

Незважаючи на те, що механізми психологічного захисту вивчаються досить давно й до сьогодні не існує їх єдиної загальної класифікації. На перший погляд цей факт не представляє великої шкоди для розвитку науки в цьому напрямку, але це лише на перший погляд. Через відсутність єдиної загальної класифікації механізмів захисту дослідники так і не можуть дійти згоди щодо кількості захистів та їх змістовного наповнення. Виходить, що інколи різні дослідники один й той же захист називають по-різному, а інколи – декілька різних зводять до одного.

Так, наприклад, в монографії Анни Фрейд описано 15 механізмів захисту [8]. Колеман пропонує список з 17 захисних механізмів [6]. У словнику-довіднику з психіатрії, опублікованому Американської психіатричної асоціації в 1975 році [7], перераховується 23 механізмів захисту, тощо. Цей список можна перераховувати досить довго, адже на сьогодні у літературі перераховується близько 50-ти різноманітних видів психологічного захисту.

В останній час безпосередньо проблемою класифікації захистів ніхто не займається, але вирішення цього питання виникає при дослідженні самих захисних механізмів особистості та особливостей їх функціонування. Тож, так чи інакше, авторські варіанти класифікації механізмів захисту зустрічаються у багатьох роботах присвячених дослідженню захисту.

Зокрема проблемою класифікації механізмів психологічного захисту займались: Р. Плутчик, Р. Лазарус, В. М. Мельников, Є. Л. Доценко, Л. Ю. Субботіна, їх варіанти поділу ми розглянемо далі у статті.

Метою статті є висвітлення проблеми відсутності єдиної класифікації механізмів психологічного захисту, а також спроба створити більш повну класифікацію захистів ніж існують на сьогодні.

Основні претензії, які висувуються до більшості існуючих на сьогодні класифікацій: це або недостатня повнота (в класифікації відсутні важливі для неї психічний процес, що відноситься до захисних), або зайва повнота (в класифікації багато психічних процесів, які не відносяться до захисних або тих, що взагалі не виділяються як самостійні процеси). Це, очевидно, пов'язано з тим, що мінімізація негативних переживань - є взагалі природна потреба будь-якого живого організму (зокрема людини), і з деяким допущенням будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети. Необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана з практичною потребою у виділенні та описі найбільш універсальних з неусвідомлюваних захисних процесів. Більшість сучасних психологів визнають певний набір захисних механізмів, назви яких стали майже універсальними.

На сьогодні сучасна психологічна наука має декілька підходів до класифікації психологічних захистів. Захисні механізми прийнято поділяти на рівні (від двох до чотирьох), але єдиної думки про принципи цього поділу, і про те, куди який захист віднести, як уже говорилося, до цих пір немає.

Самим звичайним поділом є класифікація захистів, запропонована Ненсі Мак-Вільямс, яка виділяла 2 рівня захисних механізмів за ступенем їх «примітивності»: примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку). Хоча навіть такий умовний розподіл викликає безліч протиріч серед авторів.

Деякі автори припускають, що захист формується один за одним в певній послідовності у міру розвитку дитини і, що деякі захисти являють собою більш «примітивний» процес, ніж інші [3].

До примітивного захисту зазвичай відносять той, що пов'язаний з довербальною стадією розвитку. Також він повинен мати недостатній зв'язок з принципом реальності і недостатній облік відокремленості і константності об'єктів, що знаходяться за межами власного «Я». Наприклад, заперечення

вважається маніфестацією більш примітивного процесу, ніж витискання. Щоб щось витіснити, його спочатку необхідно пізнати будь-яким шляхом, а потім вже перевести в несвідоме. Заперечення - це миттєвий, нерациональний процес.

До примітивного захисту відносять - дисоціацію, всемогутній контроль, знецінювання, заперечення, ізоляцію, ідентифікацію з агресором тощо.

Механізми захисту «вищого порядку» формуються всередині структури «Я-Воно-Над-Я». Тому вони часто використовуються як адаптивні процеси, а найбільш зрілі з них (наприклад сублимацію і гумор), можна віднести до механізмів подолання тривожних ситуацій. Захисні механізми «вищого порядку» мають надійний контакт з реальністю і їх використання зумовлене «вторинним процесом».

На відміну від примітивних захистів, захисти вищого порядку здійснюють певні трансформації чогось одного - думок, почуттів, відчуттів, поведінки або певної їх комбінації.

До зрілих механізмів захисту відносять: витискання, регресію, ізоляцію, інтелектуалізацію, раціоналізацію, моралізацію, компартаменталізацію, анулювання, поворот проти себе, зсув, реактивне формування, реверс, ідентифікацію, відреагування, сексуалізацію, сублимацію і гумор.

Таким чином, примітивний захист характеризується психологічним униканням або радикальним відкиданням факторів, що тривожать особистість, зрілі - включають в себе більшу пристосованість до реальності.

Хоча (і це треба ще раз підкреслити) до цього часу немає повної згоди між дослідниками у розумінні того, який механізм захисту зараховувати до примітивного захисту, а які до зрілого.

Р. Плутчик зробив спробу визначити рівень розвитку «Я», відображену кожним механізмом захисту. Було виділено базовий захист: заперечення, регресія, проєкція, заміна, придушення, реактивне утворення, інтелектуалізація, компенсація. Повну однотайність серед експертів, за допомогою яких зроблена класифікація, було досягнуто в питанні про те, що заперечення,

регресія і проєкція - це дуже примітивні механізми захисту, а інтелектуалізація і компенсація представляють вищі рівні особистісного розвитку [10].

Розділити захист можна і за іншим принципом, згідно з яким одні з них діють на рівні сприйняття (наприклад, витіснення), а інші - на рівні трансформації, переробки матеріалу (наприклад, раціоналізація).

На думку Б. Д. Карвасарського [4], весь захист можна розділити на декілька груп.

До першої групи входить захист, який не проводить переробку інформації, але витискає, пригнічує, блокує, чи заперечує її. Витискання - механізм, що перекладає травматичний зміст із свідомості у несвідоме. Як і інші захисні механізми, витискання починає створювати проблеми, по-перше, якщо воно не справляється зі своєю функцією - утримання думок поза свідомістю, по-друге, якщо воно стоїть на шляху позитивних аспектів життя; по-третє, якщо діє при виключенні інших, більш вдалих способів подолання труднощів. З економічної точки зору цей механізм є дорогим, тому що витиснений матеріал повинен утримуватися в області несвідомого. Близькими до витискання вважаються механізми перцептивного захисту (спотворення інформації, підвищення порогів чутливості), придушення як більш свідоме, ніж при витисканні, уникнення тривожної інформації; на відміну від витіснення, яке спрямоване на репрезентації, придушення направляє на афекти, блокування - гальмування думок, емоцій, дій, заперечення - ігнорування неприємної інформації.

До другої групи належить захист, що спрямований на спотворення змісту думок, почуттів, поведінки особистості. Це - раціоналізація, за допомогою якої суб'єкт прагне дати логічно зв'язні й морально прийнятні пояснення тієї чи іншої установки, вчинку, ідеї, почуття, справжні мотиви яких залишаються в тіні. Цей термін був введений Е. Джонсом в статті «Раціоналізація в повсякденному житті». Традиційним прикладом захисту є раціоналізація по типу «солодкого лимону» й «кислого винограду». Іншими словами, якщо з людиною трапляється неприємність, вона може її «підсолодити», зробивши не такою травматичною (наприклад, розглядати свою поразку, як важливу

складову життєвого досвіду), або навпаки, якщо вона не отримує чогось приємного, то може зробити його менш значущим, «кислим» (наприклад, бажану, але недоступну роботу оцінити як нецікаву і мало сплачувану) [4].

Р. Лазарус [9] створив класифікацію психозахисних технік, виділивши в одну групу симптоматичні техніки (вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин) і в іншу групу так звані внутрішньоопсихічні техніки когнітивної захисту (проекцію, інтроекцію, заперечення, ідентифікація тощо).

В.М. Мельников [2], спираючись на дані вивчення особливостей поведінки особистості працівника ОВС в екстремальних умовах діяльності, виділив наступні три групи психологічних прийомів совладання з ситуаціями крайнього ризику.

Когнітивна сфера: перевага філософії «стоїцизму», прагнення не показувати свого стану іншим, зважений підхід до ситуації, ігнорування свого стану, порівняння з поведінкою інших людей, відволікання або перемикання уваги, стійкість віри, релігійність, надання ситуації особливого сенсу, зайва самовпевненість у поведінці, жарти над іншими співробітниками, прийняття неминучого як належного, пошук власного вирішення проблеми, усвідомлення себе як особливої цінності.

Емоційна сфера: переживання протесту (незгоди), обурення майбутніми діями, емоційна розрядка (реагування), ізоляція як придушення своїх почуттів, збереження самовладання, самоконтролю, співпраця (довіру, покірність, самозвинувачення, злість, роздратування, капітуляція, фаталізм, перекладання провини).

Поведінкова сфера: відволікання (будь-яка діяльність), уникнення обговорення дій або завдання, конструктивна активність, співпраця, альтруїзм, усамітнення (спокій), пошук емоційної підтримки [2].

Ще одну класифікацію запропонував Є. Л. Доценко. Він намагався класифікувати механізми психологічного захисту виходячи з кінцевого результату їх дії, остаточної поведінкової стратегії [1]. Ним було виділено чотири групи захисних механізмів:

До першої групи входять механізми, які обумовлюють недопущення в свідомість неприємних відчуттів, бажань та думок (витискання, перцептивний захист, придушення, блокування, заперечення).

До другої групи належать механізми, які забезпечують перетворення та спотворення неприємних відчуттів, бажань, тощо (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, реактивне утворення, зсув, проекція, ідентифікація).

До третьої групи входять механізми, які забезпечують розрядку негативної напруги (реалізація у дії, соматизація, сублімація).

Четверта група включає механізми, що обумовлюють можливість маніпуляції (регресія, фантазування, відхід у хворобу).

Усі запропоновані механізми у цій класифікації не суперечать один одному, а швидше за все доповнюють один одного.

Л. Ю. Субботіна [5] говорить про необхідність системного підходу до класифікації механізмів захисту. Так, вона запропонувала виділення невеликої кількості «базових» або «первинних» механізмів психологічного захисту і безліч можливих їх варіацій, модифікацій, які вирішують більш складні ситуації і реалізують комплексні моделі поведінки. Вона запропонувала виділяти наступні базові механізми захисту: витискання; регресія; проекція; ідентифікація; заміна; реактивне утворення; ізоляція; заперечення; придушення; інтродекція; інтелектуалізація; раціоналізація; агресія; сублімація [5]. За її думкою всі інші механізми захисту є похідними від базових, і не зважаючи на свої особливості функціонування, за характером дії в кінцевому результаті можуть бути зведені до базових.

Таким чином, ми бачимо, що підстав для проведення класифікацій механізмів психологічного захисту можна виділити безліч. Також, безліч можна виділити і самих видів психологічного захисту.

Взявши до уваги існуючі класифікації ми спробували зробити загальну класифікацію механізмів психологічного захисту особистості. Для більшої наочності свій варіант поділу захистів ми представляємо в вигляді схеми (дивитись рисунок 1).

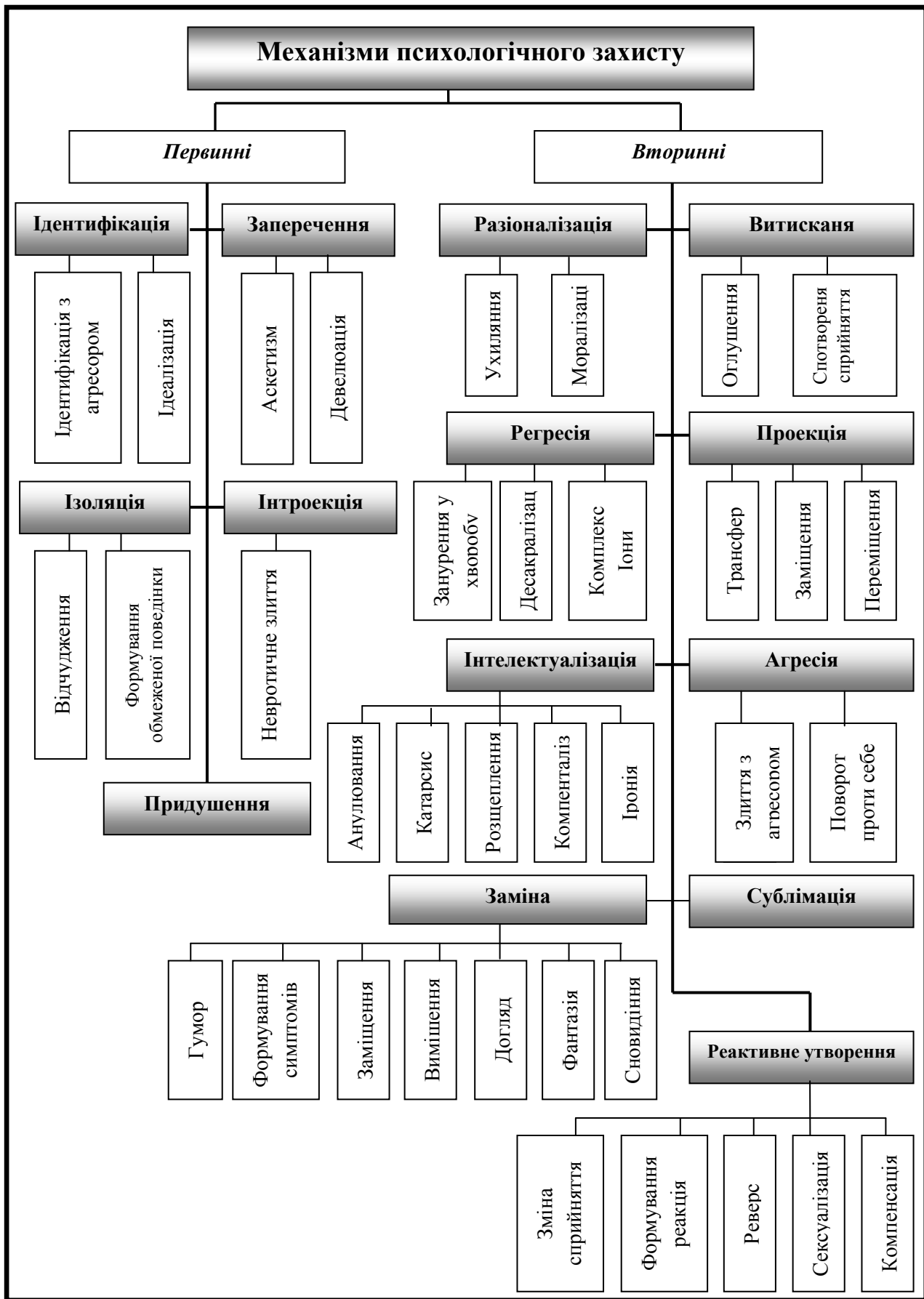


Рисунок 1. Класифікація механізмів психологічного захисту особистості.

Як ми вже говорили, на сьогодні серед дослідників не існує єдиної загальної класифікації механізмів психологічного захисту. У статті ми представили декілька можливих варіантів поділу. Але за нашою думкою, це питання залишиться не вирішеним ще довгий час, адже для його вирішення необхідно визначитись з конкретною кількістю механізмів психологічного захисту.

Література

1. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Доценко Е. Л. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Мельников В.М. Психологическое обеспечение деятельности ОВД в экстремальных условиях несения службы / Мельников В.М. – Улан-Удэ, 2002. – 65 с.
3. Психология самосознания: [Хрестоматия по социал. психологии личности] / [Ред.-сост. Д.Я. Райгородский]. - Самара : Бахрах-М, 2003. - 671 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б.Д. СПб.: Питер, 1998. - 752 с.
5. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: диссертация... доктора психол наук: 19.00.03 / Лариса Юрьевна Субботина. – Москва. РГБ, 2007. – 283с.
6. Coleman J.C. Abnormal psychology and modern life / Coleman J.C. - N.Y.: Scott, Foresman & Company, 1956.
7. DSM-II// Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.).Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1968.
8. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / Freud A. // The writings of Anna Freud, Vol.2, London, 1977.
9. Lazarus R. S. Patterns of Adjustment / Lazarus R. S. - New York: McGraw-Hill, 1976.
10. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. emotions in personality and psychopatology. – New York: Plenum Press, 1979/ - P. 229-257.