

В. С. Медведєв, професор кафедри практичної психології Київського національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор; **О. М. Шевченко**, доцент Житомирського національного агроекологічного університету, кандидат психологічних наук

НАУКОВИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Проаналізовано явище психологічного захисту на підставі наукових джерел українських вчених. З'ясовано позитивний і негативний зміст цього феномена. Проведено порівняння терміна “психологічний захист” з подібними поняттями в різних галузях дійсності.

***Ключові слова:** психологічний захист; захисні механізми; психоаналіз; психологічна ситуація; профілактика; корекція; професійна захищеність.*

В українській психології явище психологічного захисту розглядається як із загальнопсихологічних позицій, так і у прикладному значенні.

Одні дослідники зазначають, що концепція захисних механізмів, яка розроблювалася у психоаналізі, цікава тим “...що у неї добре вписуються життєві факти” [11, с. 87]. Другі вважають, що явище захисних механізмів може і має бути предметом дійсно наукового дослідження [2; 18]. Треті навіть нарікають на те, що використання психологічного захисту здоровими людьми у травмуючих, конфліктних ситуаціях рідко стає об'єктом вивчення у науковій психології [9]. Нарешті, четверті починають залучати категоріальний апарат психологічного захисту в дослідження і практику психокорекції та психотерапії [5; 7; 14; 15 та ін.].

Пріоритет у постановці проблеми психологічного захисту у вітчизняній літературі належить Ф. В. Бассіну. Заслуга вченого в тому, що він поставився до явища захисту не як до наукового артефакту психоаналізу, а як до реально існуючого психічного феномена, що має право й операціональні можливості наукового дослідження [1; 2]. Очевидний його вислів, що підкреслює видатний статус психологічного захисту як об'єкта дослідження: “В умовах нашого ХХ століття, яке неймовірно збагатило

нас знаннями, навряд чи можна скільки-небудь серйозно думати... що теорія активності людини, її взаємин із навколишнім світом, із соціальними колективами, в які вона включена, не зобов'язує звернення до ідей типу "психологічний захист" [3, с. 432].

Сам Ф. В. Бассін не обмежує значення психологічного захисту виключно специфічними ускладненими ситуаціями, як це, наприклад, роблять такі дослідники, як Ю. С. Савенко та Ф. К. Василюк. Вони вважають, що захисні механізми виникають під час самоактуалізації у ситуаціях, що ускладнюють цей процес [18], або у так званих "ситуаціях неможливості" [5]. Для Бассіна та деяких інших психологів і медиків психологічний захист є нормальним, розгалуженим механізмом, що спрямований на запобігання розладів поведінки та фізіологічних процесів не лише при конфліктах свідомості й несвідомого, але й під час зіткнення цілком усвідомлюваних, але афективно насичених установок [2; 4; 15]. Бассін інкорпорує до складу психозахисних механізмів створення більш широкої у смислово відношенні установки, що спрямована на нейтралізацію нереалізованої через певні причини афективно насиченої установки.

У сфері дії нової установки знімається суперечність між первісними прагненнями і перешкодою, при цьому вихідне прагнення як мотив перетворюється і знешкоджується [2]. За таким визначенням психологічного захисту знімаються негативні моменти у психозахисній регуляції поведінки. Також ігнорується важливий для оцінення особистості факт, що психологічний захист є свідченням слабкості "Я", що він, хоча певним чином і мобілізує поведінку, але, підкоряючись інфантильній установці, "намагається боротися проти складності не подоланням і вирішенням, а ілюзорним спрощенням та усуненням", деякою мірою нечутливий до цілісної психологічної ситуації [5].

Ми вважаємо, що створення "більш широкої у смислових зв'язках" установки означає не що інше як перехід на більш високий, уже творчий рівень психічної регуляції. А це суперечить самій семантиці слова "захист". У поглядах на захист Бассіна вже наявний момент розвитку, момент плідної експансії, момент розширення мотиваційної структури особистості, розширення взаємодії, а значить розширення і диференціації індивідуальних процесів віддзеркалення і регуляції. Поділяємо думку

Б. Д. Карвасарського, який уважає, що повсякденними та нормальними є психологічні адаптивні реакції, але не реакції психологічного захисту [10].

У парадигмі медико-психологічних досліджень використання психозахисних технік розглядається певним чином як патологічна, неплодотворна форма розв'язання суперечностей.

В. К. М'ягер пропонує проводити межу між патологічним захистом (або неадекватними формами адаптації) і нормальним захистом, профілактичним, який постійно наявний у нашому повсякденному житті [13]. Досить часто, коли медики і психотерапевти розглядають психологічний захист у хворих на неврози, то розуміють захист як процес адаптації, що спрямований на зниження емоційної напруженості (тривоги) в умовах суперечливих відносин і позицій особистості; захист послаблює у свідомості хворого гостроту виразності почуття неспроможності, приниження, страху, втрат і т.д. [8; 9; 19]. У професійному середовищі психологів і психотерапевтів це часто стає причиною непорозумінь. Коли психолог-консультант говорить про те, що і як він робить для того, щоб зняти психологічний захист і розпочати реальну роботу з подолання проблеми, медик-психотерапевт його не розуміє, він саме намагається зберегти захист у хворого неврозом для того, щоб увірвати гостроту хворобливих переживань. І тільки у разі виникнення тривалого неврозу допускається поява так званих вторинних захисних механізмів, які закріплюють невротичну поведінку; наприклад, виникає раціоналізація для виправдання хворобою своєї неспроможності, заглиблення у хворобу, що звільняє від відповідальності за розв'язання проблеми [19].

Неоднозначне ставлення до психологічного захисту не лише у медиків, а й у психологів.

Р. М. Грановська та І. Я. Березна вважають, що психологічний захист стримує злет творчої фантазії, роботу інтуїції. Він виявляє себе наче бар'єром, що звужує, затуляє й (або) спотворює повноцінне сприймання та відчуття світу. Ці дослідниці описують захист як кооперацію пасток і перетворювачів небезпечної і тривожної інформації для особистості. Найбільш небезпечна інформація не враховується вже на рівні сприймання, менш небезпечно сприймається, але потім спотворюється, трансформується у легкосвоєювану для особистості. Одночасно ав-

тори зазначають іншу, позитивну роль захисту. Захист застраховує свідомість від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, мислення, що налаштоване на подолання проблеми відповідно до відображуваної ситуації. У цьому значенні захисні техніки розглядаються як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, що виникає при суперечливості наявної картини світу і ситуації з новою і несподіваною інформацією [7]. Ще раніше Р. М. Грановська вказувала на те, що з допомогою психологічного захисту регулюється поведінка "... у ситуаціях, коли інтенсивність потреби наростає, а умови її задоволення відсутні" [6, с. 271]. По суті йдеться про ситуації, що стали, завдяки своєму прототипові "Лисиця й виноград" (або "Кислий виноград"), хрестоматійними. У цьому разі стверджується, що захисні механізми є "способами організації часткової тимчасової душевної рівноваги для того, щоб набратися сил для реального подолання труднощів, що виникли" [6, с. 273]. Зазначимо, що цей аргумент – найбільш частий у виправданні застосування захисту. Р. М. Грановська виправдовує застосування захисних механізмів психіки особами з твердою і консервативною системою принципів поведінки. У цих осіб захисні механізми немов оберігають психіку. Однак автор виключає зі сфери свого розгляду те, що, по-перше, захисні механізми ще сильніше закріплюють ригідні способи поведінки, і, по-друге, ця ригідна система принципів поведінки, до речі, і може бути зумовлена використанням психологічного захисту в ускладнених ситуаціях. Однак Р. М. Грановська непослідовна і двоїста у своєму визначенні функціонального призначення захисту, коли тут же пише: "Дія механізмів психологічного захисту спрямована на збереження внутрішньої рівноваги шляхом витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей людини і разом із тим її внутрішньому світові. Водночас не залишимо поза увагою, що виключення зі свідомості подібної інформації заважає самовдосконаленню людини. У цьому контексті важливо сконцентрувати увагу на тому, що захисні механізми підтримують внутрішній світ людини у певній гармонії із зовнішнім світом не завдяки активній зміні і трансформації вад навколишнього світу або власному характеру, а через внутрішні реконструкції, що допомагають усунути зі сприйняттям і пам'яті конфліктуючої травмуючої інформації" [6].

Нам імпонує бачення захисних механізмів, яке виклав у своїй знаменитій монографії Ф. Є. Василюк. Він поділяє цілі захисних механізмів, що спрямовані на прагнення позбавити людину незлагодженостей та амбівалентності почуттів, на відвернення від усвідомлення нею небажаних перебігів подій і на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому і т.д., і ту дорожку ціну, яку сплачує людина за використання захисних механізмів, що являють собою ригідні, автоматичні, вимушені мимовільні й неусвідомлювані процеси відображення і регуляції. Кінцевий результат їхнього застосування виражається в об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, гіпотетичному, паліативному розв'язанні конфлікту або навіть неврозі [47].

Останніми роками з проблематики психологічного захисту та аналогічних напрямів у різних галузях діяльності було захищено низку дисертацій. Ми виокремили з них найактуальніші, на наш погляд. Так О. В. Чумакова зазначає, що “Психологічний захист особистості може бути описаний як вироблена в онтогенезі і властива будь-якій людині стратегія несвідомого перекручування афективних і когнітивних аспектів тих ситуацій, що становлять загрозу сформованій картині світу. За умови гнучкості і помірній експлуатації психологічний захист має винятково адаптивне значення” [20].

К. О. Малишева наголошує на тому, що емоційне вигорання психолога-консультанта – це динамічний процес, який об'єднує три фази (напруження, резистенція та виснаження), пов'язані у часі причинно-наслідковими зв'язками... Основними ознаками синдрому вигорання є емоційне спустошення, деперсоналізація і зниження рівня досягнень [12].

О. М. Шевченко формулює своє авторське визначення професійної захищеності. Він вважає, що це сталий емоційно-позитивний стан, який ґрунтується на усвідомленні людиною стабільної можливості задоволення своїх базових особистісних потреб через фахову самореалізацію у професійній діяльності та забезпечується почуттям належності до сталої професійної спільноти, особистісними можливостями, реалістичним рівнем прагнень. На бачення автора, професійна захищеність психолога органів внутрішніх справ, передусім, полягає у тому, що сама його діяльність повинна мати максимальний рівень безпечних умов та організації роботи [21].

Сформулюємо попередні підсумки щодо розуміння психологічного захисту.

По-перше, психологічний захист – це реальне психічне явище, відкрите й описане вперше у парадигмі психоаналізу. Але у розвитку цього наукового конструкту зацікавлені не лише представники глибокої психології і психотерапії. Ідея психологічного захисту співвідноситься з тими евристичними уявленнями, відмова від яких лише збіднить теорію і практику.

По-друге, змістовні й оціночні характеристики механізмів психологічного захисту, причини його зародження і функціонально-цільових особливостей визначені неоднозначно й неоднорідно залежно від тих парадигм галузей наукового знання, в яких працюють ті або інші дослідники.

Дослідження літературних джерел показали, що виникнення механізмів психологічного захисту сприяє ситуації, яка є серйозним іспитом для людини, що деякою мірою перевищує її внутрішні ресурси, виходить за межі її актуального розвитку. Ситуація ускладнення, як і стан неможливості, є констеляцією об'єктивних і суб'єктивних (особистісних) факторів. Психологічний захист визначається при цьому не об'єктивно подією як такою, а суб'єктивною значимістю цієї події для людини. С. Л. Рубінштейн зазначав: “Зовнішні причини діють через внутрішні умови... Зовнішній вплив дає той або інший психічний ефект, лише переломлюючись через психічний стан суб'єкта, через сформований у нього порядок думок і почуттів” [17].

Головне завдання психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації ускладнення. У цьому сенсі захист діє лише в рамках актуальних обставин, можна сказати, що він виступає пліч-о-пліч із цією актуальною ситуацією.

Список використаних джерел

1. Бассин Ф. В. Проблемы бессознательного (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности) / Бассин Ф. В. – М., 1968.
2. Бассин Ф. В. О силе “Я” и психологической защите / Ф. В. Бассин // Вопр. философии. – 1969. – № 2.
3. Бассин Ф. В. О некоторых современных тенденциях развития теории бессознательного: установка и значимость (заключительная статья) / Ф. В. Бассин // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси, 1985. – Т. 4.

4. Бассин Ф. В. Роль неосознаваемой психической деятельности в развитии и течении соматических клинических синдромов / Ф. В. Бассин, А. С. Грангишвили, А. Е. Шерозия // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси. – 1978. – Т. 2.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф. Е. – М., 1984.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Грановская Р. М. – Л., 1988.
7. Грановская Р. М. Интуиция и искусственный интеллект / Р. М. Грановская, И. Я. Березная. – Л., 1991.
8. Зачепиский Р. А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р. А. Зачепиский // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л., 1980.
9. Зейгарник Б. В. Опосредствование саморегуляции в норме и патологии / Р. А. Зейгарник // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. – Психология. – 1981. – № 2.
10. Карвасарский Б. Д. Психотерапия / Карвасарский Б. Д. – М., 1985.
11. Кон И. С. Открытие “Я” / Кон И. С. – М., 1978.
12. Малышева К. О. Синдром эмоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : дис. ... канд. психол. наук / Малышева К. О. – К., 2006.
13. Мягер В. К. Актуальные вопросы теории и практики психогигиены и психопрофилактики / В. К. Мягер // Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. – Л., 1985.
14. Налчаджян А. А. Личность, психическая адаптация и творчество / Налчаджян А. А. – Ереван, 1980.
15. Филатов А. Г. Психологическая защита (методические рекомендации) / А. Г. Филатов, Г. С. Кочарян. – Х., 1986.
16. Рожнов В. Е. Учение о бессознательном и клиническая психотерапия: постановка вопроса / В. Е. Рожнов, М. Е. Бурно // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси, 1978. – Т. 2.
17. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / Рубинштейн С. Л. – М., 1957.
18. Савенко Ю. С. Проективные методы в исследовании бессознательно / Ю. С. Савенко // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси, 1978. – Т. 3.
19. Ташлыков В. А. Психологическая адаптация у больных неврозами в инициальный период формирования внутренней картины болезни / В. А. Ташлыков // Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. – Л., 1985.

20. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : дис. ... канд. психол. наук / Чумакова Е. В. – СПб., 1998.

21. Шевченко О. М. Напрями та засоби забезпечення професійної захищеності практичних психологів ОВС України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Шевченко О. М. – К., 2006.