

## АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ОПАНУВАННЯ

Ткачук Т.А.

*В статті характеризуються основні підходи до визначення сутності захисних механізмів психіки, критерії їх класифікації, схема аналізу, а також параметри диференціації з механізмами стрес-опановуючої поведінки. У роботі розглядаються механізми психологічного захисту і копінг-поведінки, як засоби адаптації індивіда до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дій особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози.*

**Постановка проблеми.** Психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається, головним чином, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінг-механізмів; однозначно розмежування не існує.

Найбільш розробленою теорією психологічного захисту є психоаналітична концепція. Зміст процесу соціально-психологічної адаптації описується формулою:

«Конфлікт» > «Тривога» > «Захисні реакції»

(Фрейд З. [1], Ericson E., Hartman H. та ін.). У вигляді класичного психоаналітичного підходу була запропонована теорія Анни Фрейд.

Фрейд З. (1894) першим вжив термін «захист», займаючись вивченням поведінки хворих на істерію. Пізніше саме цю формулу захисту він назвав витісненням і описав ще деякі інші форми. У 1936 році його дочка Ганна перераховувала дев'ять форм захисних механізмів (регресія, витіснення, реактивне формування, відчуження, бездіяльність, проекція, інтроєкція, звернення проти себе, звернення у протилежне). Вона додала ще і десятий нормальний механізм — сублімацію, а також два додаткових (ідеалізацію та ідентифікацію з агресором).

А. Freud [2] описує дію механізмів захисту, функціями яких є збереження «Я» від а) тривоги, яка обумовлена ростом інстинктивної напруги; б) тривоги, обумовленої загрозами «Над-Я» або в) реальною небезпекою. З.Фрейд відносив захисні механізми до вроджених механізмів, які запускаються в екстремальній ситуації

і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту». Конфлікт є наслідком «невідповідності» вроджених потреб особистості вимогам оточуючого середовища (цит. за Л.Васерманом та співав.) [3]. Розв'язання конфліктів відбувається на основі роботи системи психологічного захисту, яка діє на несвідомому рівні (Freud Anna [2] та ін..

Психологічний захист розглядається як несвідомі, набуті у процесі розвитку особистості засоби досягнення «Я», компромісу між протидіючими силами «Воно» і «Над-Я», а також зовнішньої дійсності (Карвасарський Б. [4], С.409).

У відповідності з введеними З.Фрейдом поняттями аллопластичних та аутопластичних змін, психоаналітики розрізняють два різновиди адаптації: 1) аллопластична адаптація, яка здійснюється змінами, здійснюваними особистістю у зовнішньому середовищі для приведення її у відповідності із своїми потребами; 2) аутопластична адаптація, яка забезпечує зміни особистості, з допомогою яких вона пристосовується до середовища.

До двох різновидів адаптації особистості німецький психоаналітик Hartman Н. [5] додає ще одну: пошук особистістю того середовища, яке сприятливе для її функціонування. Hartman Н. стверджує, що процеси сприймання, мислення, мови, пам'яті, творчості можуть бути вільними від конфліктів, і ввів термін «вільна від конфліктів сфера Я» (conflict-free-ego sphere). Він стверджує, що багато проблем, пов'язаних з розвитком характеру, таланту, методів захисту у певних ситуаціях, не можуть бути розв'язані лише у термінах інстинктів і конфліктів; велике значення в його концепції відводиться соціальній адаптації, соціальному середовищу, в якому адаптується людина.

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики: 1) вони діють на несвідомому рівні, саме через це є засобами самообману і 2) вони викривляють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума (Хьелл Л., Зиглер Д.) [6]. Люди рідко використовують якийсь єдиний механізм захисту — зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для розв'язання конфлікту або послаблення тривоги (Crammer Р.) [7].

У російській літературі механізми психологічного захисту тісно пов'язані з механізмами опанування (копінг-поведінки), розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування індивідів на стресові ситуації (Карвасарський Б., [24]; Таш-

ликов В., [13]; Сирота Н., 1994). Послаблення психічного дискомфорту здійснюється у рамках неусвідомленої діяльності психіки з допомогою механізмів психологічного захисту. Копінг-поведінка являє собою стратегії дій особистості, спрямовані на усунення ситуації психологічної загрози.

З різноманітності механізмів опанування помітна, з одного боку, їх близькість до захисних механізмів, а з іншого боку, їх відмінність за параметром активності (конструктивність) – пасивність (неконструктивність). На думку В.Ташликова, з допомогою механізмів психологічного захисту «Я» індивід прагне утримати систему ставлень у стійкому положенні. Засобом ж активних копінг-механізмів «Я» прагне вивести систему стосунків з стану жорстко сфокусованої рівноваги з тим, щоб перевести її на новий рівень функціонування, який розширює можливості опанування з труднощами [13].

На думку Б.Карвасарського [24], «якщо процеси «опанування» спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту». Є.Чехлатий (1995) також вважає, що відмінність механізмів опанування від механізмів захисту полягає у тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а інші – неусвідомлювані та пасивні.

Серед дослідників не існує єдиної точки зору ні щодо загальної кількості механізмів захистів, ні на ступінь їх співвіднесення один з одним, ні навіть на їх чіткі визначення в деяких випадках.

На думку російських дослідників (Басін Ф., 1969; Зейгарник Б.В., Братусь Б., 1980, Соколова Е., 1980; Романова Е., 2001) психологічний захист є нормальним щоденно працюючим механізмом людської свідомості. На думку Ф.Басіна, захист спроможний попередити дезорганізацію поведінки людини, яка наступає не лише за умови випадку зіткнення свідомого та несвідомого, але і у випадку протиборства між абсолютною усвідомленими установками. Він вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірної емоційної напруги попередження дезорганізації поведінки.

У дослідженні стресу механізми захисту, як правило, співставляють з родовою категорією психічної регуляції – механізмами опанування. Копінг-механізми деякі спеціалісти визначають як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові та інтрапсихічні зусилля щодо розв'язання зовнішньо-

внутрішніх конфліктів (Lazarus R., 1976, Plutchik R. 1980). В інших випадках механізми опанування вважаються родовим поняттям у відношенні до механізмів захисту і включають у себе як несвідомі, так і свідомі техніки.

Існують дослідження, спрямовані на порівняльне вивчення особливостей психологічного захисту і копінг-процесів. Б.Карварський зазначає, що якщо процеси опанування за Р.Лазарусом спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації і, особливо, захисти спрямовані на пом'якшення психологічного дискомфорту [24].

Цікавим є полірівневий аналіз психологічних захистів (Стойков І.). На думку автора, психологічний захист присутній на всіх етапах еволюційного розвитку психіки, поступово ускладнюючись: на рівні організму, індивіда та особистості. Стойков І. виокремив три рівня психологічного захисту: сенсорний (сенсорна психічна регуляція), перцептивний і психологічний захист особистості (за допомогою свідомої і особистої регуляції поведінки і діяльності) [8].

Л.Васерман із співавторами розглядає механізми психологічного захисту і механізми опанування (копінг-поведінка) як засоби адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дії особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. Механізми психологічного захисту є інтрапсихічною адаптацією і спрямовані на послаблення психічного дискомфорту. Для розрізнення механізмів психологічного захисту (МПЗ) і механізмів опанування, автори запропонували наступну схему аналізу:

1. МПЗ не пристосовані до вимог ситуації і є ригідними: техніки емоційного самоконтролю є пластичними і пристосовані до ситуації.

2. МПЗ прагнуть до більш швидкого зменшення емоційної напруги, яка виникла; при використанні емоційного самоконтролю людина, навпроти, часто сама себе мучить (антигедоністичний характер технік самоконтролю).

3. МПЗ «близькорукі», створюють можливість разового зниження напруги (принципи дії — «тут» і «тепер»), тоді як механізми опанування розраховані на перспективу.

4. МПЗ призводять до викривлення сприйняття дійсності і самого себе; механізми самоконтролю пов'язані з реалістичним сприйняттям, а також спроможністю до об'єктивного ставлення до самого себе (Вассерман Л.І. із співавтор. [3]).

Зупинимось на декількох важливих визначеннях захисних механізмів у російській психології:

- пасивно-захисні форми реагування у патогенній життєвій ситуації (Зачеписцький Р.А.) [9];
- психічна діяльність, спрямована на спонтанне витіснення наслідків психічної травми (Басін Ф.) [10];
- механізми, які забезпечують регуляцію, спрямованість поведінки, редуціюють тривогу та емоційну напругу (Березін Ф.) [11];
- послідовне викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги (Гребенніков Л.) [12];
- адаптивні механізми, спрямовані на редукцію патогенної емоційної напруги, запобігаючи хворобливим почуттям та спогадам, а також подальшому розвитку психологічних і фізіологічних порушень (Ташликов В.) [13].
- продукти розвитку і навічання, які діють у підсвідомості, вони заперечують, викривляють і фальсифікують дійсність і запускаються у ситуації конфлікту, фрустрації і стресу [3].

Навколо концепції механізмів психологічного захисту є декілька нерозв'язаних питань:

1. Різноманітність понятійної системи: «психічний захист» Стойкова І. [8]; «захисні процеси» Налчаджяна А. [14]; «стиль захисту» або «захисна стратегія» Соколовой О. [15]; «захисні прояви» або «захисна діяльність» Грановської Р. [16].

2. Відсутність єдиної класифікації механізмів захисту.

Зупинимось детальніше на двох класифікаціях:

1) за рівнем зрілості — проєктивні (витіснення, заперечення, регресія, реактивні утворення та ін..) і дефезивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублимація, проєкція, зміщення). Перші вважаються більш примітивними, не допускають надходження конфліктної і травмуючої особистості інформації у свідомість. Другі допускають травмуючу ситуацію, але інтерпретують її як таку, яка ніби не завдає їм шкоди [3].

2) за рівнем переробки і зміни інформації Grzegolowska (цит. за Таукуєвою Л. [17]) виокремлює два рівня захисту:

а) рівень перцептивного захисту, видалення неприйнятної для особистості інформації із сфери свідомості (витіснення, пригнічення або заперечення);

б) рівень порушення переробки інформації за рахунок її перебудови (проєкція, ізоляція, інтелектуалізація) і переоцінки-викривлення (раціоналізація, реактивні утворення, фантазування).

У залежності від рівня викривлення в сфері сприймання і оцінки, рівня дезадаптації поведінки і міри активності виокремлюють чотири категорії захисних механізмів (Ташликов В.) [13].

Також виокремлюють ще чотири типи психологічного захисту: ті, які чинять перешкоди усвідомленню факторів, які викликають тривогу або самої тривоги (заперечення, витіснення); ті, які дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги); ті, які знижують рівень спонукань (знецінювання вихідних потреб); ті, які усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація) (Березін Ф. [11]).

3) Різна кількість виокремлюваних механізмів захисту: від одного, описаного З.Фрейдом на початку своєї кар'єри («витіснення»), до більше двадцяти шести у Perry J. [18].

4) Розподіл захисних механізмів на нормальні і патологічні, неоднозначне розуміння їх ролі у формуванні розладів особистості і невротичних симптомів. Наприклад, заперечення дійсності вважається, як правило, дезадаптивним, патологічним, примітивним механізмом захисту. Проте, за даними Лазаруса Р., у прооперованих пацієнтів, які заперечували небезпеку і оманливе почуття безпеки, післяопераційне відновлення відбувається краще (Lazarus R. [19]).

5) Різноманітність поглядів на міру усвідомленості механізмів захисту: повне зведення психологічних механізмів до сфери несвідомого (психодинамічне трактування), спроба поділу на більш або менш усвідомлені (Зейгарник Б.) [20], а також визнання того, що один і той самий механізм може бути використаний людиною неусвідомлено і усвідомлено (цілеспрямовано), різниця лише у статусі цього механізму (Чумакова О.) [21]

6) Надзвичайно розширене трактування феномена психологічних захистів (наприклад, психологічний захист від маніпулятивного впливу (Доценко О.) [22]; проблеми психологічного захисту на рівні міжгрупової взаємодії (Захарова Ю.) [23].

Така різноманітність точок зору на даному етапі призвела до того, що на даний момент не створена універсальна теорія психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту і механізми опанування (копінг-поведінка) розглядаються як адаптаційні процеси індивідуума (Карвасарський Б.) [24], (Ташликов В.) [13].

Карвасарський Б. вказує, що якщо процеси опанування (за Лазарусом Р.) спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значу-

щих потреб, то процеси компенсації і, особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту (Карвасарський Б.) [24].

Як зазначає Анциферова Л., люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту у проблемних і стресових ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений песимізмом. Люди ж, які надають перевагу конструктивно змінюючим стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення (Анциферова Л.) [25].

У результаті досліджень, присвячених вивченню зв'язку між агресією, захистом і копінг-поведінкою, було виокремлено два чинника опановуючої поведінки і два захисних чинника. До чинників опановуючої поведінки відносяться інструментальне опанування ситуацією і емоційно-орієнтовані стратегії. До чинників захисної поведінки — когнітивний захист і захисна жорстокість, яка тісно пов'язана з домінуванням агресивної поведінки у міжособистісному спілкуванні Holger U., Miranda O.[26].

Лазарус Р. розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація [19]. Він виокремив параметри диференціації між захисними механізмами і механізмами опанування:

1. Часова спрямованість. Захист, як правило, робить спробу розв'язати ситуацію «зараз», не пов'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями. У цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт.

2. Інструментальна спрямованість. Захист «думає» лише про себе, якщо він і враховує інтереси оточення, то лише для того, щоб вони, у свою чергу, обслужили його інтереси.

3. Функціонально-цільова значущість. Чи мають механізми регуляції функцію відновлення порушених стосунків між оточенням та особистістю (механізми опанування) або скоріше функцію лише регуляції емоційний станів (захисні механізми).

4. Модальній регуляції. Чи мають місце пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія (притаманна скоріше опануванню) або пригнічення, втеча та ін..

Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним у залежності від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і у випадку

їх закріплення стають дезадаптивними (Варшаловська О. і співав.) [27].

Наан N. (1977), наприклад, зазначає, що копінг і захист ґрунтуються на однакових, тотожних процесах, але відрізняються полярністю спрямованості — або на продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-ресурси беруть початок з сприйняття виклику, який запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури, дія яких є основою для адекватної відповіді. У ситуації нових для особистості вимог, за яких існуюча відповідь не підходить, виникає копінг-процес. Якщо нові вимоги непосильні для особистості, у такому випадку копінг-процес може приймати форму захисту. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму за рахунок усунення дійсності. Автор класифікує класичні захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні і такі, які не відповідають реальності [28].



**Висновок.** Таким чином, немає єдиної думки про співвідношення механізмів психологічного захисту і механізмів опанування. Одні вчені розводять поняття психологічного захисту і копінг-механізмів, а інші розглядають лише психологічний захист, розділяючи його на адаптивний та неадаптивний. Механізми опанування більш пластичні, але вимагають від людини більших затрат енергії та включення когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль. Механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги і тривоги і працюють за принципом «тут і зараз».

## Література

1. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции // Под ред... Басина Ф.В., Ярошевского М. — М.: Наука. 1989. — 456 с.
2. Freud A. Introduction to the mechanism of defense. London: Hogarth Press, 1936.
3. Вассерман Л.И., Ерышева О.Ф., Клубова Е.Б. и соавт. Методич.пособие: «Индекс жизненного стиля» // Психоневрологический институт им.В.Бехтерева. СПб, 1998. — 48 с.

4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб., Питер, 1998. – 743 с.
5. Hartman H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York: International Univ. Press, 1958. 11. 121 p.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Психодинамическое направление в теории личности: З.Фрейд // В кн.: Теории личности: основные положения, исследования и применения. – СПб.: Питер, 1997. – С.105-160.
7. Crammer P. The Development of defense mechanism // Journal of Personality. 1987. 55. P.597-614.
8. Стойков И.Д. Анализ защитных проявления личности // Автореф. дисс. канд. психол. наук. — М.: 1986. 20 с.).
9. Зачепиский Р.И. Социальные и биологические аспекты психологической защиты // Социально-психологические исследования в психоневрологии. — Л.: Медицина. 1984. — 182 с.
10. Басин Ф., Бурлакова М., Волков В. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1998. №3. С.79-86.
11. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
12. Гребенников Л. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика // Дисс. канд. психол. наук. — М.: 1994. — 220 с.
13. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами с психосоматическими расстройствами. СПб.: МАПО, 1997. — 23 с.
14. Налчаджян А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии. Ереван: Изд-во АН Арм ССР, 1998. 262 с.
15. Соколова О. Особенности самосознания при невротическом развитии личности // Автореф. дисс. докт. психол. наук. — М.: 1991.
16. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. — Л.: Изд-во Ленинградского ун-та. 1998. — 650 с.
17. Таукенова Л. Кросскультуральные исследования личности и межличностных конфликтов, копинг-поведения и механизмов психологической защиты у больных неврозами // Дисс. канд. мед. наук. СПб., 1996. 213с.
18. Perry J. Chr. The qualification and the quantification of defense mechanism. M.P.D., MD., N.Y., 1990.
19. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

20. Зейгарник Б.В. Психопатология. — М.: Изд-во Моск. ун-та 1986. 287 с.

21. Чумакова Е.В. Психологическая защита в системе детско-родительского взаимодействия // Дисс.канд.психол.наук. СПб., 1998. 174 с.

22. Доценко Е. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия // Дисс.канд.психол.наук. — М., 1993. 162 с.

23. Захарова Ю. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. 1991. №3, С.11-20.

24. Карвасарский Б. Неврозы — М., Медицина. 1990. — 576 с.

25. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Психол. журнал. 1994. Т. 15. .М- 1. С. 3-18.

26. Holger U., Miranda O.,1993) (Holgen L., Miranda O. Aggression, defense and coping factors in humans // 10-th Bien.World Meed.Int.Soc.Res.and Agress. — Siena/Aggress Be-hav.1993/ — v.19 (1) P.35-36.

27. Варшаловская Е., Исурина Г., Кайдановская Е., Мелик-Парсаданов М., Чехлатый Е. Психологические аспекты неврозов. // Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. СПб., 1994. С.120-127.

28. Naan N.A. Coping and Defending: Processes of self-environment organization.. New York: Academic Press, 1977.

*В статье характеризуются основные подходы к определению сущности защитных механизмов психики, критерии их классификации, схема анализа, а также параметры дифференциации с механизмами стресс-преодолевающего поведения. В работе рассматриваются механизмы психологической защиты и копинг-поведения как средства адаптации индивида к стрессовой ситуации, где копинг-поведение определяется как стратегия действий личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы.*

*The article characterizes the main ways of approach to the determination of the essence of the psychic defence mechanisms, criteria of their classification, the scheme of analysis, and the differentiation parameters with the mechanisms of the stress-overcoming behaviour. The work deals with mechanisms of the psychological defence and coping- behaviour as means of individual's adaptation to the stress situation, where the coping-behaviour is determined as the strategy of individual's deed aimed at the liquidation of the psychological danger.*