

Гончаренко Єлизавета.

Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання

Останніми десятиліттями проблема особистості займає центральне місце у вітчизняній і закордонній психології. Науковий інтерес до її вивчення ґрунтується на багатогранності феноменології особистості, міждисциплінарному статусі проблеми. Проте, попри появу значної кількості робіт, пов'язаних з дослідженнями закономірностей розвитку особистості, як і раніше поза увагою вітчизняних вчених залишається проблема розвитку її психологічних механізмів захисту, які оптимізують взаємодію із соціальним середовищем.

Психологи – спеціалісти, від професіоналізму, особистісних якостей, навичок та вмінь яких, в багатьох випадках, залежить успіх консультації. Тому, чи готові наші студенти-психологи до подальшої професійної діяльності, наскільки вони зрілі особистості, зі зрілими захистами надзвичайно актуальне питання, про яке ми поговоримо зі спеціалістом.

Затитання: Як давно почали вивчатися механізми психологічного захисту?

Відповідь: Вперше про психологічний захист згадується в 1894 році, в роботі З. Фрейда «Захисні нейропсихози». Вважається, що саме в психоаналізі були закладені фундаментальні передумови для вивчення захисних механізмів.

Найбільш повна концепція механізмів психологічного захисту, з позиції класичного психоаналітичного підходу, була представлена в 1936 р. А. Фрейд, в монографії «Психологія «Я» і захисні механізми», в якій вона детально описала, узагальнила і систематизувала знання про механізми психологічного захисту [12]. Пізніше, їх інтерпретацією, модернізацією займалися представники і інших напрямків психології – гештальтпсихології, екзистенціальної психології тощо.

Що стосується вітчизняних вчених, досить тривалий період часу наші вчені відмовлялися приймати ідею психологічного захисту і вивчати її, оскільки ставлення до психоаналізу було досить суперечливе і неоднозначне. Тільки з 60-х років ХХ ст. у вітчизняній психології почали визнавати за психоаналізом здатність вирішувати психологічні проблеми, які не розглядалися в рамках інших наукових шкіл. Це стосувалося і проблеми захисних механізмів психіки [11].

Затитання: В чому полягає сутність захисних механізмів?

Відповідь: Нажаль, на даний момент серед дослідників немає єдиної точки зору ні щодо визначення поняття «механізми психологічного захисту», ні щодо кількості механізмів, їх співвіднесення між собою. Це ускладнює виявлення інваріативних характеристик захисту, його ролі в житті індивіда і розуміння сутності даного явища.

Тільки у вітчизняній літературі існує більше 10 визначень психологічного захисту, в яких він визначається через певні функціональні характеристики: ціль, результат, афекти, діяльність тощо. Наприклад, К. Зеленовська наводить такі варіанти: 1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне зняття наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов); 2) психологічні захисти як способи переробки загрозливої інформації (І. Тонконогий); 3) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, який виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов) [5].

Тобто, з точки зору вітчизняних вчених механізми психологічного захисту забезпечують адаптацію індивіда, зняття надмірного психологічного напруження.

Психологічні захисти, з позиції З. Фрейда – це техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. На його думку, функціональне призначення захисту полягає у вирішенні конфлікту між інстинктивними прагненнями несвідомого та інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища. Послаблюючи цей конфлікт, психологічний захист регулює поведінку людини, врівноважує психіку та покращує адаптацію до середовища. Усі механізми психологічного захисту, за З.Фрейдом, мають дві загальні характеристики: фальсифікують або спотворюють реальність; діють несвідомо, так, що людина не знає про їх існування.

Тобто, З. Фрейд стверджував, що механізми психологічного захисту пов'язані з основними функціями психіки: пристосуванням і регуляцією [13].

А. Фрейд розглядала механізми захисту, як перцептивні, інтелектуальні і рухові автоматизми, виникнення яких пов'язане

з травмуючими подіями у сфері ранніх міжособистісних стосунків. Вони забезпечують послідовне викривлення образу реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. У результаті, небажана інформація може ігноруватися (не сприйматися); будучи сприйнятою – забувається, а у разі допуску в систему запам'ятовування – інтерпретуватися так, як буде зручно людині [12].

Науковець підкреслює зберігаючий характер захисних механізмів, вказуючи на те, що вони попереджують дезорганізацію і розпад поведінки, підтримують нормальний психічний статус особистості. А. Фрейд дала першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів: «Захисні механізми – це діяльність Я, яка починається, коли Я перебуває під дією надмірно активних спонукань або відповідних афектів, які становлять загрозу для нього. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» [12, с.76]

В системній теорії захисних механізмів Р. Плутчика, яка концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій, механізми психологічного захисту розуміються як похідні емоцій, оскільки основні захисти онтогенетично розвивалися для стримування однієї з базисних емоцій. Наприклад, теорія стверджує, що заміщення розвивалося спочатку головним чином для опанування гніву, придушення – для опанування тривоги, заперечення – довіри, а проекція – для опанування почуття неприйняття [14].

Загалом, психологічний захист – система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами (зовнішніми або внутрішніми), які ставлять під загрозу цілісність особистості.

Запитання: Психологічні захисти є вродженими чи набутими?

Відповідь: Відповідно до ранніх поглядів З. Фрейда, механізми психологічного захисту є вродженими та запускаються в екстремальних ситуаціях. Проте, його дочка та послідовниця А. Фрейд наголошувала на тому, що їх виникнення пов'язано з конфліктами раннього онтогенезу. Самі механізми розглядалися нею не тільки як прояви вроджених задатків, але і як продукти індивідуального досвіду і мимовільного навчання [12]. Р. Плутчик вважав, що механізми психологічного захисту формуються в процесі розвитку індивіда, в зв'язку з необхідністю контролю базових емоцій.

Тобто, більшість вчених, які займаються вивченням механізмів психологічного захисту схиляються до думки, що захисні механізми є продуктами конфліктів раннього онтогенезу особи.

Існує безліч хронологічних класифікацій розвитку захисних механізмів. Так, А. Фрейд виділила такі етапи розвитку механізмів захисту «Его»:

- Предстадія захисту – кінець першого року життя;
- Механізми проєкції та інтроекції – від одного року до дворічного віку;
- Механізми витіснення і інтелектуалізації – від двох до трирічного віку;
- Механізми реактивного утворення і сублімації – від трьох до п'ятирічного віку [12, с. 58].

Існує хронологічна класифікація розвитку захисних механізмів, відповідно до стадій розвитку особистості за З. Фрейдом, яка відображає поступовий перехід від найбільш примітивних захистів до найуспішніших [5].

Е. Еріксон вказував ще на одну передумову виникнення механізмів психологічного захисту, а саме інтелектуальну зрілість індивіда, відповідно актуалізацію певних видів пізнавальних процесів: пам'яті або мислення в онтогенезі. Так, регресія, ймовірно, з'являється раніше, ніж інтелектуалізація, заміщення і придушення, оскільки є радше умовно-рефлекторною, ніж розумовою операцією [1].

Р. Плутчик та Г. Келлерман стверджували, що в процесі дорослішання кожен індивід стикається з великою різноманітністю ситуацій, що викликають такі емоційні стани, як гнів, страх, відраза, обурення або смуток. Дуже часто вираз емоційного стану викликає подальший конфлікт і додаткову небезпеку. В результаті дитина розвиває захисні стратегії, які являють собою непрямі шляхи переживання емоційного конфлікту і його опанування. При цьому специфічні захисні стратегії, що розвиваються особистістю, залежать від специфіки емоцій, включених в конфлікт [11].

Затитання: З чим пов'язана саме така послідовність прояву різних захисних механізмів?

Відповідь: З процесом еволюції механізмів психологічного захисту, тобто з природнім процесом переходу від найбільш примітивних до найбільш адаптивних та конструктивно

складних захисних механізмів, який зумовлений формуванням та розвитком самої особистості, успішним проходженням кризових етапів онтогенезу, входженням в нові періоди свого життя, що висувають підвищені вимоги для адаптації.

Цей процес відбувається не лише у зв'язку з дорослішанням особи, тобто виключно віковим параметром, але і внаслідок процесів та подій, що відбуваються в житті індивіда і створюють сприятливі передумови для еволюції механізмів захисту.

Вивчаючи розвиток механізмів психологічного захисту та причини їх еволюції, Є.С. Романова та Л.М.Гребенников прийшли до висновку, що даний перехід від найбільш примітивних до найбільш зрілих захисних механізмів є закономірним явищем, оскільки, передумовою для розвитку тих чи інших механізмів є певний рівень розвитку самої особи. Так, для прояву раціоналізації, як зрілого захисного механізму, необхідно, щоб у індивіда було розвинене абстрактно-логічне мислення, інтелект, пам'ять, відповідний рівень самосвідомості та само сприйняття. Тому, спостерігати даний захисний механізм у особистості, як домінуючий, ми можемо лише після підліткового віку, а саме в студентський період життя [11].

Першими виникають механізми, в основі яких лежать перцептивні процеси (відчуття, сприйняття і увага). Саме перцепція несе відповідальність за захисти, пов'язані з незнанням, нерозумінням інформації. У міру розвитку процесів мислення і уяви формуються найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації [10].

Запитання: Як поділяються захисні механізми, чи існує загальна класифікація їх видів?

Відповідь: Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, хоча є безліч спроб їх угруповання на різних підставах. А. Фрейд виділяла 15 механізмів захисту. При цьому, Р. Плутчик і слідом за ним Л.Р. Гребенников виділяють 16, половина з яких базові, а інші - вторинні. Загалом, кількість виділених механізмів психологічного захисту коливається від 8 до 23 різновидів [3].

За рівнем зрілості механізми захисту можна розділити на: проєктивні (витіснення, заперечення, регресія, проєкція, реактивне утворення); дефензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, заміщення) [6].

Перші вважаються примітивнішими, не допускають надходження конфліктної і травмуючої особистість інформації у свідомість. Другі допускають травмуючу інформацію, але інтерпретують її як би «безболісним» для себе чином.

Типологію захисних механізмів за рівнем їх зрілості в континуумі «примітивність - зрілість», запропонував також Д. Вайллант. Ця класифікація отримала широке визнання і досі користується великою популярністю [4]:

- Рівень I - психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проєкція);
- Рівень II - незрілі механізми (фантазія, проєкція, відхід у хворобу, компульсивність та ін.);
- Рівень III - невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисоціація);
- Рівень IV - зрілі захисти - (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор).

Н. Мак-Вільямс відзначила, що примітивні захисти діють загальним, недиференційованим чином у всьому сенсорному просторі індивіда, а більш розвинені захисти здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або деякої їх комбінації [9].

Запитання: Яким чином можна зрозуміти, що діє той чи інший механізм?

Відповідь: Існує багато типологій механізмів психологічного захисту, в яких описуються захисні механізми та особливості їх дії. Загалом, кожен механізм має свої специфічні прояви, орієнтуючись на які, можна зрозуміти, що дана особа використовує саме цей психологічний захист. Проте, варто пам'ятати, що кожна людина має сформований набір захисних механізмів і в різних ситуаціях може використовувати різні захисти. Ще однією важливою умовою розуміння психологічного захисту є те, що всі захисні механізми є неусвідомлюваними, тому ми можемо спостерігати їх дію на іншій людині, або маючи високий рівень рефлексії та самоусвідомлення, ми можемо проаналізувати, який саме механізм ми застосували діючи в певній ситуації.

Наведемо декілька суттєвих характеристик різних механізмів психологічного захисту:

Заперечення – проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих,

не приймаються, не визнаються самою особистістю. Відомий випадок, коли батьки відмовлялися визнати у прийомного сина шизофренію. Вони його дуже любили, виховували за типом гіперопіки, захищали від будь-яких його проявів, що, можливо, спровокувало шизофренію. Обоє батьків освічені люди, мають вищу освіту і обидва прийшли до твердження, що син прикидається, валяє дурня [2].

Витіснення – забування ситуацій, думок, переживань, бажань, потягів, що викликають тривогу. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька дочка захворіє важкою хворобою, є захистом проти ворожості до дитини, який поєднуватиме механізми витіснення і заміщення [4].

Заміщення – проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад: бос кричить на співробітників, працівник не може нічого сказати тому що він втратить свою роботу, так що він зганяє свій гнів на комусь менш загрозливому, на його дружині вдома. Цей ланцюжок не зупиняється на досягнутому [8].

Регресія – особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку. Наприклад, молода жінка може згорнутися в позу ембріона після розриву відносин і відмовлятися вставати з ліжка [11].

Проекція ґрунтується на тому, що особистість несвідомо приписує іншим людям якості, бажання, потяги, притаманні самій людині, які вона не хоче мати, усвідомлювати, розуміючи їх соціальну неприйнятність. А ті негативні емоції, які направилися б проти себе, тепер спрямовуються на інших, і суб'єкту вдається таким шляхом зберегти високий рівень самоповаги. Наприклад: дружина, яка ніколи не слухає, буде сердитися і звинувачувати чоловіка в тому, що він ніколи її не слухає. Хоча, насправді, це не так [8].

Раціоналізація – особистість притупляє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. Наприклад: студент, який отримав дуже низькі оцінки в тесті може раціоналізувати, кажучи, що вчитель

навмисно поставив йому низьку оцінку, тому що вона його не любить [10].

Реактивне утворення – особистість запобігає прояву неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Любов і ніжність підлітка за механізмом реактивного утворення трансформується в поведінку, протилежну ніжності і закоханості. Хлопчик доставляє дівчинці самі різні неприємності: смикає за волосся, б'є портфелем по голові, не дає їй проходу [11].

Компенсація – механізм, який Еґо використовує для захисту від тривоги, що виникає через почуття незахищеності, докладаючи зусилля в зоні уявної або дійсної слабкості. Деякі великі люди є дуже хорошими прикладами механізму компенсації в дії: Мільтон, будучи сліпим, писав чудові твори; Бетховен створював свої великі симфонії, борючись з прогресуючою глухотою [10].

Сублімація – це перенаправлення неприйнятних думок, емоцій та імпульсів в соціально прийнятні форми. Наприклад: людина, яка має проблеми з гнівом записується в секцію кікбоксингу [6].

Затитання: Чим зумовлений інтерес до вивчення психологічних захистів у студентів-психологів?

Відповідь: Період навчання у ВНЗ є важливою сходинкою життєвого шляху людини, крім того, це принципово новий етап в порівнянні з попереднім життям школяра. Адаптація до нових соціальних умов, її сприятливі і несприятливі результати пов'язані, зокрема, з тим, наскільки ефективно особистість здатна впоратися з даними негативними станами. У багатьох випадках зняття напруги відбувається за допомогою психологічних захистів. Тому, вивчення захисних механізмів студентів першого року навчання і порівняння їх з механізмами захисту студентів п'ятого курсу є особливо актуальним, оскільки отримані результати дослідження будуть відображати, чи насправді відбувається перехід до використання зрілих захистів, що є необхідною передумовою успішної професійної діяльності даних осіб [12].

Якщо вивчити студента як особистість, то вік 18-20 років - це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізація характеру і, що особливо

важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова та ін. З цим періодом пов'язане включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї [10].

За період навчання у молодих людей відбувається вироблення і трансформація власної системи поглядів на життя і ціннісних орієнтацій, формування життєвого ідеалу; відбувається проживання нормативних і ненормативних криз, адаптація до якісно нових умов життєдіяльності; інтенсивний розвиток самосвідомості і самоприйняття, виробляються нові адаптаційні стратегії поведінки; інтенсивно розвивається абстрактно-логічне мислення [2]. Якщо особистість так інтенсивно розвивається в студентському віці, то еволюціонують і її механізми захисту, до найбільш успішних та конструктивних, які могли б забезпечити успішну самореалізацію особистості, а не блокування даного процесу, що спостерігається при використанні примітивних механізмів захисту.

Студенти-психологи мають свою специфіку, яка зумовлена вимогами даної професії до спеціаліста. В процесі навчання студенти здобувають багато психологічних знань та практичних навичок, проходять тренінги з розвитку особистості, самосвідомості, мотивації, беруть індивідуальні консультації у викладачів ВНЗ, практичних психологів, які сприяють поглибленню самоусвідомлення, вирішення власних конфліктних ситуацій та особистісних труднощів, що на нашу думку, має відобразитися на динаміці змін у застосуванні механізмів психологічного захисту [12].

Ще однією причиною зацікавленості саме цим віковим періодом і спеціальністю для розгляду еволюції механізмів психологічного захисту є наявні передумови та необхідність для розвитку позитивного самоприйняття, високого рівня рефлексивності, конгруентності особистості, соціогенних потенцій людини, високого рівня саморегуляції.

Оскільки, протягом останнього десятиліття минулого століття досить активно вивчалися механізми психологічного захисту у осіб з різними відхиленнями і практично не вивчалися у здорових людей, дослідження еволюції психологічного захисту у студентів-психологів потребує подальшої розробки та реалізації.

Затитання: *Чи є можливість проведення дослідження процесу еволюції захисних механізмів?*

Відповідь: На даний момент існує достатня кількість надійних та валідних методик для дослідження даного процесу. Так, для виявлення домінуючих механізмів психологічного захисту можна використати методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана. Незаперечними перевагами цієї методики є її теоретична обґрунтованість і валідність, цілеспрямована багатовимірність і конструктивна простота. Дана методика дає можливість не тільки виявити домінуючі механізми захисту особи, але і порівняти їх з іншою вибіркою, що сприяє виявленню наявності або відсутності еволюції захисних механізмів у студентів-психологів від першого до п'ятого курсу [4].

Висновок. Отже, поняття механізмів психологічного захисту є одним з найпроблемніших питань сучасної психології. На даний момент не має єдиного підходу до визначення даного поняття, до кількості захисних механізмів та закономірностей їх розвитку.

Механізми психологічного захисту є невід'ємною частиною нашого життя. Одні з них є менш конструктивними, оскільки не допускають травмуючу інформацію у свідомість, інші – більш конструктивними, які пов'язані з переробкою та переоцінкою інформації.

Дослідники акцентують увагу, що необхідно розділяти паталогічний захист та нормальний, постійно присутній в нашому житті. З позиції нормальності, психологічні захисти – це система технік, способів, спрямованих на зведення до мінімуму почуття тривоги, негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості [7].

Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів відображає рівень готовності даних осіб до подальшої професійної діяльності, здатності допомогти собі та іншим. Даний процес є мало дослідженим та неопрацьованим. Враховуючи значимість еволюції захисних механізмів для студентів-психологів, вважаємо за доцільне провести дослідження даної тематики.

Джерела:

1. Андрушенко Я.С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості [Електронний ресурс] / Я.С. Андрушенко. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1053> (22.03.2016)
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С.92–100.
3. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (Пособие для психологов и врачей). – СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. – 50 с.
4. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. С.14 – 23.
5. Зеленская В.Ю. Специфичность онтогенеза механизмов психологических защит: теоретический контекст [Електронний ресурс] / В.Ю. Зеленская. – Режим доступу: <http://jurnal.org/articles/2014/psih42.html> (20.03.2016)
6. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 181с.
7. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Нэнси Мак-Вильямс // Библиотека психологии и психотерапии. – Вып. 49. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 480 с.
8. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы / А. А. Налчаджян // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 395 – 479.
9. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.
10. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента / О.А. Резнікова // Автореф. дисертації канд. псих. наук, – Харків, 2010.
11. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи: Талант, 1996. – 139 с.
12. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: пер. с англ. – М.: Педагогика – Пресс, 1993. – 142 с.
13. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.lib.ru/PSIHO/FREUD/lekcii.txt> (20.03.2016)
14. Plutchik R. Emotions in early development: A psychoevolutionary approach. In R.Plutchik, & H.Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 2. N.Y.: Academic Press, 1983.

Стаття надійшла 16 травня 2016 р.