**Психологічний захист та його механізми**

**Загальне поняття про “психологічний захист”**

В процесі спілкування особистість розв’язує дві задачі:

* забезпечує свої стосунки із групою в яку вона входить (на правах її учасника);
* усвідомлює свої внутрішньоособистісні протиріччя, що обумовлюють труднощі при спілкуванні.

Подолання внутрішньоособистісних протиріч безпосередньо пов’язане із перебудовою так званих “механізмів психологічного захисту”.

В більшості літературних джерел*основна функція “психологічного захисту”* описується як *низка специфічних прийомів які використовує особистість для того щоб знизити рівень неприємних переживань.*Психологічний захист розглядаєтьсяяк крайній засіб збереження суб’єктом душевної рівноваги. В цьому разі відбувається протиріччя між усвідомленням людиною що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе і її підсвідомим бажанням “відмінити” те, що сталося, або хоча б, висвітлити всі події в більш сприятливому для себе світі. Тобто, найголовнішим в дії психологічного захисту є зниження суб’єктивної значущості травмую чого факту.

Психологічний захист проявляється не тільки в разі виникнення надзвичайних обставин, але й у повсякденні. Психологічний захист нормальний, постійно працюючий механізм людської свідомості.

Основне в дії механізму психологічного захисту: перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційного напруження та недопущення психічної травми. Виникає новий порядок емоційних переживань. Наприклад, відчуття приниженості у студента, який не здав іспит знижується, якщо “знецінюється” особистість вимогливого викладача.

Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що він є захистом особистості від неприємних від усвідомлення висновків (витісняючи неприємні висновки у підсвідоме). Приклад: зниження для молодої людини що зловживає алкоголем, значущості наслідків алкоголізму та “вигоряння” особистості. Тим самим, алкоголік, що не вважає себе за такого, звикає до зневаги оточуючих. В цьому разі, механізм психологічного захисту, який охороняє свідомість алкоголіка чи наркомана охороняє його від тяжких та неприємних переживань і виступає глибоко негативним фактором.

Інколи “психологічний захист” розуміють тільки як фільтр свідомості (наприклад, у працях Т.С. Яценко).

В цьому разі “витіснення” із сфери свідомого в сферу несвідомого дозволяє заповнити “порожнечі” що виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Приклад: підліток, який потрапив в злочинне угрупування, може бачити в такій поведінці романтичний виклик який він кидає звичайним людям, що не визнають його “чеснот”. В дійсності ж, він лише пригнічує свій страх та очікування кари, в чому ані собі ані іншим зізнатися не хоче. Така поведінка може викликати у нього значну агресію по відношенню до тих, хто цей страх у нього викликає.

Компенсаторні характеристики психологічного захисту:

1. Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання що травмують особистість, з наступною заміною на більш комфортні переживання.
2. Переміщення неприємних переживань із сфери свідомого до неусвідомленого.
3. Акцент не на логіку а на емоції. Як наслідок система психологічного захисту є високостійкою до критики із зовні.

**Функції психологічного захисту**

Як відзначає український психолог Т.С. Яценко, основна функція психологічного захисту полягає в недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. З точки зору американського психолога Т. Шибутані, захищається в решті решт не біологічний організм, а особистість, яка охороняє себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів.

Психологічний захист у вузькому тлумаченні (див.8,9) негативно впливає на самоорієнтацію людини, оскільки викривляє інформацію стосовно власної поведінки, намірів, віддалених та близьких наслідків такої поведінки. В цьому разі психологічний захист невиправдано ускладнює процес порівняння та співставлення власної самооцінки та оцінки партнерів по спілкуванню. Приклад: вплив статевого диморфізму на об’єктивність оцінки партнера (за дослідженням Т.М. Домнич). Жінка дає чоловікові об’єктивну характеристику лише при умові, що вона ставиться до нього або добре, або нейтрально. Чоловік же здатний на об’єктивну характеристику жінки лише тоді, коли він ставиться до неї негативно, або нейтрально. При тому обидві половини людства переконані у власній об’єктивності та неупередженості.

Кінцевою метою психологічного захисту є, як вже відзначалось, зниження рівня негативного емоційного напруження структурі психіки суб’єкта спілкування. Але всі проблеми виникають як наслідок тих засобів, що використовувались для цього. А саме: засоби, що спрямовані на викривлення інформації, з тим, щоб суб’єкт зберіг у себе відчуття послідовності та логічності власної поведінки та позитивної оцінки його оточенням. Загальним наслідками подібного психологічного захисту є упередженість в оцінках, ігнорування нового досвіду, патологічне бажання нав’язати свою точку зору (як зазначає Т. Шибутані). При всіх цих симптомах людина переконана у своїй об’єктивності і неупередженості.

Ці психологічні механізми мають велике значення як для усвідомлення індивідом власної ідентичності так і для власної самоповаги – за ціни порушення об’єктивності в оцінці. Це люди “із подвійною спрямованістю, що знаходяться у конфлікті із собою…в яких свідоме психічне життя та життя неусвідомлених афектів знаходиться в постійному протиріччі” – як пише Л.І. Божович.

**Різновиди психологічного захисту**

Як зазначав Ф.Б.Басін, усі спроби класифікувати різновиди психологічного захисту пов’язані із процесом психологічної переробки високоемоційного переживання. Більш жорстку позицію займає Т.С.Яценко яка вважає, що психологічний захист порушує загальну захищеність “Я” тому, що уводить суб’єкта від реальності, викривляючи причину конфлікту. Зупинимось на більш детальному описі форм захисту.

*Витіснення*. Один із найрозповсюдженіших різновидів. Протікає у формі “стирання” із свідомості будь яких негативних думок, почуттів, вражень які б загрожували цілісності “Я”. Приклад: якщо студент на протязі семестру ігнорує певну учбову дисципліну, то спочатку він переконує себе, що якось дожене, потім – закриє проблему коли захоче, а наприкінці – намагається не думати про можливі негативні наслідки, оскільки похмурі перспективи не співпадають із його завищеною самооцінкою.

*Заперечення реальності*. Це захист від неприємної дійсності шляхом відмови від її сприймання. Часто відбувається у формі так званої “втечі” від дійсності у хворобу, захоплення, мрії. Відбувається в разі якщо реальність травмує психіку суб’єкта. Індивід “не чує” критики на свою адресу, але дуже добре – позитивні оцінки. Приклад: якщо студентові кажуть що він ледар, хоча й талановитий, то як правило слова “хоча й талановитий” сприймаються як комплімент, а всі інші – як необов’язковий додаток.

*Деперсоналізація***.** Відбувається позбавлення індивідуальності інших людей. Вони розглядаються лише як носії соціальної ролі: батьки, викладачі, декан, начальник. Якщо людина не думає про інших, як про таких, що мають свої почуття, то тим самим, вона захищає себе від необхідності сприймати їх як рівних собі. Приклад: під час релігійно-націоналістичних війн представників іншої нації чи релігії не вважають справжніми людьми і тому можуть ставитись до них із нелюдською жорстокістю. Згадаймо хоча б дії терористів-камікадзе, які підривають себе знаходячись у натовпі жінок та дітей інших національностей.

*Раціоналізація*. Цей різновид захисту проявляється в спробах довести, що будь які вчинки суб’єкта є єдино вірними, а тому – критиці не підлягають. Як правило, раціоналізацію використовують, щоб пояснити свої дії що вже відбулися і які були негативно сприйняті оточенням. Людина не визнає свою провину не дивлячись на те, що наслідки цих дій не відповідають гарним словам які вона виголошує. Суб’єкт використовує раціоналізацію для того щоб захистити власний образ “Я”.

*Проекція*. Цей варіант захисту проявляється в приписуванні іншім власних моральних якостей і потреб. З точки зору австрійського психолога З.Фрейда механізм проекції принципово неусвідомлюваний і саме тому людина прагне приписати іншім ті негативні риси в наявності яких у себе не хоче зізнатися. Приклад: одинока жінка, яку на кілька місяців зробили начальником, буде в скандальній формі “розряджатися” на тимчасово підлеглих їй чоловіках, переконуючи себе що в них є всі ті недоліки що заважають їй плідно працювати. Хоча в дійсності, така афективна особистість картає інших за свої негативні риси характеру які й призвели її до самотності.

*Ідентифікація***.** Ця форма захисту протилежна проекції. Під ідентифікацією розуміють неусвідомлений перенос суб’єктом на себе рис характеру та поведінки іншій людині, що є взірцевою для неї. Ідентифікація підвищує почуття власної значущості. В ідентифікації людина долає почуття самотності. Приклад: в тоталітарних країнах вчитель майже завжди ідентифікує себе із напіввійськовим керівництвом країни (форма, командний голос, вимога безмежної слухняності). Відомі випадки ідентифікації жертв з агресорами. Цей феномен полягає в тому, що заложники яких захопили терористи (при умові достатньо м’якого поводження, досить часто сприймають сутичку із спецназом виходячи із поглядів терористів. Як приклад можна привести поведінку заложників Ш. Басаєва в місті Первомайську Ставропольського краю в 1996 році.

До дії ідентифікації як захисту молоді від самотності можна віднести спортивних чи музичних фанів, чи невмотивоване захоплення будь якими відомими особистостями.

*Компенсація*. Прикриття власних недоліків підкресленням неіснуючих але бажаних рис, або ж показом іншої сфери власної діяльності. Наприклад: невпевнений в собі хлопець, що прагне грати роль сильної особистості чи студент, що слабко орієнтується в навчальному матеріалі і тому компенсує це демонстрацією ознак так званої “крутизни”.

*Сублімація*. Пригнічення бажань, що не реалізуються, часто сексуально забарвлених, за допомогою іншої діяльності: політика, мистецтво, наука. В цьому разі сублімація несе позитивну роль оскільки забезпечує підвищення авторитету суб’єкта. Можливий негативний варіант, коли сексуальні бажання реалізуються у вигляді яскравих фантазій і людина ховається в такому віртуальному світі від реального життя.

*Регресія.* Як механізм психологічного захисту є поверненням особистості на більш низький рівень розвитку, зниження рівня домагань, примітивізація потреб. Часто проявляється у підкреслено брутальних формах поведінки.

**Особливості образу “Я” і структура психологічного захисту**

Уявлення індивіда про себе складається в певний образ “Я”. Як зазначав російський філософ Ігор Кон – індивід “має багато образів “Я”, які конструюються під певним кутом зору. Згідно за М.Розенбергом мова йде про “справжнє “Я”, “динамічне “Я”, “фантастичне “Я”, “майбутнє “Я”, “ідеалізоване “Я”. Дамо коротку характеристику цим термінам.

*“Справжнє “Я”* – якою людина бачить себе в даний момент.

*“Динамічне “Я”* – за допомогою яких засобів людина планує досягти успіху (наприклад: студент за допомогою вищої освіти планує зробити кар’єру).

*“Фантастичне “Я”* – якою людині треба було б бути, виходячи із засвоєних нею моральних норм та зразків поведінки.

*“Майбутнє “Я”* – з якою взірцевою для себе особистістю людина прагне зрівнятися в майбутньому.

*“Ідеалізоване “Я”* – якім себе суб’єктові приємно було б бачити.

З точки зору Т.С.Яценко, провідну роль у формуванні механізму психологічного захисту відіграє “ідеалізоване “Я”. Саме “ідеалізоване “Я” визначає систему очікувань, як саме будуть сприймати суб’єкта його партнери по спілкуванню. При цьому вся система психологічного захисту спрямована на те, щоб ці очікування виправдались.

*Психологічний захист має складну структуру: спрямованість, мета, цінності, засоби, результати.*

*Спрямованість* – категорія, яка пов’язана із виявленням особливостей “ідеалізованого “Я” суб’єкта.

*Мета* – пов’язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.

*Цінності* – визначають які умовні цінності є головними для функціонування захисту.

*Засоби* – сукупність технік захисту.

*Результати* – те що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Як зазначає Т.С.Яценко, всі ці категорії дуже тісно пов’язані між собою і об’єднані в певну ієрархічну систему. Головним компонентом, що виконує організуючу функцію по відношенню до інших є “ідеалізоване “Я”.

В зв’язку з тим, що параметри системи психологічного захисту задаються “ідеалізованим “Я” для результатів її діяльності притаманне ухиляння від реальності. Характерною є тенденція “знецінення” іншої людини, ігнорування позитивних рис її особистості. При захисті відбувається блокування почуття вдячності. Прояви доброзичливості з боку інших людей сприймаються як належне.

Зробимо основні висновки.

Механізм психологічного захисту формується позадосвідним шляхом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування лежить потреба індивіда в самоствердженні за будь яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність та послідовність поведінки суб’єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою в яку він входить.