

УДК 159.938.3:378

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-19>

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ

Марина Фоміна

*Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: fomarine2001@gmail.com*

Метою статті є теоретичний огляд визначень, класифікацій та значення механізмів психологічного захисту, аналіз результатів сучасних досліджень щодо вияву механізмів конструктивного та деструктивного психологічного захисту студентів. У статті пояснено актуальність вивчення захисних механізмів саме в студентському віці протягом періоду професіоналізації. Розкрито сутність психологічного захисту, під яким зазвичай розуміють реакцію витіснення зі свідомості інформації, загрозливої для емоційного самопочуття людини. Подано визначення механізмів психологічного захисту як пристосувальних процесів, які заважають усвідомленню різного роду негативних явищ та сприяють збереженню психологічного гомеостазу. Наведено теоретичний огляд низки класифікацій механізмів психологічного захисту, критеріями яких є міра шкідливості для особистісного розвитку (адаптивні – неадаптивні, успішні – неуспішні, первинні – вторинні, конструктивні – деструктивні). Проаналізовано думки вчених щодо неоднозначності значення механізмів психологічного захисту для розв'язання особистістю власних проблем та суб'єктивного полегшення психологічного стану за рахунок самоомани. Розкрито умови негативного та позитивного впливу захисних механізмів на розвиток особистості. Проаналізовано емпіричні дані, отримані дослідниками у різних закладах вищої освіти України. На основі узагальнення результатів вивчення українськими вченими механізмів психологічного захисту студентів виявлено переважання деструктивних (неадаптивних) механізмів, таких як раціоналізація, витіснення, проекція, регресія, заперечення. Зафіксовано негативний вплив застосування таких механізмів на різні аспекти психологічного розвитку цих студентів. За даними дослідників, меншою мірою виражено адаптивні захисні механізми, зокрема сублімація та компенсація. На основі проаналізованої інформації сформульовано висновок про наявність проблеми домінування у сучасних студентів деструктивних механізмів психологічного захисту.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, деструктивний психологічний захист, раціоналізація, витіснення, проекція, регресія, заперечення.

Постановка проблеми. Традиційно юність, на яку припадають студентські роки, вважають найбільш яскравою, веселою та легковажною порою життя. Разом із тим період професіоналізації надзвичайно насичений стресами та викликами до особистості студента: навчальні навантаження, перший досвід практичної діяльності за фахом, побудова стосунків з однолітками та викладачами, розв'язання фінансових питань, спроба співвіднести мрії та дійсність. Студент ще не є компетентною та поважною особою, загрозами для його самооцінки можуть бути незадовільні академічні досягнення, непопулярність серед представників протилежної статі, зневажливі звертання батьків, відсутність справжніх друзів тощо. Аби не зневіритися у собі та зберегти позитивні уявлення про власну особистість, студенти нерідко використовують механізми психологічного захисту. Зниження психологічної напруги внаслідок ілюзії самозаспокоєння не сприяє вирішенню

реальних проблем, а, навпаки, може призвести до їх загострення. У зв'язку з важливістю та недостатньою розробленістю цієї проблематики є доцільним теоретичний аналіз захисних механізмів студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення механізмів психологічного захисту здійснювалося зарубіжними та вітчизняними вченими, представниками різних наукових напрямів, зокрема найбільший внесок у розкриття даного феномена зробили З. Фрейд та Ф. Бассін. Поняття психологічного захисту зазвичай пояснюється як: результат боротьби «Я» проти соціально неприйнятних думок та афектів, які під час зустрічі зі свідомим підлягають витісненню або запереченню (З. Фрейд) [7, с. 184]; реакція психіки, спрямована на витіснення зі свідомості того, що загрожує системі цінностей особистості (Г. Шулдик) [10, с. 127]. На думку науковців, зокрема В. Зливкової, Т. Яценко, Т. Шибутані, значення психологічного захисту полягає в обороні від: усвідомлення неприємних висновків, погрозових для самооцінки; розуміння наявності у себе негативних рис характеру; сприймання неприємних для власної гідності фактів [2, с. 272]. Своєю чергою, під механізмами психологічного захисту розуміються пристосувальні процеси, властивості, якості, котрих особистість набуває у процесі соціалізації, які заважають усвідомленню різного роду негативних явищ та емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях (В. Шебанова) [9, с. 246].

Існує багато класифікацій механізмів психологічного захисту. Н. Мак-Вільямс класифікує їх на два рівні за мірою їх «примітивності», тобто залежно від того, наскільки відчутно і сильно їх застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність, і виділяє первинні та вторинні захисні механізми. До первинних (більш примітивних та небезпечних для особистості) належать: заперечення, примітивна ідеалізація, примітивна ізоляція, проекція, розщеплення Его, соматизація, або конверсія, та ін. Вторинні захисти менше спотворюють реальність та характеризуються більшою адаптивністю та обов'язковою участю мислення. До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить: витіснення, заміщення, уникнення, ідентифікацію, інтелектуалізацію, компенсацію або гіперкомпенсацію, моралізацію, аутоагресію, раціоналізацію, реактивне утворення, регресію, сублимацію та ін. [3]. Як зазначає В. Шебанова, прийнято підрозділяти психологічний захист на успішний та неуспішний. Результат успішного захисту – припинення імпульсів, які провакують тривогу; неуспішний захист нездатний зробити це, тому викликає їх постійне повторення [9].

Дискусійним питанням залишається характер впливу психологічного захисту на особистісний розвиток. Більшість учених та практиків наполягає на загрозі схильності застосування захисних механізмів. Так, В. Медведєв та О. Шевченко підкреслюють, що психологічний захист стримує злет творчої фантазії, роботу інтуїції. Він виявляє себе наче бар'єром, що звужує, затуляє й спотворює повноцінне сприймання та відчуття світу. Р. Грановська та І. Березна описують захист як кооперацію пасток і перетворювачів небезпечної та тривожної інформації. Найбільш небезпечна інформація не враховується вже на рівні сприймання, менш небезпечна – сприймається, але потім спотворюється, трансформується у легкозасвоєвану для особистості. Водночас автори відзначають і позитивну роль захисту. Захист застраховує свідомість від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, що налаштоване на подолання проблеми відповідно до відображуваної ситуації. У цьому значенні захисні техніки розглядаються як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, що виникає за суперечливості наявної картини світу і ситуації з новою і несподіваною інформацією [4, с. 24]. Так само для Ф. Бассіна й низки інших психологів та медиків (Б. Зейгарник,

А. Налчаджяна, О. Соколової та ін.) психологічний захист є нормальним та повсякденно працюючим механізмом людської свідомості, який спрямований на запобігання розладам поведінки й фізіологічних процесів не тільки у разі конфліктів свідомого й несвідомого, а й у разі зіткнення цілком усвідомлюваних, але афективно насичених установок [9, с. 246].

В. Шебанова стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище. До позитивних наслідків дослідниця відносить те, що захисні механізми несвідомо оберігають психіку від травм, дають змогу зберегти стійкість особистості на тлі дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Адаптивний ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, якщо масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий. До негативних наслідків належить те, що захисні механізми заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й поведінки, ускладнюють ефективне розв'язання особистісних проблем. У результаті впливу захисних механізмів перекручується зміст подій та переживань, спроможних завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усунути джерело переживань. За глибокого конфлікту, який вимагає усунення його причин, захист грає скоріше негативну роль. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію й її перетворення, або самозміна, тобто адаптація до ситуації за рахунок перетворення самої особистості. А отже, ефективність психологічного захисту суперечлива: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього миру, але при цьому, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища [9, с. 246–249].

Ми поділяємо думку, що залежно від впливу на динаміку особистісного розвитку психічний захист доцільно поділяти на конструктивний, який не вирішує проблеми, але й не ускладнює її (компенсація та сублимація), та деструктивний, який призводить до ускладнення проблеми, погіршення ситуації (витіснення, проекція, заміщення, регресія, формування реакції, раціоналізація, втеча) [6].

Мета статті: теоретичний огляд визначень, класифікацій та значення механізмів психологічного захисту, аналіз результатів сучасних досліджень щодо вияву механізмів конструктивного та деструктивного психологічного захисту студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Г. Шульдик здійснено дослідження механізмів психологічного захисту студентів та магістрантів на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Дослідження проводилося за допомогою спостережень, опитувань, опитувальника Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте та технік психодрами: самопрезентація, обмін ролями, дублювання, «дзеркало», «порожній стілець» тощо. За результатами дослідницької роботи у 39% опитаних домінує раціоналізація, у 30% – витіснення, у 13% – сублимація, у 9% – проекція, у 5% – регресія та у 4% – інші механізми психологічних захистів. Г. Шульдик запропонувала думку, що студенти мають потребу в захисних механізмах, адже вони пом'якшують переживання невдачі, зменшують тривожність, попереджають психічні травми, підтримують почуття власної гідності та адекватності. Разом із тим захисні механізми є різновидом самообману і можуть призводити до підвищеної уразливості до критики та стресів, конфліктів з оточуючими, постійного повторення тих самих помилок [10, с. 131].

У Криворізькому національному університеті проведено дослідження механізмів психологічного захисту студентів, в якому взяли участь 20 студентів віком 19–20 років. Діагностика показала, що опитаними найчастіше застосовуються деструктивні механізми захисту: проекція, регресія, раціоналізація. У ході бесіди було виявлено, що студентам притаманні такі особливості, як поганий настрій, пасивність, тривожність, втеча у «власний світ думок» [5, с. 19].

О. Богач, С. Кіршо експериментально дослідили особливості функціонування механізмів студентів Одеського національного економічного університету. Загальний обсяг вибірки налічував 47 студентів, із них 25 осіб становили дівчата, 22 особи – юнаки. Середній вік досліджуваних – 18,3 роки. Для дослідження застосовувалася діагностична методика Р. Плутчика «Індекс життєвого стилю – LSI» (адаптація Є. Романова, Л. Гребенікова). Аналіз отриманих даних показав, що досліджувані під час переробки високоемоційних переживань частіше використовують такі психологічні захисти, як «проекція» (64%), «раціоналізація» (61%), «компенсація» (55%), «регресія» (53%), «заперечення» (53%) та «заміщення» (50%). Меншою мірою для зняття емоційної напруги, що супроводжує професійний розвиток студентів, застосовуються такі захисти, як «реактивне утворення» (46%) і «придушення» (38%). Отже, за результатами психодіагностики було встановлено комплекс психологічних захистів досліджуваних, які домінують, а саме «проекція – раціоналізація – компенсація» [1, с. 38].

С. Харченко на базі Харківського національного університету внутрішніх справ здійснила дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. У дослідженні взяли участь курсанти молодших курсів у кількості 38 осіб (22 дівчат та 16 юнаків). У роботі використано такі психодіагностичні методики, як тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда та опитувальник «Індекс життєвого стилю». У ході дослідження у студентів було виявлено прояви таких захисних механізмів, як проекція, заперечення, витіснення, компенсація, заміщення та інтелектуалізація. Таким чином, у дослідженні емпірично підтверджено взаємозв'язок між соціальною перцепцією та використанням певних механізмів психологічного захисту. Особи з розвинутим соціальним інтелектом не схильні до інтенсивного використання таких механізмів психологічного захисту, як проекція та реактивне утворення [8, с. 219–221].

Висновки. За результатами теоретичного огляду встановлено:

1) під час пояснення поняття психологічного захисту науковці сходяться на тому, що він є реакцією витіснення зі свідомості інформації, загрозової для емоційного самопочуття людини; в існуючих класифікаціях механізмів психологічного захисту вони поділяються за мірою шкідливості (адаптивні – неадаптивні, успішні – неуспішні, первинні – вторинні, конструктивні – деструктивні); вчені погоджуються з неоднозначністю значення механізмів психологічного захисту щодо впливу на особистісний розвиток: поряд із загрозою викривлення дійсності акцентуються окремі позитивні ефекти;

2) узагальнення результатів емпіричних досліджень психологічного захисту сучасних українських студентів виявило, що в опитаних переважають деструктивні (неадаптивні) механізми, а саме: раціоналізація, витіснення, проекція, регресія, заперечення. Студентам із сильними проявами таких механізмів властиві більша вразливість, тривожність, пасивність, викривлення соціальної перцепції. Меншою мірою виражено адаптивні захисні механізми, зокрема сублимація та компенсація.

Отримані дані свідчать про наявність проблеми домінування у сучасних студентів деструктивних механізмів психологічного захисту, у зв'язку з чим перспективною подальших наукових розвідок вважаємо емпіричне дослідження цього феномену.

Список використаної літератури

1. Богач О.В., Кіршо С.М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38.
2. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 112–119.

3. Мак-Вільямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва, 1998. 480 с.
4. Медведєв В.С., Шевченко О.М. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. *Юридична психологія та педагогіка*. 2009. № 2. С. 22–29.
5. Психологічні захисти і особливості особистості у юнацькому віці. *На урок* : вебсайт. URL : <https://naurok.com.ua/zahisni-mehanizmi-osobistosti-111931.html> (дата звернення: 06.04.2020).
6. Загальна психологія : навчальний посібник / О.П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
7. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6.
8. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 218–221.
9. Шебанова В.І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246–249.
10. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2 С. 10–11.

DEFENSE MECHANISMS OF STUDENTS

Maryna Fomina

*Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council,
59, Naukove Mistechko Str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69017
e-mail: fomarine2001@gmail.com*

The purpose of the article is a theoretical review of definitions, classifications and significance of psychological protection's mechanisms, analysis of the results of modern research on the identification of constructive and destructive psychological protection's mechanisms of students. The article explains the relevance of the defense mechanisms' study in the student's age during the period of professionalization. The essence of psychological protection, which is usually understood as the reaction of displacement of information threatening to the emotional well-being of a person from the consciousness, is disclosed. The definitions of the psychological protection mechanisms' as adaptive processes, which hinder the awareness of various negative phenomena and contribute to the preservation of psychological homeostasis, are presented. A theoretical review of psychological protection mechanisms' classifications, whose criteria is a measure of harm to personal development (adaptive-non-adaptive, successful-unsuccessful, primary-secondary, constructive-destructive), is shown. Scientists' opinion on the ambiguity of the defense mechanisms' importance for solving personality problems and subjective alleviating the psychological state at the expense of self-deception is analyzed. Conditions of negative and positive protective mechanisms' influence on personality development are revealed. The empirical data obtained by researchers in different institution of higher education of Ukraine is analyzed. Based on generalization of the results of Ukrainian scientists' studying of the students' defense mechanisms is revealed the predominance of destructive (non-adaptive) mechanisms, such as rationalization, displacement, projection, regression, objection. The negative impact of using such mechanisms on various aspects of the psychological development of these students is recorded. According to the researchers, adaptive protective mechanisms, such as sublimation and compensation, are less pronounced. On the basis of the analyzed information, a conclusion about the presence of the problem of dominance in the modern students of destructive mechanisms of psychological protection is drawn.

Key words: psychological protection, mechanisms of psychological protection (defense mechanisms), destructive psychological protection, rationalization, displacement, projection, regression, denial.