому суб'єктивно вона сприйматиметься саме як забута, тоді як інформація, яка піддалася запереченню, найчастіше може не згадатися, оскільки людина визнає її як неіснуючу або таку, що немає сенсу.

Інтроєкція як механізм психологічного захисту характеризується включенням індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним від інших людей поглядів, мотивів, настановлень та інших інтроєктів. Завдяки цьому інформація, що надходить ззовні, сприймається людиною як така, що походить

від неї самої. Традиційно інтродекція вважається примітивною формою ідентифікації, однак на відміну від ідентифікації вона не усвідомлюється, а також тісно пов'язана з психологічними механізмами проєкції та проєкційної ідентифікації. Примушуючи людину відчувати щось зовнішнє як щось внутрішнє, інтродекція спотворює сприйняття реальності. Типовим зразком розуміння інтродекції є «ідентифікація з агресором» як несвідоме ототожнення себе з тим (тими), хто погрожує безпеці, внаслідок чого можливе пасивне потурання агресії або її спроба самому зайняти позицію агресора, інтродектуючи його риси.

Примітивна ідеалізація проявляється насамперед у несвідомому уявленні про когось як про ідеального і всемогутнього захисника. Борючись із почуттям безпорадності і нездатності контролювати своє життя, люди, схильні надмірно покладатися на цей захист, стараються невпинно шукати і знаходити деяких умовних володарів «всемогутності» і прагнуть психологічно «злитися» з ними, щоб знайти відчуття безпеки. Такий механізм не лише зміщує локус контролю далеко за межі людини, але й часто призводить до розчарування, що супроводжується примітивним знеціненням, оскільки об'єкт ідеалізації насправді не ідеальний і рано чи пізно настає момент скидання з п'єдесталу. До того ж побічним ефектом будь-якої ідеалізації є досить важке відчуття власної неідеальності, що істотно впливає на перебіг, якість та успішність самоприйняття.

Суть **примітивної ізоляції** полягає у відході від напруги до іншого психічного стану. Типовою формою примітивної ізоляції є захисне або аутистичне фантазування. Як один з найперших захистів, якими починає користуватися людина у своєму житті: досить часто можна бачити, як немовля, щоб впоратися з надлишком власних емоцій – засинає, а учень, якого повчає вчитель, може у цей момент «витати у хмарах» власних фантазій. Отож примітивна ізоляція є типовим способом зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю. Важливою особливістю цього захисту є те, що він практично не вимагає від людини спотворення сприйманої нею реальності, адже рецептована реальність залишається тією ж, проте людина психологічно ізолюється від неї. Очевидним негативним наслідком застосування цього захисту є проблеми в соціальних контактах, оскільки людина самоосувається з мережі міжособистісних контактів заради збереження внутрішнього спокою. Завдається особлива шкода взаєминам з улюбленими людьми, які не отримують необхідної їм зворотної реакції, а також може дуже заважати встановленню терапевтичного контакту в психоаналізі і деяких інших видах психотерапії [4; 5; 9].

Проективна ідентифікація зводиться до несвідомих спроб однієї людини впливати на іншу так, щоб ця інша вела себе відповідно до несвідомої фантазії цієї людини про внутрішній світ іншої. Деякі дослідники не виділяють проективну ідентифікацію як самостійний процес, а розглядають як суміш проєкції та інтродекції [1; 7].

Проєкція – механізм психологічного захисту, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як те, що приходить ззовні, тобто людина приписує

комусь або чомусь свої власні думки, почуття, мотиви, риси вдачі тощо, вважаючи, що вона сприйняла щось ззовні, а не зсередини самої себе. Проекція дозволяє людині вважати власні неприйнятні почуття, бажання, мотиви, ідеї тощо чужими, і, як наслідок, не відчувати за них відповідальності. Негативним наслідком такого захисту є бажання виправити зовнішній об'єкт, на який спроектовано щось негативне, або взагалі позбавитися від нього, щоб так позбавитися від «викликаних ним» почуттів. Зовнішній об'єкт, тим часом, може не мати нічого спільного з тим, що на нього спроектоване.

Розщеплення як механізм психологічного захисту зводиться до такого короткого опису – це мислення «в чорно-білому кольорі», інакше кажучи в термінах крайнощів: «хороший» або «поганий», «всемогутній» або «безпорадний» тощо. Приписування всьому навколишньому певних валентностей дозволяє людині впорядкувати, структурувати навколишній світ і легше в нім орієнтуватися, однак коли в неї не виходить привести в єдине ціле свій розрізнений, суперечливий внутрішній досвід, то застосовується якраз механізм поляризації та розщеплення.

Соматизація або Конверсія проявляється як переживання на рівні психосоматичних проблем і розладів, які є специфічною реакцією на психологічний стрес.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі: 1. Анулювання або Відшкодування – несвідома спроба «відмінити» ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події; 2. Витіснення, Пригнічення або Репресія – в побутовому сенсі «забуває» неприємної інформації; 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 обгрунтованою 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 і суб'єкта; 16. Регресія – повернення до

легковажних, дитячих моделей поведінки; 17. Сексуалізація або Інстинктуалізація – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписування йому сексуальної складової; 18. Сублімація – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність [4].

Аналіз вторинних захисних механізмів засвідчує їхню відносно вищу (порівняно з первинними) частотність застосування досліджуваними, тому специфіка їхнього використання й досягнутих результатів потребує подальших поглиблених теоретико-емпіричних студій.

Задіявши й інші класифікації механізмів психозахисту (за С. Носовим та за Т. Тулупьевою) ми здійснили емпіричне дослідження специфіки і динаміки застосування особистістю психозахисних інтенцій у віковій динаміці.

Можна виділити чотири основні стійкі типи динаміки: 1) вертикальна (виражається в підйомі або спаді активності функціонування психологічного захисного механізму); 2) горизонтальна (виражається в зміні виду захисного механізму, переході від зрілиших механізмів до примітивніших і навпаки, переборі механізмів для виділення доцільних і ефективних у цей період часу); 3) системна (полягає в зміні набору механізмів, що одночасно реалізуються, співвідношення їх активності і внутрішніх зв'язків; може відбуватися у напрямі звуження-розширення репертуару і посилення-послаблення зв'язків); 4) рівнева (виражається в зміні співвідношення адаптаційних засобів різних рівнів, що реалізуються, включає зміну співвідношення захисних механізмів і механізмів оволодіння ситуацією упродовж перебігу адаптаційного процесу та реалізації адаптаційної стратегії; є відображенням зміни переважаючого рівня реалізації адаптаційного процесу).

Вивчаючи специфіку функціонування психологічного захисту, С. Носов відзначає, що існують статеві та вікові відмінності у використанні захисних механізмів у молодшому підлітковому, старшому підлітковому і ранньому юнацькому віках. На думку дослідника, найбільша інтенсивність і репертуар використання психологічних захистів відзначаються в молодшому підлітковому віці та вони більше виражені у дівчаток. Водночас стверджується пріоритетність статовитипових видів психозахисту, які найчастіше використовуються представниками чоловічої (пригнічення та інтелектуалізація) і жіночої (регресія, реактивне утворення, компенсація) статей незалежно від їх віку. Такі пріоритети зумовлені особливостями характеристик статоворольової ідентифікації, зокрема маскуліністю у хлопчиків та фемініністю у дівчаток. Упродовж підліткового віку інтенсивність статовитипових психологічних захистів у підлітків чоловічої статі (пригнічення та інтелектуалізація) має тенденцію до підвищення, а вираженість статовитипових захистів у підлітків жіночої статі (регресія, компенсація, реактивне утворення) знижується з віком [6].

Статеві-вікові особливості і динаміка психозахисту відзначені у дослідженні Т. Тулупьевої, в якому констатовано, що рівень інтенсивності функціонування різних механізмів психологічного захисту в юнацькому віці є внутрішньо гетерохронним і неоднаковим. Найінтенсивніше виявляються в цьому віці такі захисні механізми, як проекція і раціоналізація. Водночас у різні

періоди юнацького віку спостерігається нерівномірність формування захисних механізмів. Для таких захисних механізмів, як регресія і компенсація, максимальна інтенсивність прояву спостерігається у віці 16 років, тоді як інтенсивність механізмів проєкції, заміщення і витіснення, в процесі дорослішання зменшується, а інтенсивність раціоналізації та реактивного утворення – збільшується. Дослідниця відзначає, що для юнаків і юнок найважливішу роль у функціонуванні механізмів психологічного захисту відіграють емоційні й комунікативні особистісні риси. Стверджується, що кожному виду психологічного захисту відповідає певний психологічний портрет особистості, що відрізняється специфічними характеристиками. Якраз за поєднанням специфічних особистісних характеристик можна вести мову про перевагу того або іншого способу психологічного захисту. Відстеження специфіки вираженості видів психологічного захисту і особистісних особливостей за статевою ознакою дало підстави відзначити різницю в залученні механізмів. Оскільки для дівчат характерніші такі риси особистості, як товариськість, чутливість, і конформізм, а для хлопців, у свою чергу, характерніші такі риси, як емоційна стійкість, домінантність, жорсткість, то мають вищі показники за таким механізмом психозахисту, як витіснення, а дівчата – реактивне утворення [8].

На репрезентативній гетерогенній вибірці досліджуваних (n=384) (студенти 1-5 курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки) нам вдалося маркувати частотність використання та надання переваги певним первинним механізмам психозахисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс). Результати рангування (вся вибірка, відсотки): 1. Примітивна ізоляція – 21%; 2. Заперечення – 16%; 3. Примітивна ідеалізація – 12 %; 4. Соматизація або Конверсія – 11%; 5. Інтроєкція – 9%; 6. Проектна ідентифікація – 9%; 7. Проекція – 8%; 8. Дисоціація – 6%; 9. Розщеплення Его – 4%; 10. Всемогутній контроль – 4%. Зауважуємо чітко окреслену тенденцію – сучасною студентською молоддю віддається перевага використанню найдоступніших психозахисних механізмів за умовним типом «легка інфантильна примітивізація». Найпершими і найчастіше використовуваними (чотири перші ранги за спаданням значущості) психозахисними механізмами 60% досліджуваних обирають: примітивну ізоляцію (п'ята частина всіх досліджуваних), заперечення, примітивну ідеалізацію та соматизацію або конверсію. До речі, в наративних бесідах студенти масово повідомляли, що типовим супроводом власних кризових ситуацій та психозахисних реакцій на них були психосоматичні й вегетативні розлади та дисфункції. Застосування механізмів всемогутнього контролю та розщеплення Его проявилось на відносно невисокому рівні (по 4%). Майже на однаковому рівні застосовуються механізми інтроєкції (9%), проектної ідентифікації (9%) та проєкції (8%), що засвідчує певну невизначеність, невпевненість і амбівалентність у типових власних психозахисних тактиках і стратегіях. Вікова динаміка змін у застосуванні механізмів психозахисту з першого до п'ятого курсу істотно не простежується.

Висновки. Психозахист як типовий симбіоз усвідомлених чи несвідомих тактик і стратегій особистості передбачає певні прийоми мислення, що сприяють підтримці її загального просоціального іміджу й позитивної Я-концепції (як бажаної «суми») адекватної самооцінки, гармонійного образу Я, довольної саморегуляції, успішної самоакцептації тощо), базується на цілій низці взаємопов'язаних механізмів. Активні й часто хаотичні трансформації нашого суспільства, призводячи в крайніх випадках до втрати або ненабуття людиною ідентичності й екзистенційного вакууму, здебільшого істотно підвищують фон міжособистісної конфліктності та стимулюють до повсякчасного застосування різноманітних механізмів психологічного захисту. Загалом, студентська молодь обирає типові первинні механізми психозахисту за принципом простоти, доступності й амібвалентності, що засвідчує необхідність здійснення консультаційно-корекційної роботи з метою когнітивізації та оптимізації процесів психозахисного самоприйняття та самоусвідомлення.

Література

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб., 1999. – 352с.
2. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул, 2000. – 123с.
3. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 228с.
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М., 1998.– 480с.
5. Максименко С.Д. Генезис существования личности. – К., 2006. – 240с.
6. Носов С.С. Взаимосвязь психологических защит и полоролевой идентификации: автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 2011. – 19с.
7. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996. – 144с.
8. Тулупьева Т.В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности. – СПб, 2000. – 91 с.
9. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М., 2003. – 256 с.

The types of primary mechanisms of psychological defence of personality is reflected in the article. In detail it is analysed semantically-functional essence of primary nocifensors, and also the sexual-age-old dynamics of their application is watched.

Key words: psychological defence, all-powerful control, dissociation, denial, primitive idealization, primitive isolation, project authentication, projection, breaking up of Ego, somatization or conversion, age-old dynamics.