

УДК 159.938.3:378

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шулдик Г.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

У статті розкрито сутність та види механізмів психологічних захистів, охарактеризовано поняття витіснення, заперечення, ізоляції, проєкції, сублимації, раціоналізації, а також подано результати діагностики механізмів психологічних захистів у студентів.

Ключові слова: психологічний захист, витіснення, заперечення, ізоляція, проєкція, сублимація, раціоналізація, діагностика механізмів психологічного захисту.

В статье раскрыта сущность и виды механизмов психологических защит, дана характеристика вытеснению, отрицанию, проекции, сублимации, рационализации, а также поданы результаты диагностики механизмов психологических защит у студентов.

Ключевые слова: психологическая защита, вытеснение, отрицание, изоляция, проекция, сублимация, рационализация, диагностика механизмов психологической защиты.

Shuldik G.O. MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN STUDENTS

The article deals with essence and types of psychological defense mechanisms, described the concept of repression, denial, isolation, projection, sublimation, rationalization and presents the results of diagnostics psychological defense mechanisms of the students.

Key words: psychological defense, repression, denial, isolation, projection, sublimation, rationalization, diagnosis of psychological defense mechanisms.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній літературі зустрічаються різні терміни, які стосуються феноменів захисту. У найбільш широкому розумінні захист – це поняття, яке означає будь-яку реакцію організму, спрямовану на збереження себе і своєї цілісності. У разі зростання потреби та відсутності умов для її задоволення поведінка студента починає регулюватись механізмами психологічних захистів. Вони спрямовані на витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей особистості. Але це заважає самовдосконаленню студентів. Часто ці механізми стають причиною ускладнень у процесі розвитку особистості. Захисні механізми – це не способи досягнення бажаної мети, а способи організації тимчасової душевної рівноваги, необхідної для боротьби із труднощами життя, це способи самозаспокоєння.

Але досі немає єдиної чіткої класифікації механізмів психологічних захистів. Не відома хронологічна послідовність, у якій захисні механізми набуваються і використовуються. Відсутня узгодженість використання механізмів особистістю, недостатньо вивчений вплив соціального середовища на вибір психологічного захисту, не вивчені умови, за яких «добре» чи «погано» для особистості використати деякі механізми загалом чи зокрема.

Тому виявляти механізми психологічного захисту, які спрацьовують у процесі по-

рушення цілісності особистості студента, є важливим завданням психології вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «психологічний захист» було введено З. Фрейдом як засіб розв'язання конфлікту між свідомим і несвідомим психічним явищем. Основну функцію захистів З. Фрейд вбачав у зниженні емоційної напруженості, що провокувалася тривогою під час здійснення соціально значущих цілей, яким суперечили бажання людини [9].

Дослідження психологічних захистів знаходимо у працях А. Адлера, Е. Фромма, К. Горні, А. Фрейд, Ф.Б. Басіна, О.О. Бодальова, Я.Л. Коломинського, Б.Д. Паригіна, Т.С. Яценко, О.С. Кочаряна, В.А. Штроо, О.М. Арестової, Н.В. Каліної та багатьох інших вчених.

Так, у А. Адлера психологічний захист – це почуття неповноцінності та породжуване ним прагнення до компенсацій [1]. Науковець стверджував, що комплекс неповноцінності може стати сильним стимулом для здобуття переваг. Він вважав, що життєвий стиль – це компенсація конкретної неповноцінності. Якщо особистість фізично слабка, життєвий стиль може прийняти форму удосконалення того, що робить її фізично сильною. Слабка особистість в інтелектуальному відношенні буде прагнути інтелектуальних переваг. За адекватного розуміння та підтримки людини комплекс неповноцінності може компенсуватись і



перетворити слабкість у силу. Якщо людина переживає погане ставлення до себе у дитинстві, то вона часто стає ворогом суспільства, реалізує патологічний життєвий стиль.

За Е. Фроммом, захист проявляється в автоматизованому і несвідомому конформізмі, спрямованому на подолання або попередження важкого для суб'єкта почуття самотності [7]. К. Хорні зазначає, що захисний механізм може проявлятися у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей і таким чином деструктивно впливати на процес спілкування [8]. Відхід від реальності і подальша дезадаптація – такі основні негативні наслідки захисної поведінки.

Ф. Перлз, критично переглядаючи психоаналіз із позиції гештальтпсихології, відмічає, що людина переживає небезпеку в самій собі [5].

Психологічний захист – це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження колись досягнутого (чи на відновлення втраченого) позитивного образу-Я суб'єкта [6]. Тобто психологічні захисти – це будь-які реакції, яких людина навчилась і використовує несвідомо для того, щоб захистити своє «Я» від почуття тривоги, сорому, провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які визначаються як небезпечні; це способи сприймання, мислення чи дій, які функціонують як обхідні маневри для уникнення тривоги чи того, що породжує тривогу.

Виходячи із психоаналітичного підходу, усі механізми захисту мають дві загальні характеристики: 1) вони відкидають, фальсифікують чи викривляють реальність; 2) діють несвідомо, адже людина не підозрює про їх існування.

Паралельно із психоаналітичним підходом розвивається інший погляд не тільки на конфлікт, а й на функцію захисних механізмів. Розробляється поняття «розвивальний конфлікт», тобто внутрішнє протиріччя як джерело особистісного розвитку. Захисні механізми визначаються не як такі, що викривляють реальність, а як такі, що постійно діють і виконують функцію «допомоги» в роботі над собою. Такий підхід реалізують Ф.В. Басін, М.К. Бурлакова, В.М. Волков та ін. [4]. Захист вважається ефективним, якщо він не редукує конфлікт, а, навпаки, загострює його для подальшого аналізу і розв'язання.

Механізми психологічного захисту вчені розрізняють за різними параметрами: за ступенем обробки внутрішнього конфлікту; за способом викривлення реальності; за кількістю енергії, яка затрачається

суб'єктом на підтримку того чи іншого механізму; за ступенем інфантильності, тобто залежності людини від певної попередньої стадії розвитку.

Одна з перших спроб здійснити класифікацію захисних механізмів особистості належить А. Фрейд, яка описує такі види: витіснення, регресію, формування реакції, ізоляцію, проєкцію, спрямування проти самого себе, сублімацію, заперечення, ідентифікацію з агресором та ін. На її думку, усі згадані захисні механізми, крім сублімації, відіграють негативну роль для психічного здоров'я людини [9].

Р. Плучек, Г. Келлерман і Г. Конте однією з головних характеристик захисних механізмів визнають полярність. Біполярними, на їхню думку, є витіснення і заміщення, формування реакції і компенсація, проєкція і заперечення, інтелектуалізація та регресія [2].

Ф. Перлз в основу своєї типології захистів поклав так звану плюс-мінус функцію. Мінус-функція: вибірковість, яка не пов'язана зі справжніми потребами, витіснення, втеча у хворобу чи фантазії, заперечення. Плюс-функція: надкомпенсація, м'язовий панцир, нав'язливі уявлення, проєкції, галюцинації, інтелектуалізація [5].

О.С. Кочарян розглядає два блоки захисних механізмів (своєрідні мета-типи) – проєктивні та дефензивні. Якщо діють проєктивні механізми, інформація просто не сприймається, не допускається у свідомість (витіснення, регресія, заперечення). У разі дії дефензивних механізмів інформація сприймається, але у трансформованому, перекрученому вигляді, не відповідаючи реальності (раціоналізація, ізоляція тощо) [9].

Практично важко виділити і теоретично обґрунтувати показники, за якими класифікують механізми психологічного захисту.

Останнім часом встановлено, що такі захисні механізми, як *витіснення, проєкція і сублімація, є ключовими для досягнення успіху в період ранньої дорослості*. Ці механізми розглядалися не як патологічні процеси, а як результативні, адаптивні реакції на проблему і кризу [3].

Згідно з Вайлентом, усі захисні механізми виконують п'ять важливих функцій у дорослому житті: 1) утримують емоції у прийнятних межах у період надзвичайного емоційного напруження; 2) підтримують постійність, спрямовуючи в потрібне русло біологічні потяги; 3) дозволяють вносити корективи в образ-Я після таких важливих життєвих змін, як успіхи в навчанні, важка операція і т. д.; 4) допомагають розв'язувати конфлікти в найближчому оточенні

людини; 5) забезпечують можливість раціоналізації серйозних конфліктів у згоді із власною совістю [3].

Взагалі чинники виникнення, закріплення і подальшого відтворення будь-якого захисного механізму визначаються характером соціальної взаємодії, особливостями соціальної ситуації. Це положення справедливе для ортодоксального психоаналітичного трактування психологічного захисту як такого психічного процесу, який стоїть за будь-яким проявом опору особистості психологічній інтерпретації аналітика. Тут мається на увазі опір особистості не у ставленні до психоаналітика, а до усвідомлення нею конфлікту між свідомістю і несвідомими психічними явищами.

Постановка завдання. Завдання дослідження полягає у проведенні діагностики механізмів психологічного захисту у студентів педагогічних вузів та виявленні в них найбільш поширених механізмів, а також способів послаблення їх дій; розкритті сутності та видів механізмів психологічних захистів, які найчастіше зустрічаються у студентів, описанні потреби студентів у цих механізмах та виокремленні їх дезадаптивності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу психологічної літератури та здійснення діагностики ми виокремили різні види механізмів психологічних захистів, які найчастіше зустрічаються у студентської молоді.

Ми досліджували механізми психологічних захистів серед студентів та магістрантів за допомогою спостережень, опитувань, опитувальника Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте (тесту для діагностики механізмів психологічних захистів) та технік психодрами: самопрезентація, обмін ролями, дублювання, «дзеркало», «порожній стілець» тощо.

Ми виявили часті прояви у студентів таких механізмів психологічного захисту, як витіснення, раціоналізація, заперечення, регресія, сублімація тощо.

Витіснення – це виключення (усунення) зі свідомості особистості неприємного мотиву поведінки чи неприємної інформації. Витіснення – це також активне виштовхування зі свідомості хворобливих почуттів, імпульсів, згадок, які несумісні з установками особистості.

Студент, який пережив принизливу ситуацію, може забути і саму ситуацію, і чинники, що її супроводжують. Випадки, коли студент відверто говорить, що забув про певну ситуацію, свідчать про наявність у нього витіснення. Під час опитування витіснення у студентів часто проявляється

у таких висловлюваннях: «Прагну не згадувати (забути) неприємну ситуацію, у яку потрапила», «Намагаюся швидко викинути з голови неприємну інформацію чи подію», «Я викреслила її зі списку знайомих, багато років «не впізнаю» цю людину», «Я подумаю про це завтра», «Коли я переживаю потрясіння, я виключаю з пам'яті об'єкти, які його спричинили».

У процесі проведення психодрами зі студентами витіснений матеріал все ж таки прагне повернутися до свідомості, створюючи відчуття, що забуте – відоме і крутиться на «кінчику язика». Витіснений мотив дає про себе знати у вигляді *тривоги, дискомфорту, обмовок, описок*, причини яких не усвідомлюються. Найшвидше витісняється не те погане, що заподіяли студентові інші люди, а те погане, що він заподіяв собі чи іншим людям. Різні види заздрощів, відтінки власної неповноцінності витісняються із труднощами.

Раціоналізація – це механізм пошуку переконливих доказів, виправдань для недостатньо схвалюваних дій і бажань. Це спроби студента довести те, що поведінка є раціональною і виправданою, а тому соціально схвальною. Раціоналізація проявляється у перенесенні власної провини на об'єктивні причини, у пошуку способів виправдання власних вчинків, а не їх причин. Раціоналізація – це форма фальшивого розумування, мета якого – приховати дійсні мотиви вчинку, наслідки своїх дій або ж небажані ситуації, щоб зробити позитивним образ власної особи.

Студент шукає такі аргументи для виправдання свого вчинку, які на перший погляд мають логіку і правдоподібні. Чим більш інтелектуально розвинений студент, тим більшу кількість «абсолютно логічних доказів» він здатний знайти. За допомогою раціоналізації студент пояснює причини недосконалих дій, приховує справжні мотиви. Раціоналізація перешкоджає особистісному росту, тому що не дає студентові можливості працювати зі справжніми, менш схвальними мотивувальними силами.

Під час раціоналізації студент прагне надто детально пояснити і розібратися у причинах того, що з ним трапилось, чи фантазує на тему, як би це могло бути. Велику кількість прикладів раціоналізації зустрічаємо, спостерігаючи за висловлюваннями студентів після іспиту: «Я відповів на усі запитання, але викладач присіпувався до мене, хотів мене «посадити» <...>», «Я отримав низьку оцінку тому, що запитання, яке попалося в моєму білеті, ми не розглядали на лекції». Студент, який не написав модульного чи підсумкового контролю,



виправдовує себе: «Так трапилося тому, що я брав участь у спортивних змаганнях, необхідних для вузу». Тобто студент віддав перевагу більш серйозній і гуманній справі.

У студентів раціоналізація має різні форми: пошук причини в зовнішній ситуації чи в інших людях; покладання на авторитети; самооскарження («Яким мене, Боже, створив, таким і маеш»); признання винятку («лише один раз»); механізм «кислого винограду» – приниження цілі, якої не вдалося досягнути; механізм «солодкої цитрини» – завищення важливості цілі, яка не відповідає власним амбіціям, але була досягнута; підміна мотивів іншими, що не відповідають дійсності; прикрашення з огляду на вигідне положення чи привілеї. Студент пояснює причини своєї поведінки тим, що «не вдалося», «не встиг», «не зміг», «не зрозумів», «не подумав», «не впевнений, сумніваюся», «не знаю, поняття не маю» і т. д.

Коли студент не визнає об'єктивних ознак негативу у спілкуванні, ідеться про заперечення, тобто несвідоме ігнорування (анулювання) подій чи бажань, за яких студент відчував себе винним. Це сенсорна, чи перцептивна, «глухота». Студент немов перестає чути і бачити певні події, які занадто на нього впливають. Наприклад, викладач довго читає «мораль», а студент відключився і не чує його. Він поводить себе так, ніби нічого не сталося, не змінюючи поведінки, не помічаючи незвичайних обставин.

Сублімація – задоволення або придуршення незадоволених бажань за допомогою іншої діяльності. Зазвичай це стосується зміни способу задоволення, а не його об'єкта. Наприклад, студент, який відчуває сильний потяг до іншої особистості і не спроможний цей потяг задовольнити, може знайти часткову розрядку в припустимих діях, наприклад, у танцях, спорті, живописі чи іншій творчій діяльності. Часто сублімація сприяє переходу енергії у творчі процеси. Найбільш поширеною формою творчих зусиль у юнацькому віці є щоденники з розмірковуваннями, планами, спогадами, поетичними спробами, фантазіями про цінності, ідеї тощо. Переключення на політичну активність, соціально схвалювану діяльність студентів може відкрити канал до сублімованої агресії.

Регресія – це повернення особистості під впливом сильних емоційних переживань до більш ранніх ступенів психічного розвитку, що спостерігається у формах ригідної, «дитячої» поведінки. Таке повернення на нижчий рівень розвитку припускає менш бурхливі реакції і, як правило, зменшення прагнень. Сповзання на більш примітив-

ний рівень поведінки (наприклад, осуд всіх і всього) також вказує на регресію. Чітко проявляється регресія у студентів першого курсу навчання під час адаптації у перші місяці навчання у вищому навчальному закладі. Багато відповідей звучали в такому плані: «Хочу додому, до рідних, бо там затишно, надійно».

Студенти також проявляють *проекцію*, тобто перенесення на іншу людину, приписування іншій людині своїх емоційних станів, власних намірів чи бажань. Це покладання відповідальності за труднощі на інших осіб або приписування іншим своїх моральних якостей і спонукань. Коли негативні риси не усвідомлюються суб'єктом, не вбачаються ним у самому собі, а приписуються іншим для усунення страху, прикросців чи інших загроз образу-Я, пов'язаних із наявністю цих рис, то це класична проекція. Якщо джерело тривоги може бути приписане зовнішньому світу, а не власним примітивним імпульсам чи загрозам із боку совісті, студент швидше полегшить свій тривожний стан. Під час проекції студентка каже: «Він мене ненавидить», а не: «Я його ненавиджу»; «Він мене переслідує», а не: «Мене мучить совість».

Одним із *способів зниження дії* психологічного захисту є виведення неприємної інформації на рівень свідомості. Цілеспрямовано можна вплинути лише на те, що залишається у полі свідомості, а неусвідомлені дії є некерованими і перебувають поза сферою вольових рішень. Тому, щоб регулювати поведінку, необхідно усвідомити причини цієї поведінки, які перебувають у сфері несвідомого. Адже той, хто не в змозі прослідкувати свої думки до деталей, ніколи не звільниться від їх гніту.

Після ознайомлення студентів із поняттями механізмів психологічних захистів ми пропонували їм описати свої механізми. Під час такого опису відбувалося до певної міри усвідомлення останніх. Студенти відчували, що вони спроможні поступово опанувати свої захисні механізми, осмислити їх та відмовитися від них. Хоч до кінця подолати їх не вдасться ніколи, й у цьому сенсі робота над своїм розвитком повинна тривати впродовж усього життя. Поверхневі знання про феномен психологічного захисту можуть привести до надто легкого «встановлення діагнозу», визначення дії того чи іншого механізму захисту.

Можна звернутися до здорового способу долання тривоги – це спосіб взаємодії з явищем, яке породжує тривогу. Це може бути і подолання перешкод, і усвідомлення мотивів своєї поведін-

ки та ін. Другий спосіб, менш надійний і більш пасивний, – це спосіб долати тривогу за рахунок несвідомої деформації реальності, тобто спосіб формування певного захисного механізму. Способи оволодіння собою можуть бути різними, але вони завжди усвідомлені, раціональні та спрямовані на джерело тривоги. Наприклад, студент, який хвилюється із приводу конкретного екзамену, може вибрати різні способи для підготовки до нього й успішного його проходження. Захисні ж механізми передбачають несвідому ірраціональну поведінку у вигляді забування часу екзамену, втрати конспектів чи залікової книжки, виникнення психологічної залежності від певної людини, імпульсивного зловживання курінням, переїдання і навіть захворювання.

У разі, коли людина втратила свої захисні механізми, вона практично неспроможна сама собі допомогти. У цій ситуації почуття власної гідності для неї майже втрачає сенс. Вона перестає відкидати або виправдовувати те, чого раніше соромилася. У результаті це може призвести до відкритої агресії стосовно інших або й себе. Психологічний захист спрямовується як проти небажаних думок, почуттів і відчуттів, що надходять зсередини, так і проти нових знань, які надходять ззовні. Під час занять із навчальної дисципліни «Психодрама» нам вдавалося не лише діагностувати механізми психологічних захистів у студентів, а й вивільнити у них витіснені негативні переживання, частково усвідомити ними прояви регресії, раціоналізації, сублімації та інших механізмів.

У процесі нашого дослідження ми виявили у 39% студентів раціоналізацію, у 30% – витіснення, у 13% – сублімацію, у 9% – проєкцію, у 5% – регресію та у 4% – інші механізми психологічних захистів.

Висновки із проведеного дослідження. На основі аналізу психологічної літератури та проведеної діагностики нами встановлено:

1) механізми психологічних захистів – це система механізмів, спрямованих на збереження позитивного образу-Я студента;

2) найчастіше у студентів педагогічних вузів проявляються такі механізми психологічних захистів, як раціоналізація (39%), витіснення (30%), сублімація (13%), проєкція (9%), регресія (5%), інші механізми (4%);

3) студенти мають потребу в захисних механізмах, адже вони пом'якшують почуття невдачі, усувають тривожність, захищають від психічних травм і підтримують почуття адекватності та власної гідності. Але

це різновид самообману, перекручування дійсності для захисту позитивного образу-Я;

4) механізми психологічних захистів у студентів можуть призводити до негативних наслідків: розриву стосунків з оточенням, підвищеної чутливості до критики і стресів, невміння будувати міцні стосунки, систематичного повторення однієї й тієї самої життєвої ситуації як неусвідомленого сценарію свого життя і т. д. Такі студенти потребують підтримки, бо за її відсутності може настати байдужість, ниття, напруженість.

Отже, захисні механізми можуть розглядатись як адаптивні, тому що вони захищають особистість від болю, тривоги; одночасно вони відіграють дезадаптивну роль, оскільки перекручують сприйняття об'єктивної дійсності.

Перспективним є подальший пошук та розроблення нових методів, які допоможуть діагностувати рівні прояву різноманітних механізмів психологічних захистів у студентів. Також важливим є дослідження впливу соціального середовища на вибір психологічного захисту особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Наука о характерах. Понять природу человека / А. Адлер. – М. : Академический проект, Гаудеамус, 2014. – 235 с.
2. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 444–452.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
4. Кружкова О.В. Психологические защиты личности : [учебное пособие] / О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова. – Екатеринбург : Изд-во Росгоспрофпедуниверситет, 2006 – 153 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-семинары / Ф. Перлз. – пер. с англ. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2007. – 352 с.
6. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопросы психологии. – 1998. – № 4. – С. 5–60.
7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм ; пер. П.С. Гуревич. – М. : Аст, Хранитель, Мидгард, 2007. – 624 с.
8. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни ; пер. с англ. В. Светлова. – М. : Академический Проект, 2007 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.psycholok.ru/lib/horney/nvk/nvk_03.html.
9. Шулдик А.В. Становления личности студента: психологический аспект : [навчальний посібник] / А.В. Шулдик, Г.О. Шулдик. – Умань : ФОП «Жовтий», 2015. – 219 с.