

УДК 159.923.2

**У. В. Варнава** — аспірантка

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: ulyankk@mail.ru

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ  
У ДОСЛІДЖЕННІ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ**

У статті представлено теоретико-методологічний аналіз сучасних науково-психологічних досліджень з проблеми захисних механізмів.

**Ключові слова:** теоретико-методологічний аналіз, захисні механізми психіки, емоції, адаптація.

**Постановка проблеми:** сучасні наукові підходи до вивчення психологічних захисних механізмів психіки не мають чітко сформованої парадигми досліджень. У зв'язку з цим представляє інтерес систематизація існуючих наукових поглядів з проблеми вивчення психологічних захистів особистості.

**Ціль статті:** теоретико-методологічний аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових підходів до проблеми дослідження захисних механізмів особистості.

**Вміст дослідження:**

Згідно з А. В. Петровським і М. Г. Ярошевським [8], психологічний захист визначається як спеціальна система стабілізації особи, направлена на відродження свідомості від неприємних, травмуючих переживань, зв'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Стабілізація відбувається за рахунок системи механізмів, направлених на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особи.

Першим, хто приступив до розгляду проблеми глибинних психологічних конфліктів, був З. Фрейд, він трактував захисні механізми як форму вирішення конфлікту між несвідомими потягами та інтеріорізованими соціальними вимогами або заборонами.

Сам термін «захист» З. Фрейд використовував в 1894 році в своїй роботі «Захисні нейропсихози» [16]. І в уряді його подальших робіт («Етіологія істерії», «Подальші зауваження про захисні нейропсихози») для опису боротьби «Я» проти хворобливих або нестерпних думок і афектів [13]. По його первинних уявленнях, механізми психологічного захисту є природженими, запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», тобто виступають як засіб вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. У сучасній психології уявлення про зв'язок захисту з екстремальними ситуаціями і про пом'якшення з її допомогою конфліктів — збереглися, а положення про природжену різноманітність форм захисту в конкретної людини — піддалося корекції [2].

З. Фрейдом було показано, що включення захисту може привести не лише до актуального полегшення, але і до появи стабільних, тривало функціонуючих структур, які надалі активізуватимуться в схожих обставинах. При цьому вторгнення захисту може супроводжуватися формуванням специфічних «умовно бажаних» симптомів, які залучаються людиною у вирішення ситуації, пов'язаної з конфліктом, і теж частково знижують внутрішню напругу.

Таким чином, основними завданнями захисних механізмів є збереження гармонійності і врівноваженості структури особи. Фрейд сформулював теоретичні

уявлення про структуру особистості. Також він визначає захист як загальне найменування всіх тих механізмів, які, будучи продуктами розвитку і навчання, ослаблюють діалектично єдиний зовнішньо-внутрішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку [16]. Тим самим вона зв'язується з такими функціями психіки, як урівноваженість, пристосування і регуляція [9, 10].

Розширення уявлень про захисні механізми розкривається в роботах Анни Фрейд [13, 15]. Вона узагальнила і систематизувала знання про механізми психологічного захисту, що накопичилися до середини 40-х років XX століття.

Розглядаючи психологічні захисти як один з механізмів адаптації та інтеграції особи, А. Фрейд вважала, що вони є несвідомі, придбані в процесі розвитку особистості способи досягнення «Я» компромісу між протидіючими силами «Воно» або «Над-Я» і зовнішньою дійсністю. Механізми психологічного захисту направлені на зменшення тривоги, викликаной інтропсихічним конфліктом.

А. Фрейд підкреслювала оберігаючий характер захисних механізмів, вказуючи, що вони запобігають дезорганізації і розпаду поведінки, підтримують нормальний психічний статус особи [13]. У базову концепцію З. Фрейда були внесені певні корективи. А. Фрейд було сформовано уявлення про те, що набір захисних механізмів індивідуальний і характеризує рівень адаптованості особи. І, нарешті, вона дала першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів: «Захисні механізми — це діяльність «Я», яка починається, коли «Я» схилено до надмірної активності спонук або відповідних ним афектів, що представляють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, не узгоджуються зі свідомістю» [12].

А. Фрейд (услід за своїм батьком З. Фрейдом) вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокування вираження імпульсів у свідомій поведінці та спотворення їх до такої міри, аби початкова їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася убік.

А. Фрейд розділила механізми захисту на групи і виділила: перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми. Ці автоматизми забезпечують послідовне спотворення образу реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. При цьому уявлення про середовище спотворюється мінімально, тобто знаходиться в гранично можливій відповідності з реальністю. В результаті, небажана інформація може ігноруватися (не сприйматися); будучи сприйнятою — забуватися, а в разі допуску в систему запам'ятовування — інтерпретуватися зручним для людини чином.

А. Фрейд запропонувала вважати захисними наступні «психодинамічні» механізми: витіснення (придушення), регресія, утворення реакції, ізоляція, заперечення (анулювання) досконалої дії, що відбувається, проекція, інтроекція, звертання на власну особистість, перетворення у свою протилежність, сублімація [15].

Очевидно, А. Фрейд механізм переміщення ототожнювала з сублімацією і тому не виділила його як самостійного захисний механізм. Інша особливість запропонованого нею списку полягає в тому, що в нього включені ті захисні механізми, які мимоволі або частково усвідомлено використовуються переважно для захисту від внутрішніх фрустраторів.

Надалі цей список був доповнений новими механізмами, направленими проти зовнішніх фрустраторів: втеча (відхід) від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я».

Проте і цей список пізніший А. Фрейд був доповнений наступними важливими захисними та адаптативними механізмами: раціоналізація, фантазія, конверсія, символізування, переміщення.

Крім того, про цей повний список слід сказати також, що в нього включені не лише власне захисні механізми, але і безпосередні поведінкові і внутрішньопсихічні реакції на дію фруструючих ситуацій [6].

Анна Фрейд [13] так само якнайповніше працювала питання про послідовність дозрівання захисних механізмів і намітила приблизну хронологію механізмів психічного захисту. На її думку, перші способи захисту, що дозрівають у дитини, пов'язані з негативним досвідом спонтанного самовираження. Нemoжливiсть реагувати довільно створює у немовляти енергетичну напругу, яка породжує занепокоєння і дестабілізацію образу «Я».

Дослідження вікових особливостей появи захисних механізмів психіки здійснювали Романова Е. С. і Гребенніков Л. Р. [10], які показали, що вік до одного року — це предstadія захисту. Далі (1–2 роки) небезпеки долаються дитям за допомогою заперечення (у його незрілих формах пасивного і активного протесту — відмови і опозиції), а також у вигляді тенденції до приєднання — проєкції та імітації. При цьому, проєкція та імітація пов'язані з виділенням дитям себе з довкілля, з приписуванням середовищу всього хворобливого і з прийняттям в себе всього приємного. Далі починає переважати тенденція до відділення. До трилітнього віку мають місце витіснення (спочатку — у формі придушення), заміщення та інтелектуалізація. Такі захисні механізми, як регресія, звернення проти власної особи і заміщення, не залежать від етапів розвитку «Я». Вони є модифікацією активності спонук і функціонують з тих пір, як функціонують і самі спонукки, тобто з моменту, коли починається конфлікт між поривами «Воно» і якою-небудь перешкодою на дорозі їх задоволення. Поважно, що заміщення виявляється при активізації потреби в автономії і свободі у формі емансипації. У зв'язку з розвитком мови і логічного мислення пізніше, вже в молодшому шкільному віці, посилюється тенденція до приєднання і починає розвиватися і компенсація як незріла форма раціоналізації. Поступово «Я» укріплює свою владу над «Воно», і абстрактне логічне мислення стає основною характеристикою «Я» [10, 7]. На цьому фоні все більше актуалізується свідомість і засвоюються поняття забороненого і дозволеного, забезпечуючи забуття небажаного досвіду. Відповідно, формується «добра» і «погана» поведінка. Після 5-річного віку, внаслідок формування статевої ідентичності і потреби в самоприйнятті, з'являється сублімація, яка нерозлучно пов'язана із засвоєнням етичних цінностей. [7].

На даний час більшість психологів-дослідників (Романова Е., Гребенніков Л., Ташликов В., Чумакова Е., Налачжан А., Блюм Г., Савченко Ю., Шевченко Ю., Загоруйко А.) розглядають психологічні захисні механізми як процеси інтрапсихічної адаптації особи за рахунок підсвідомої переробки інформації, що поступає. У цих процесах беруть участь усі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення, емоції. Але при цьому найбільше навантаження по подоланню негативних переживань бере на себе якась одна з них. (Наприклад, переорієнтація уваги при запереченні, побудова логічних аргументів для виправдання своїх вчинків при раціоналізації, забування при придушенні). У травмуючих ситуаціях захисні механізми включаються і виступають у ролі своєрідних бар'єрів на дорозі просування інформації. В результаті цього тривожна для особи інформація спотворюється, ігнорується, або змінюється вигідним чином. Тим самим формується специфічний стан свідомості, що дозволяє людині зберегти гармонійність і рівноваженість структури своєї особи. Така захисна внутрішня зміна розглядається як особлива форма пристосування людини до середовища. Принципово важливо, як підкреслює ряд авторів (Грановська Р. М., Нікольська І. М., Романова Е. С. та ін.), що всі ці процеси — несвідомі.

Грановська Р. М. та Нікольська І. М. у своїх роботах вказують, що по мірі накопичення експериментальних даних стала виявлятися певна неоднозначність ролі захисту. І пояснюють це тим, що спочатку захист виявляється в ранньому

дитинства, коли форми спілкування і види конфліктів з середовищем обмежені рівнем розвитку особи. Захист призначений для автоматичного пристосування до середовища за рахунок самопротекції. Проте в дорослому стані, при взаємодії в розширеному соціальному оточенні, захисту лише за типом автоматизмів стає недостатньо. Тому якщо захист не ускладнюється і не коригується, то за певних умов може привести до дезадаптації особи.

Організація захисту і її здатність протистояти зовнішнім шкідливим для гармонійного стану особи діям (тобто виконувати свої функції) у різних людей не однакова. Одних людей захист не захищає і від того, від чого треба було б захистити, а інших захищає настільки сильно, що в психіку не проникає навіть значима для особового розвитку інформація. В результаті виникла необхідність розрізняти нормальний, постійно діючий у нашому повсякденному житті захист, що виконує профілактичні функції, і захист патологічний — як неадекватну форму адаптації. [7].

Дослідження Грановської Р. М. і Нікольської І. М. підтверджують гіпотезу про те, що захист спрацьовує автоматично, знижує напруженість, покращує самопочуття і тим самим адаптує людину до ситуації, оскільки зменшує тривогу і страх. Проте часто від людини вимагається надто багато сил, щоб тримати свої страхи і бажання «на прив'язі». В цьому випадку захист створює для особи безліч обмежень, неминуче приводить людину до замкнутості та ізоляції. Значні витрати енергії на утримання себе «у футлярі» можуть приводити до хронічної втоми або підвищення загального рівня тривожності.

Відповідно до досліджень Коробіциної М. Б., якщо захисні механізми психіки у людини слабкі, страх, тривога і дискомфорт неминуче переповнюють його. В той же час для підтримки роботи механізмів захисту на оптимальному рівні потрібне постійне витрачання енергії. І ці витрати стають настільки істотними і навіть непосильними для особи, що у ряді випадків це може привести до появи специфічних невротичних симптомів і до порушень пристосовності [4].

З вищевикладеного можна зробити висновки про те, що проблема психологічного захисту містить у собі центральне протиріччя між прагненням людини зберегти психічну рівновагу і тими втратами, до яких веде надмірне вторгнення захистів. З одного боку, безумовна користь від усіх видів захистів, покликаних знижувати напруженість, що накопичується в душі людини, шляхом спотворення вихідної інформації або відповідної зміни поведінки. З іншого боку, їх надлишкове включення не дозволяє особі усвідомлювати об'єктивну, дійсну ситуацію, адекватно і творчо взаємодіяти зі світом [7].

Що стосується кількості захисних механізмів, аналіз сучасних теоретико-методологічних підходів показав, що немає єдиного у розумінні досліджуваної наукової проблеми. В А. Фрейд описано 15 механізмів [13]. Американська Психіатрична асоціація виділяє 23 захисних механізми психіки [1, 11], Л. І. Вассерман із співавторами [9] як приклад приводять список з 34 механізмів психологічного захисту.

Р. Плутчик [17] виділяє вісім базисних адаптивних реакцій, а саме: інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження.

Його основна ідея полягає в тому, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а емоції визначаються як базисні засоби адаптації [17]. І оскільки захисні механізми є похідними емоцій, то вони, по аналогії з емоціями, класифікуються на базових і вторинних.

До базових Р. Плутчик відносить наступні захисні механізми: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивна освіта. До вторинних відносяться усі інші.

У своїх роботах Р. Плутчик визначає залежність прояву тих або інших механізмів захисту від етапу вікового розвитку особи, особливостей конкретних когнітивних процесів і гіпотетичну шкалу примітивності-зрілості окремих захисних механізмів.

Таким чином, він побудував послідовність появи захисних механізмів в порядку зростання зрілості. У числі перших виникають механізми, пов'язані з перцептивними процесами, до таких відносяться: заперечення, регресія і так далі. Далі виникають захисти, пов'язані з процесами пам'яті, а саме з тим, що забуває інформації (витіснення і придушення). І найостаннішими формуються види захистів психіки, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація).

Першими виникають захисні механізми, пов'язані з перцептивними процесами. Саме процеси відчуття, сприйняття і уваги є джерелом формування захистів психіки, пов'язаних з небаченням, нерозумінням інформації (перцептивні захисти психіки). До цієї групи відносяться заперечення і регресія, а також їх аналогії. Ці захисти є найбільш примітивними і характеризують особу, що «зловживає» ними, як емоційно і особистісно менш зрілу.

Далі в послідовності Р. Плутчика появи захисних механізмів, виникають захисти, пов'язані з процесами пам'яті, а саме з тим, що забуває інформації (витіснення і придушення).

Найостаннішими, у міру розвитку процесів мислення і уяви, формуються і найбільш складні та зрілі види захистів психіки, які пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація).

Переважаючі у людини якого-небудь захисного механізму може привести до розвитку певних меж і акцентуації характеру. Навпаки, люди з певними властивостями характеру схильні довіряти конкретним захистам психіки. Певний механізм захисту як засіб спотворення реальності може характеризувати серйозні особові розлади і порушення. Якнайповніше такий взаємозв'язок обґрунтований у спільних дослідженнях Г. Келлермана та Р. Плутчика, які пропонують специфічну мережу взаємозв'язків між різними рівнями особи: емоціями, захистом і диспозицією (спадковою схильністю до психічних захворювань) [17].

Такі основні наукові підходи до проблеми дослідження захисних механізмів психіки.

#### **Висновки:**

1. Теоретико-методологічний аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень показав, що у сучасній психології немає єдиного розуміння механізмів виникнення психічних захистів особистості.
2. Вперше термін психологічний «захист» було використано у глибинній психології.
3. Найбільший вклад у дослідження захисних механізмів психіки (психологічних захистів) внесли: З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик, Г. Келлерман, Л. Вассерман.
4. Подальшого розвитку проблема захисних механізмів особистості набула у дослідженнях І. Нікольської, Р. Грановської, С. Романова, Л. Гребеннікова, А. Налчаджан, Г. Тарт, Г. Блюм, Ю. Савенко, І. Кутько, Л. Юр'євої, А. Загорюлько.
5. Слід констатувати нечисленність робіт по вивченню незрілих захисних механізмів психіки у дітей дошкільного віку, що може послужити напрямку подальших наукових досліджень.

## Література

1. Блюм Г. Психоналитические теории личности. — М., 1996.
2. Болонева Ю. М., Корытова Г. С. Механизмы психологической защиты в исследованиях З. Фрейда (сборник научных трудов).
3. Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. — СПб.: Знание, 1998.
4. Коробіцина М. Б. Реабілітаційні можливості психологічних механізмів центроверсії // Наукові записки інституту психології ім. Г. Ф. Костюка АПН України. — Вип. 30. — Київ, 2006.
5. Костандов Э. А. Функциональная асимметрия мозга и неосознанное восприятие. — М.: Наука, 1983.
6. Налчаджян А. А. Личность в сновидениях. — Ереван, 1980. — Гл. 4.
7. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь, 2000.
8. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: словарь. — Политиздат, 1990.
9. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (пособие для врачей и психологов), / под. ред. Л. И. Вассермана — СПб.: ПНИ, 1998.
10. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. — Мытищи: Талант, 1996.
11. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия: краткое руководство. — М.: РПА, 1992.
12. Форман Н. «Круговорот» // «Коммерсантъ». — № 81. — 1999.
13. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М.: Педагогика-Пресс, 1993.
14. Фрейд З. «Я» и «Оно». — Тбилиси: Мерзни, 1991.
15. Freud A. Das Ich und die Abwehrmechanismen. — L., 1946 — P. 52.
16. Freud S. The defense neuro-psychoses// The collected Papers: in 10 v. — N.Y.: Caller Books, 1963. — V. 2. — P. 67–81.
17. Plutchik R., Kellerman H., Cante H. R. A structural theory of ego defenses and emotions / In C. E. Izard (Ed.) Emotions in personality and psychopathology. — N.-Y.: Plenum, 1979.

**У. В. Варнава** — аспирантка

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИКИ

#### Резюме

В статье представлено теоретико-методологический анализ современных научно-психологических исследований по проблеме защитных механизмов.

**Ключевые слова:** теоретико-методологический анализ, защитные механизмы психики, эмоции, адаптация.

**U. Varnava** — postgraduate

Odessa national university by the name of I. I. Mechnikov

### THEORETICO-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF BASIC APPROACHES TO RESEARCH IN MECHANISMS OF DEFENSE

#### Summary

In the article it is presented teoretiko-methodological analysis of modern scientific psychological researches in mechanisms of defense.

**Key words:** teoretiko-methodological analysis, mechanisms of defense of psyche, emotion, adaptation.