Шулдик, Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів / Г.О.Шулдик . Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017.Випуск 2.Т.2. – С.127-131.

УДК 159.938.3:378

1. Загальна психологія; психологія особистості

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

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

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

У статті розкрито сутність та види механізмів психологічних захистів, охарактеризовані поняття про витіснення, заперечення, ізоляцію, проекцію, сублімацію, раціоналізацію, а також подано результати діагностики механізмів психологічних захистів у студентів.

Ключові слова: *психологічний захист, витіснення, заперечення, ізоляція, проекція, сублімація, раціоналізація, діагностика механізмів психологічного захисту.*

В статье раскрыто сущность и виды механизмов психологических защит, дана характеристика витеснению, отрицанию, проекции, сублимации, рационализации, а таккже поданы результаты диагностики механизмов психологических защит у студентов.

Ключевые слова: *психологическач 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.

Keywords: *psychological defense, repression, denial, isolation, projection, sublimation, rationalization, diagnosis of psychological defense mechanisms.*

Постановка проблеми. В сучасній психологічній літературі зустрічаються різні терміни, які стосуються феноменів захисту. В найбільш широкому розумінні захист – це поняття, яке означає будь-яку реакцію організму з метою збереження себе і своєї цілісності. У випадку 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 студентам самовдосконаленню. Часто ці механізми стають причиною ускладнень у розвитку особистості. Захисні механізми – це не способи досягнення бажаної мети, а способи організації тимчасової душевної рівноваги, необхідної для боротьби з труднощами життя, це способи самозаспокоєння.

Але до цього часу немає єдиної чіткої класифікації механізмів психологічних захистів. Не відома хронологічна послідовність, у якій захисні механізми набуваються і використовуються. Відсутня узгодженість використання механізмів особистістю, не достатньо вивчений вплив соціального середовища на вибір психологічного захисту, не вивчені умови, за яких „добре” чи „погано” для особистості використати деякі механізми в цілому чи зокрема.

Тому виявляти механізми психологічного захисту, які спрацьовують у процесі порушення цілісності особистості студента, є важливим завданням психології вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття „психологічного захисту” було введене 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 за здійснення соціально значущих цілей, яким суперечили бажання людини [9].

Дослідження психологічних захистів знаходимо в працях А.Адлера, Е.Фромма, К.Горні, А.Фрейд, Ф.Б.Басіна, О.О.Бодальова, Я.Л.Коломенського, Б.Д.Паригіна, Т.С.Яценко, А.С.Кочарян, В.А. Штроо, О.М.Арестової, Н.В.Калініної та багато інших вчених.

Так, у А.Адлера „психологічний захист" – це почуття неповноцінності та породжуване ним прагнення до компенсацій [1]. А.Адлер 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 до 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 проявлятись у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей і таким чином деструктивно впливати на процес спілкування [8]. Відхід від реальності і наступна дезадаптація – такі основні негативні наслідки захисної поведінки.

Ф.Перлз, критично переглядаючи психоаналіз з точки зору гештальтпсихології, відмічає, що людина переживає небезпеку в самій собі [5].

Психологічний захист – це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження одного разу досягнутого (чи на відновлення втраченого) позитивного образу-Я суб'єкта [6].

Тобто, психологічні захисти – це будь-які реакції, яких людина навчилась і використовує неусвідомлювано для того, щоб захистити своє Я від почуття тривоги, сорому, провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які переживаються як небезпечні.

Це способи сприймання, мислення чи дій, які функціонують як обхідні маневри для уникнення тривоги чи того, що породжує тривогу.

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

Паралельно з психоаналітичним підходом розвивається інший погляд не тільки на конфлікт, а й на функцію захисних механізмів. Розробляється поняття „розвиваючого конфлікту", тобто внутрішнього протиріччя як джерела особистісного розвитку. Захисні механізми визначаються не як такі, що викривляють реальність, а як постійно діючі і виконуючі 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 описуєтакі види: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, проекція, спрямування проти самого себе, сублімація, заперечення, ідентифікація з агресором та ін. На її думку, всі 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. Біполярним, на їх думку, є

витіснення і заміщення, формування реакції і компенсація, проекція 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 з справжніми потребами, витіснення, втеча у хворобу чи фантазії, заперечення. Плюс-функція: надкомпенсація, м'язовий панцир, нав'язливі уявлення, проекції, галюцинації, інтелектуалізація[5].

А.С.Кочарян розглядає два блоки захисних механізмів (своєрідні мета-типи) – проективні та дефензивні. Якщо діють проективні механізми, інформація просто не сприймається, не допускається у свідомість (витіснення, регресія, заперечення). При 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, проекція 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 Вайлленту, всі захисні механізми виконують п'ять важливих функцій у дорослому житті: 1) утримують емоції в прийнятних межах в 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 в власною совістю. *[3].*

Взагалі чинники виникнення, закріплення і наступного відтворення будь-якого захисного механізму визначаються характером соціальної взаємодії, особливостями соціальної ситуації. Дане 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 в ставленні до психоаналітика, а до усвідомлення нею конфлікту між свідомістю і несвідомими психічними явищами,

Виділення невиділених раніше частин загальної проблеми. Проведення діагностики механізмів психологічного захисту у студентів педагогічних вузів та виявлення у них найбільш поширених механізмів, а також способів послаблення їх дій.

Формулювання цілей статті. Розкрити сутність та види механізмів психологічних захистів, які найчастіше зустрічаються у студентів, описати потребу студентів у цих механізмах та виокремити їх дезадаптивність.

Виклад основного матеріалу. 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, свідчить про наявність у нього витіснення. В ході опитування прояви витіснення у студентів часто проявляються у таких

висловлюваннях: „Прагну не згадувати (забути) неприємну ситуацію, в яку потрапила”, „стараюсь 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 ході проведення психодрами зі студентами, витіснений матеріал все ж таки прагне повернутися до свідомості, створюючи відчуття про те, що забуте – відоме і крутиться на “кінчику язика”. Витіснений мотив дає про себе знати у вигляді *тривоги, дискомфорту, обмовок, описок*, причини яких не усвідомлюються. Швидше всього витісняється не те погане, що причинили студентові інші люди, а те погане, що він причинив собі чи іншим людям. Різні види заздрощів, відтінки власної неповноцінності витісняються з 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 винайти. 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 мотивуючими силами.

Під час раціоналізації студент прагне надто детально пояснити і розібратися в 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 прискіпувався 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 надав перевагу більш серйозній і гуманній справі. У студентів раціоналізація має різні форми, зокрема: пошуку причини в зовнішній ситуації чи в інших людях, покладання на авторитети, самооскарження („яким мене Боже створив, таким і маєш”), признання винятку („лише один раз”), механізму „кислого винограду” – приниження цілі, якої не вдалося досягнути, механізму „солодкої цитрини” – завищення вартості 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”, „невпевнений, сумніваюся,”, „не знаю, поняття не маю”, і так далі.

Коли студент не визнає об’єктивних ознак неблагополуччя у спілкуванні, мова йде 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, що дуже сильно та емоційно на нього впливають. Наприклад, викладач довго читає „мораль”, а студент відключився і не чує його. Він поводиться так, ніби нічого не сталося, не змінюючи поведінки, не помічаючи незвичайних обставин.

Сублімація – задоволення або придушення незадоволених бажань за допомогою іншої діяльності. Звичайно, це стосується зміни способу задоволення, а не його об’єкта. Наприклад, студент, який переживає сильний потяг до іншої особистості і не спроможний цей потяг задовольнити, може знайти часткову розрядку в припустимих діях, наприклад у танцях, спорті, живопису чи іншій творчій діяльності. Часто сублімація сприяє переходу енергії у творчі процеси. Найбільш поширеною формою творчих зусиль в

юнацькому віці є щоденники з розмірковуваннями, планами, спогадами, поетичними спробами, фантазіями про цінності, ідеї тощо. Переключення на політичну активність, соціально схвалювану діяльність студентів можуть 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 більш ранній рівень розвитку припускає менш бурхливі реакції і, як правило, зменшення домагань. Сповзання на більш примітивний 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 з метою усунення страху, прикрощів чи інших загроз образу-Я, пов'язаних з наявністю цих рис, – це класична проекція. Якщо джерело тривоги може бути приписане зовнішньому світу, а не власним примітивним імпульсам чи загрозам з 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".

Один 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 знаходяться поза сферою вольових рішень. Тому, щоб регулювати поведінку, необхідно усвідомити причини цієї поведінки, які

знаходяться у сфері несвідомого. Адже той, хто не в змозі прослідкувати свої думки до деталей, той ніколи не звільниться від їх гніту.

З цією метою після ознайомлення студетів з поняттями механізмів психологічних захистів ми пропонували їм описати свої механізми. В ході такого опису йшло до певної міри усвідомлення механізмів. Студенти відчувають, що вони спроможні поступово опанувати свої захисні механізми, усвідомити їх та відмовитися від них. Хоч до кінця подолати їх не вдасться ніколи, й у цьому сенсі праця над своїм розвитком повинна здійснюватись впродовж усього життя. Поверхові 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 породжуючим тривогу явищем. Це може бути і подолання перешкод, і усвідомлення мотивів своєї поведінки 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 з приводу конкретного екзамену, може вибирати різні способи для підготовки до нього і успішного його проходження. Захисні ж механізми передбачають несвідому ірраціональну поведінку у вигляді забування часу екзамену, втрату конспектів чи залікової книжки, виникнення психологічної залежності від певної людини, імпульсивного зловживання курінням, переїдання і, навіть, захворювання.

У випадку, 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. Як наслідок, це може призвести до відкритої агресії стосовно інших, або й себе. Психологічний захист спрямовується як проти небажаних думок, почуттів і відчуттів, що надходять з середини, так і проти

нових знань, які поступають ззовні. У ході занять з 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 ході нашого дослідження ми виявили у 39% студентів раціоналізацію, у 30% витіснення, у 13% сублімацію, у 9% проекцію, у 5% регресію та у 4% - інші механізми психологічних захистів.

Висновки.

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%*)*, проекція (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 з метою захисту позитивного образу-Я;

4) механізми психологічних захистів у студентів можуть приводити до негативних наслідків: розриву стосунків з оточуючими, підвищеної чутливості до критики і стресів, невміння будувати міцні стосунки, систематичного повторення однієї й тієї ж 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.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Перспективним є подальший пошук та розробка 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. – “Академический проект”, “Гаудеамус”, 2014 г. – 235 с.
2. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – 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: Издательство Росгоспрофпедуниверситет, 2006 – 153 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-семинары: перевод с англ. /Ф.Перлз. – М.: Институт 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 : перевод П.С. Гуревич /Э.Фромм. – Москва: Аст, Хранитель, Мидгард, 2007. – 624 с.
8. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза : пер. с англ. В. Светлова / К.Хорни. — М.: Академический Проект, 2007 (http://www.psychol-ok.ru/lib/horney/nvk/nvk_03.html).

9. Шулдик А.В. Становлення особистості студента: психологічний аспект: навчальний посібник /А.В.Шулдик, Г.О.Шулдик. – Умань : ФОП Жовтий, 2015. – 219 с.