

14. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 1024 с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
15. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / Виктор Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
16. Эзотерика. Т. 3. Парапсихология: учебный курс Мюнхенского Института Парапсихологии. – М.: ТОО «Транспорт», 1993. – 672 с., с илл.

*В статье осуществлён теоретический анализ состояния современной психотерапии и эффективности её использования. Обосновывается целесообразность интеграции различных направлений и методов терапевтической помощи для предупреждения болезней неогенной симптоматики. Определяются действенные пути преодоления экзистенциального вакуума и раскрытия космического сознания.*

*The theoretical analysis of the state of modern psychotherapy is carried out in the article. Expedience of integration of different directions and methods of therapeutic help is grounded for warning of illnesses of neogene symptomatics. The effective ways of overcoming of existential vacuum and opening of space consciousness are determined.*

©2012 р.

В. І. Шебанова (м. Херсон)

### **ПРОБЛЕМАТИКА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ**

**Постановка проблеми.** Сучасна ситуація соціального розвитку характеризується значними змінами в суспільно-політичному, економічному й духовному житті українського народу. Ці зміни породжують неоднозначні суперечливі тенденції. З однієї сторони Україна прагне до національного відродження, до відмови від устояних стереотипів мислення й поведінки, розвитку активного, творчого й перетворюючого відношення у всіх сферах діяльності. У той же час, існування політичних і економічних протиріч, при всій їхній розмаїтості, привели до падіння виробництва, погіршення соціального середовища, різкого зростання шкідливих психологічних впливів. Все це призвело до значного поширення нервово-психічних та соматичних захворювань, у механізмі яких велику роль грають емоційні фактори, тобто хвороб, які називають психосоматичними (Д.М.Ісаєв, Б.Д.Карвасарський, І.Г.Малкіна-Пих та ін.) [2; 3; 4]. До кола цієї патології прийнято включати різноманітні порушення функцій органів та систем, до того ж останнім часом коло даної патології розширилося, і до «класичних психосоматозів» (нейродерміт, бронхіальна астма, виразкова хвороба, неспецифічний виразковий коліт, інфаркт міокарду та ін.) приєдналися порушення харчової поведінки. Оскільки в основі психосоматичних захворювань полягають порушення функціонування механізмів психологічного захисту, то виникає необхідність вивчення системи захисного реагування організму.

Проблема захисної поведінки постає перед дослідниками питань клінічної психології, психології управління, психології розвитку, з нею стикаються психотерапевти, педагоги, менеджери та інші професіонали. Серед багатьох відомих дослідників проблеми психологічного захисту слід згадати Ф. Бассіна, Ю.Захарову, М.Кляйн, Ж.Лапланш, Г.Ліндсея, Ж.-Б.Панталісю, З.Фрейда, А.Фрейд та ін.

Захисні механізми психіки виникають у ранньому дитинстві та розвиваються впродовж життя. Вони представляють собою пристосувальні процеси, властивості, якості, яких особистість набуває в процесі соціалізації. Отже, механізми психологічного захисту ніби оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань та перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях [5; 6].

Мета захисту - *ближня* (зберегти позитивний стан) та *далека* (втримати такий стан як можна довше).

*Захисту можуть піддаватися мотиваційні утворення (бажання, переваги, смаки), когнітивні структури (світогляд, думки, знання), поведінкові паттерни (звички, уміння, стиль поведінки або діяльності).*

Ефективність психологічного захисту – суперечлива: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього миру, але при цьому, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища.

На сьогоднішній час у психологічній літературі наводиться інтерпретація захисних механізмів з різних теоретичних позицій; також нерідко зустрічаються відмінності при описанні їх феноменологічних проявів.

**Мета** даної статті розкрити основні сучасні теорії та підходи до визначення проблеми психологічного захисту, розкрити сенс механізмів захисту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Пріоритет у постановці проблеми психологічного захисту у вітчизняній літературі належить Ф.В.Бассіну. Заслуга цього вченого у тому, що він поставився до явища захисту не як до наукового артефакту психоаналізу, а як до реально існуючого психічного феномена, який має право на існування й на наукове дослідження [1].

Для Ф.В.Бассіна й ряду інших психологів та медиків (Б.Ф.Зейгарник, А.А.Налчаджяна, О.Т.Соколової та ін.) психологічний захист є нормальним та повсякденно працюючим механізмом людської свідомості, який спрямований на запобігання розладів поведінки й фізіологічних процесів не тільки при конфліктах свідомого й несвідомого, але й при зіткненні цілком усвідомлюваних, але афективно насичених установок (за В.І.Шебановою, С.Г.Шебановою) [9]. Ф.В.Бассін включає до складу механізмів захисту створення у більш широкому у значенні відношенні установки, яка спрямована на нейтралізацію нереалізованої за якихось причин афективно насиченої установки.

У полі дії нової установки знімається протиріччя між первісними прагненнями й перешкодою, при цьому первісне прагнення, як мотив, перетворюється й знешкоджується. При такому визначенні психологічного захисту знімаються негативні моменти у психозахисній регуляції поведінки, ігнорується той важливий для оцінки особистості факт, що психозахист є

свідчення слабкого „Я”, що він, хоча певним чином і мобілізує поведінку, але, підкорюючись інфантильній установці («намагається боротися проти складності не подоланням та вирішенням, а ілюзорним спрощенням і усуненням») особистість деякою мірою нечутлива до цілісної психологічної ситуації.

Як вважають Р.Р.Набіулліна та І.В.Тухтарова, створення «більш широкої у значеннєвому відношенні» установки означає перехід на більш високий, вже творчий рівень психічної регуляції [5]. А це суперечить самій семантиці слова «захист». У розумінні захисту Ф.В.Бассіним уже є присутнім момент розвитку, момент плідної експансії, момент розширення мотиваційної структури особистості, розширення взаємодії, а значить розширення й диференціації індивідуальних процесів відображення й регуляції.

На думку Б.Д.Карвасарського, повсякденними, нормальними є психологічні адаптивні реакції, але не реакції психологічного захисту. У парадигмі медико-психологічних досліджень використання психозахисних технік розглядається у певній мері як патологічна, неплодотворна форма вирішення протиріч [3].

В.К.Мягер пропонує робити розбіжності між патологічним захистом (або неадекватними формами адаптації) і нормальним захистом, профілактичним, який є постійно присутнім у нашому повсякденному житті (за В.І.Шебановою, С.Г.Шебановою) [9]. Дуже часто, коли медики й психотерапевти говорять про психологічний захист у хворих невротиками, то розуміють під захистом процес адаптації, який спрямований на зниження емоційної напруженості (тривоги) в умовах суперечливих відносин і позицій особистості; захист послабляє у свідомості хворого гостроту виразності почуття неспроможності, приниження, страху, втрат, тощо. У професійному середовищі психологів і психотерапевтів це часто приводить до непорозумінь. Коли психолог-консультант говорить про те, що і як він робить для того, щоб зняти психологічний захист і почати справжню роботу з подолання проблеми, медик-психотерапевт його не розуміє, він намагається саме зберегти захист у хворого невротиком для того, щоб купірувати (знижити) гостроту хворобливих переживань. І лише при тривалому невроті допускається поява так званих вторинних захисних механізмів, які закріплюють невротичну поведінку; наприклад, виникає раціоналізація з метою виправдання хворобою своєї неспроможності, відхід у хворобу, що звільняє від відповідальності за рішення проблеми.

Неоднозначне відношення до психологічного захисту не тільки у медиків, але й у психологів.

Р.М.Грановська й І.Я.Березна відзначають, що психологічний захист гальмує політ творчої фантазії, роботу інтуїції, вона виступає як бар'єр, що звукує, заслоняє й (або) спотворює повноцінне сприйняття й переживання світу. Авторки описують захист як організацію пасток і перетворювачів небезпечної й тривожної для особистості інформації. Найнебезпечніша інформація не сприймається вже на рівні сприйняття, менш небезпечна сприймається, але потім перекручується, трансформується у небезпечну для особистості. Одночасно автори відзначають і іншу, позитивну роль захисту. Захист обгороджує свідомість від інформації, що може зруйнувати цілеспрямоване мислення (за В.І.Шебановою, С.Г.Шебановою) [9]. Мислення, що настроєне на рішення проблеми відповідно до відображуваної картини ситуації. У цьому змісті захисні техніки розглядаються як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, страху, які виникають при неузгодженості наявної картини світу й ситуації з новою й несподіваною інформацією.

Ф.Є.Василук у своїй знаменитій монографії також дає оцінку ролі захисних механізмів. Він розводить цілі захисних механізмів, які спрямовані на прагнення позбавити людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на відвертання її від усвідомлення небажаних бажань та на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому, тощо, і ту дорогу ціну, яку платить людина за використання захисних механізмів, які являють собою ригідні, автоматичні, змушені мимовільні й неусвідомлювані процеси відображення й регуляції. Кінцевий результат їхнього використання виражається у об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, мнимому, паліативному вирішенні конфлікту або навіть невроті.

Вітчизняні дослідники відзначають, що психологічний захист це система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, сполучених із внутрішніми конфліктами, станами тривоги й дискомфорту. Коротко представимо найбільш відомі визначення психологічного захисту вітчизняними "класиками" (філософами, психологами, психотерапевтами, психіатрами).

Допускаючи умовність представленої нижче класифікації, зафіксовані в літературі визначення психологічного захисту можна розділити на дві категорії. У першій з них сутність даного психічного явища відображена у термінах діяльнісного підходу й розглядається як деяка форма активності:

- безпосередні форми поведінки, прояви афективності, розумової діяльності, які працюють із метою захисту (Р.Л.Валлерстайн);
- психічна діяльність, спрямована на спонтанне усунення наслідків психічної травми (Ф.В.Бассін, М.К.Бурлакова, В.М.Волков);
- схеми психічних дій, які приводять до тієї або іншої форми адаптованості особистості, ступеня вирішення фруструючої ситуації й т.п. (А.А.Налчаджян);
- пасивно-оборонні форми реагування у патогенній життєвій ситуації (Р.А.Зачевицький);
- деякі спеціалізовані форми дій, які заміщують (І.М.Нікольська, Р.М.Грановська).

Друга група визначень відображає сутнісний зміст психологічного захисту в термінах когнітивних теорій і бачить його в спеціалізованій обробці інформації:

- способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозову інформацію (І.М.Тонконогий);
- механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, який включається у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В.А.Ташликов);

- окремі випадки відношення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, яка його вразила (В.М.Банщиков)
- механізм компенсації психічної недостатності (В.М.Воловик, В.Д.Від);
- послідовне перекручування когнітивних й афективних складових образу реальної ситуації з метою ослаблення емоційної напруги (Л.Р.Гребенніков);
- способи репрезентації перекрученого змісту (В.М.Цапкін) (за В.І.Шебановою, С.Г.Шебановою) [10].

У цих визначеннях психологічний захист є частиною різних інших психічних феноменів: діяльності, установки, відносин особистості, компенсації й ін. Причому специфіка цієї частини йде не через об'єкт, а через завдання цілей і функції захисту, тобто ззовні. Психологічний захист, фактично, не виділявся у самостійний процес і механізм.

Багато дослідників (В.М.Банщиков, В.А.Ташликов, Л.Р.Гребенніков та інші) вважають, що використання захисних механізмів приводить до невротичної адаптації, що обумовлено ригідністю захисних технік. Невротична адаптація в остаточному підсумку формує структуру невротичного характеру людини.

На сьогоднішній час більшість дослідників розглядають психологічні захисні механізми у якості інтрапсихічної адаптації особистості за рахунок підсвідомої переробки інформації, яка надходить. У цих процесах беруть участь всі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення, емоції. Але щоразу основну частину роботи з подолання негативних переживань бере на себе якась одна з них. (Наприклад, переорієнтація уваги при запереченні, забування при пригніченні, побудова логічних доводів для виправдання своїх вчинків при раціоналізації.) Включаючись у психотравмуючі ситуації, захисні механізми виступають у ролі своєрідних бар'єрів на шляху просування інформації. У результаті взаємодії з ними тривожна для особистості інформація або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується. Тим самим формується специфічний стан свідомості, який дозволяє людині зберегти гармонійність і врівноваженість структури своєї особистості. Така захисна внутрішня зміна розглядається як особлива форма пристосування людини до середовища. Принципово важливо, що всі ці процеси - неусвідомлювані.

Спочатку захист проявляється у ранньому дитинстві, коли форми спілкування й види конфліктів із середовищем обмежені рівнем розвитку особистості. У дитячому віці захист призначений для автоматичного пристосування до середовища за рахунок самопротекції. Однак у дорослому стані, при взаємодії з розширеним соціальним оточенням, захисту тільки по типу автоматизмів буде явно недостатньо, так як сам про собі він не ускладнюється й не коректується, то за певних умов може привести до дезадаптації особистості.

Дослідження показали, що організація захисту і його здатність протистояти зовнішнім шкідливим впливам (тобто виконувати свої функції) у різних людей не однакова. Одних захист не захищає від того, від чого треба було б захистити, а інших захищає настільки міцно, що у психіку не просочується навіть значима для особистісного розвитку інформація. У результаті виникла необхідність розрізняти нормальний, постійно діючий у нашому повсякденному житті захист, який виконує профілактичні функції, і захист патологічний – який є неадекватною формою адаптації.

Критерієм ефективності захисних механізмів є ліквідація тривоги й рятування від страху. Прийнято підрозділяти психологічний захист на *успішний* й *неуспішний*. Результат *успішного захисту* - припинення імпульсів, які провають тривогу; *неуспішний захист* не здатний зробити це й тому викликає їхнє постійне повторення. Конкретне віднесення захисних механізмів до категорії успішних або неуспішних буває різним у різних авторів. Послабляючи внутрішньо-особистісний конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосованість та врівноважуючи психіку. При цьому свій конфлікт між потребою й страхом людина може виражати різними способами: за допомогою психічних перебудов; за допомогою тілесних порушень (дисфункцій), які проявляються у вигляді хронічних психосоматичних симптомів; у формі зміни способів поведінки.

Психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище.

*Позитивні наслідки*: захисні механізми особистості несвідомо оберігають психіку від травм. Дозволяють зберегти стійкість особистості на фоні дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Корисний (адаптивний) ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, коли масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий.

*Негативні наслідки*: заважають людині усвідомити свої оми щодо власних рис характеру й мотивів поведінки, що часто ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Перекручується зміст подій та переживань, щоб не нанести травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань.

При істотному конфлікті, який вимагає усунення його причин, захист грає, скоріше, негативну роль, затушовуючи його й знижуючи його емоційну напруженість та значимість для особистості. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію й її перетворення, або самозміна, тобто адаптація до ситуації за рахунок перетворення самої особистості.

Психоеволюційна теорія емоцій Р.Плутчика й структурна теорія особистості Г.Келлермана пропонують специфічну мережу взаємозв'язків між різними рівнями особистості: рівнем емоцій, захистом та диспозицією (спадкоємні схильності до психічних захворювань). У теорії Келлермана перетинаються психоаналітичні й соціобіологічні концепції, які відображені у наступних положеннях про взаємозв'язок захисних механізмів та емоцій. Певні механізми захисту призначені для регуляції певних емоцій. Існують вісім основних механізмів захисту, які взаємодіють із вісьма основними емоціями. Вісім основних механізмів захисту проявляють якості полярності та схожості. Існують механізми захисту іншого типу, які беруть участь головним чином у формуванні рис характеру (так звані ідентифікаційні захисти). Основні діагностичні типи утворені характерними для них стилями захисту, особистість може користуватися будь-якою комбінацією механізмів захисту, всі захисти у своїй основі мають механізм пригнічення, який спочатку виник для того, щоб перемогти почуття страху.

Перевага у людини будь-якого захисного механізму може привести до розвитку певних рис та акцентуацій

характеру. І навпаки, люди з певними властивостями схильні застосовувати конкретні захисні механізми. Певний механізм захисту як засіб перекручування реальності може характеризувати серйозні особистісні розлади й порушення.

Г.Фрейд показала, що певні набори психозахисних технік ведуть до відповідної, зовсім певної симптоматиці. Це доводиться й тим, що при певних психологічних патологіях використовуються відповідні захисні техніки. Так, при істерії вірогідно частіше застосовується витиснення, а при невроті нав'язливих станів відбувається масоване використання ізоляцій та пригнічення.

Дослідження, проведені співробітниками Психоневрологічного інституту ім.В.М.Бехтерева у Санкт-Петербурзі, підтверджують гіпотезу Г.Фрейда про зв'язок синдрому з використанням певних захисних технік. Так, В.А.Ташликов виявив, що у хворих істерією у 62% випадків було виявлене витиснення неприйнятної мотивації зі сфери свідомості. В 82% випадків у хворих невротом нав'язливих станів провідним механізмом психологічного захисту була інтелектуалізація, або ізоляція афективних станів [8].

Найбільше повно такий взаємозв'язок обґрунтований у теоретичних дослідженнях Г.Келлермана й Р.Плутчика, які пропонують специфічну мережу взаємозв'язків між різними рівнями особистості: емоціями, захистом і диспозицією (спадкоємною схильністю до психічних захворювань). Так, параноїдна особистість, для якої характерні висока критичність і підозрілість відносно оточуючих, відчуваючи власну неповноцінність, захищається **проекцією**. Агресивна особистість, основною емоцією якої є гнів (подрознення), використовує захист **заміщення**, що дозволяє їй направляти реакцію агресії на більше безпечний об'єкт. У сугестивної та некритичної істеричної особистості переважним типом захисту є **заперечення**. Пасивний особистісний тип (боязкий, залежний, безініціативний, схильний до уникнення рішення проблем та уходу у себе) захищається від страху - найбільш характерної для нього емоції - за допомогою пригнічення й витиснення.

У дослідженнях останнього часу можна виділити два напрямки. Перший носить суто теоретичний характер та стосується деякого докладного вивчення представлених літературних джерел (Ф.В.Бассін, В.І.Журбін, А.А.Налчаджян, О.С.Романова, Л.Р.Гребенников, Д.Г.Каган). Інший напрямок досліджень стосується, таких проблем, як вивчення захисних механізмів у людей з різними психічними розладами, соціальними проблемами або людей з особливих соціальних груп (М.В.Богданова, О.М.Власова, М.В.Галімізянова, Н.В.Головко, О.Л.Доценко, О.Г.Максименко, І.М.Нікольська, О.А.Олійников, Ю.В.Распутко, Н.І.Савченко, Л.Ю.Субботіна, В.А.Ташликов, І.М.Тонконогий, Д.С.Тітаренко, А.М.Шевчук, В. А. Штроо та ін.). Рамки статті не дозволяють нам перерахувати спрямованість досліджень кожного з авторів, але відзначимо, що дослідження особливостей механізмів захисту у осіб з порушеннями харчової поведінки поки що відсутні.

**Висновок.** Підводячи підсумки викладеного теоретичного аналізу, слід зауважити на важливості подальших розробок у даному напрямку. Зокрема, на нашу думку цікавим є визначити особливості механізмів психологічного захисту при розладах харчової поведінки.

#### Література

1. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите / Ф.В.Бассин //
2. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. – СПб.: Речь, 2004. – 384с.
3. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.: (Серия «Мастера психологии»).
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Новейший справочник / И.Г.Малкина-Пых. СПб.–М.: Сова-Эксмо, 2003. -
5. Наббуйллини Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р.Наббуйллини, И.В.Тухтарова. – Казань: Тухтаров В.Н.Э, 2003. – 99 с
6. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. / И.М.Никольская, Р.М.Грановская. - СПб.: Речь, 2010. - 352 с.
7. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников. - Мытищи: Талант, 1996. - 144 с.
8. Ташликов В.А. Психологическая защита у больных с невротами и психосоматическими расстройствами / В.А.Ташликов. - СПб.: СПб Ин-т усовершенствования врачей, 1992. - 112 с.
9. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копіну (совладання) особистості / В.І.Шебанова, С.Г.Шебанова. – Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2012. – 220 с.

*Статья посвящена теоретическому анализу механизмов психологической защиты. Проанализированы взгляды на защитные механизмы в научных работах. Описан критерий эффективности защитных механизмов, выделены позитивные и негативные последствия защит психики.*

*The article is devoted the theoretical analysis of mechanisms of psychological defence. Looks are analysed to the nocifensors in the advanced studies. The criterion of efficiency of nocifensors is described, the positive and negative consequences of zaschit psyche are selected.*