DOI: https://doi.org/10.51922/2074-5044.2024.1.41

Т. І. Цяцеркіна[1,2], В. У. Корсак[2]

ПСІХАЛАГІЧНЫЯ АБАРОНЧЫЯ МЕХАНІЗМЫ ФАРМІРАВАННЯ АСОБЫ І ЯЕ РАССТРОЙСТВАЎ У АСПЕКЦЕ ПРАСТОРАВА-ЧАСАВАЙ АРГАНІЗАЦЫІ

МАКЦ «Псіхіятрыя – Наркалогія»[1]
НМУ «Рэспубліканскі цэнтр праблем чалавека» Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта[2]

Апісаны асноўныя механізмы псіхалагічных абарон чалавека паводле сцепеняў іх спеласці і эфектыўнасці. Выказана меркаванне, што гэтыя механізмы залежаць ад канструкцыі індывідуальнай прасторава-часавай мадэлі чалавека, у першую чаргу, – ад стану яе межаў. Паколькі на фундаменце гэтай мадэлі фарміруецца свядомасць чалавека, то асноўнай характарыстыкай псіхалагічных абарончых механізмаў з'яўляецца, на думку аўтараў, ступень свядомаснага кантролю і матываванасці асобы на пераадоленне псіхалагічных праблем, пры недастатковасці якіх у чалавека нярэдка фарміруюцца псіхічныя расстройствы.

Вынікі вывучэння псіхалагічных абарончых механізмаў чалавека даюць аснаванне меркаваць, што яго псіхалагічная сфера, як і цалкам псіхічная, мае прасторава-часавую арганізацыю і выступае як вытворнае індывідуальнай прасторава-часавай мадэлі. Асобна трэба падкрэсліць, што апошняя ўяўляе сабой свядомасную мадэль. Таму, на наш погляд, асноўнай характарыстыкай псіхалагічных абаронаў ёсць ступень іх усведамлення чалавекам, якія адпаведна ўзроўню гэтых механізмаў падзелены намі на неўсвядомленыя, часткова ўсвядомленыя і ўсвядомленыя.

Ключавыя словы: *псіхалагічныя абароны, свядомасць, псіхічныя расстройствы.*

T. I. Tsiatserkina, V. U. Korsak

PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS OF PERSONALITY FORMATION AND ITS DISORDERS IN THE ASPECT OF SPATIO-TEMPORAL ORGANIZATION

The main mechanisms of human psychological defenses are described according to the degree of their maturity and effectiveness. It is suggested that these mechanisms depend on the design of the individual space-time model of a person, primarily on the state of its boundaries. Since a person's consciousness is formed on the basis of this model, the main characteristic of psychological defense mechanisms is, according to the authors, the degree of conscious control and motivation of a person to overcome psychological problems, in the absence of which a person often develops mental disorders.

The results of the study of the psychological defense mechanisms of a person provide grounds for assuming that his psychological sphere, like the completely mental one, has a spatio-temporal organization and acts as a derivative of an individual spatio-temporal model. It should be emphasized separately that the latter is a conscious model. Therefore, in our opinion, the main characteristic of psychological defenses is the degree of their awareness by a person, which, according to the level of these mechanisms, is divided by us into unconscious, partially conscious and conscious.

Key words: *psychological defenses, consciousness, mental disorders.*

У псіхіцы чалавека закладзены абарончыя механізмы, якія дапамагаюць яму пераадолець трывогу і страхі перад знешнім светам, уключаючы грамадства. Яны забяспечваюць цэласнасць псіхікі пры ўзнікненні супярэчнасці паміж неўсвядомленымі ўнутранымі імпульсамі і рэаліямі знешняга асяродку.

Асабліва гэтыя механізмы актуалізуюцца ў сітуацыях нявызначанасці, пагрозы для жыцця і функцыянавання чалавека. Ва ўзаемадзеянні з іншымі людзьмі псіхалагічныя абароны (ПА) спрыяюць падтрымцы пазітыўнага адчування ўласнага «Я». Тэрмін «абарончы механізм» быў уведзены Зігмундам Фрэйдам і далей пачаў выкарыстоўвацца іншымі аўтарамі ў кантэксце вылучанай ім псіхааналітычнай тэорыі [8].

Абарончыя механізмы чалавека ўключаюцца пры перажываннях ім трывогі і страхаў перад выклікамі знешняга свету і дапамагаюць яму справіцца з уласнай нявызначанасцю і складанасцю ўзаемадзеянняў з іншымі людзьмі, падтрымліваючы пазітыўнае адчуванне яго «Я». Паводле Н. Мак-Вільямс, асоба, чые паводзіны носяць абарончы характар, неўсвядомлена імкнецца выканаць адну ці абедзьве з наступных задач: 1 – пазбегнуць або справіцца з нейкім моцным пачуццем – трывогай, горам ці іншымі выклікаючымі дэзарганізацыю эмацыйнымі перажываннямі; 2 – захаваць самапавагу [3].

ПА разглядаецца як особая форма псіхічнай актыўнасці, рэалізуемая ў выглядзе асобных прыёмаў перапрацоўкі інфармацыі ў мэтах захавання цэласнасці «Я» [1]. Функцыянальнае прызначэнне ПА нясе станоўчую афарбоўку і заключаецца менавіта ў аслабленні ўнутрыасабовых канфліктаў (напружання), а не ў непасрэдным вырашэнні праблемнай сітуацыі [2].

У псіхічна здаровых людзей мае месца спектр разнастайных абаронаў. Яны ўяўляюць сабой спосабы адаптацыі, з дапамогай якіх чалавеку ўдаецца ў большай ці меншай ступені прыстасоўвацца да пагрозаў знешняга свету. Псіхалагічныя абароны заклікаены сцерагчы цэласнасць межаў асобы і захаванасць яе ўнутранай структуры.

Паводле іерархіі ўзроўняў вызначаны наступныя віды ПА: 1 – няспелыя (прымітыўныя), 2 – больш спелыя (неўратычныя высокага ўзроўню), 3 – спелыя. Большасць абаронаў мае як станоўчыя, так і адмоўныя для чалавека бакі.

Нашы ранейшыя навуковыя працы былі прысвечаны вывучэнню асаблівасцяў парушэнняў прасторава-часавай мадэлі (ПЧМ) пацыентаў з рознымі псіхічнымі расстройствамі [4]. Цяпер наша ўвага будзе сканцэнтравана на асабістых межах чалавека, якія абараняюць структурную цэласнасць названай мадэлі і забяспечваюць магчымасць яе функцыянавання, што выступае як умова захоўвання ідэнтычнасці асобы.

Асабістыя межы чалавека выступаюць не проста як абарончы бар’ер ад шкодных уздзеянняў, але і рэальны сродак захавання ідэнтычнасці асобы. Гэтыя межы рухомыя, змяняюцца на працягу сутак і ўсяго жыцця чалавека. Яны ахоўваюць унутраную структуру ПЧМ, у якой часавая спіраль з’яўляецца асноўным элементам, рухавіком усіх зменаў, што адбываюцца ў арганізме чалавека.

Мэта даследавання – выявіць сувязь паміж асаблівасцямі псіхалагічных абарончых механізмаў чалавека і арганізацыяй яго ПЧМ.

Задачы даследавання:

1 – апісаць адметнасці ПА розных узроўняў

2 – выявіць карэляцыі паміж відамі абарон, станамі асабістых межаў чалавека і парушэннямі яго ПЧМ.

Аб’ектамі ПА з’яўляюцца псіхічная сфера чалавека, а, менавіта, – датычны абарончых механізмаў яе псіхалагічны складнік.

Матэрыяламі да навуковага аналізу паслужылі вынікі назіранняў аўтараў за здаровымі людзьмі пацыентамі РНПЦ псіхіч-

нага здароўя, МОКЦ «Псіхіятрыя – Наркалогія», зместу лекцый супрацоўнікаў кафедры псіхіятрыі БелМАПО, а таксама дадзеныя навуковай літаратуры.

Паколькі ў людзей існуе вялікае мноства ПА, у тым ліку, – індывідуальных, мы не ставілі сваёй задачай ахапіць іх як мага больш, а адабралі найбольш прэзэнтатыўныя, дзе ў аднесенасці да той ці іншай групы дасягнуты пэўны кансэнсус даследчыкаў.

Абаронныя механізмы фарміруюцца па меры сталення арганізма чалавека. Гэты працэс ахоплівае перыяды няспеласці ў дзіцячым узросце, саспявання чалавека і спелага стану ў дарослым узросце.

Прымітыўныя (няспелыя) абарончыя механізмы будуюцца на ўнутраных мяжах «Я» чалавека і знешняга свету.

Прымітыўныя ПА з'яўляюцца прыроджанымі, фарміруюццца на працягу першых 2,5–3-х гадоў жыцця чалавека. Характэрнай для суб'ектаў абаронаў з'яўляецца недастатковая сувязь з рэальнасцю і ўспрыманне ўласнага «Я» без аддзеленасці ад іншых аб'ектаў знешняга свету, з якім чалавек сутыкаецца непасрэдна. Яны маюць ірацыянальны характар, ахопліваюць усю псіхіку цалкам і закранаюць усе функцыі арганізма.

Прымітыўная ізаляцыя – зыход у іншы псіхалагічны стан, дзякуючы чаму адбываецца змяншэнне ўнутранага напружання. адбываецца замяшчэнне напружанасці ад узаемадзеяння з іншымі людзьмі, якое звязана са стымуляцыяй, зыходзячай ад фантазій унутранага свету. Можа прыводзіць да аўтызацыі, кататанічнага ступару з адлюстроўваннем маўлення і рухаў іншых людзей. Аўтыстычнае фантазіраванне праяўляецца падчас гульні са сваімі пальцамі. Яна выключае чалавека ад актыўнага ўдзелу ў вырашэнні міжасабовых праблем.

Псіхалагічнае бегства ад рэальнасці не патрабуе яе скажэння. Яно дазваляе пазбягаць выбару пры наяўнасці «падвоенага мыслення» («double mind»), аднак выключае чалавека з актыўнага ўдзелу ў вырашэнні міжасабовых праблем. Мае месца ў шызоідных асобаў, у якіх няма выразнай мяжы і свайго «Я». Пры псіхозах прымітыўная ізаляцыя дасягае свайго найвышэйшага развіцця.

Адмаўленне – аснавана на ўяўленні, што небяспекі ад знешняга свету няма. Праяўляецца выказваннямі: «Што ні рабіцца – усё да лепшага», «Я пра кепскае стараюся не думаць». Парада «не звяртаць увагі» можа прывесці да скажэння карціны рэальнасці. У надзвычайных сітуацыях адмаўленне можа можа аказацца ахоўным для псіхікі чалавека. Так, калі здараецца нешта трагічнае, першай рэакцыяй чалавека часта бывае адмаўленне: «Не! Гэтага не можа быць!».

Адмаўленне мае месца ў гіпаманіякальных асобаў, перабольшваючы ўласныя магчымасці, адмаўляюць у сябе наяўнасць слабасцяў. Нярэдка яны «забываюць» раней перажытыя дэпрэсіўныя станы.

Усёмагутны кантроль бярэ вытокі ў раннім узросце, калі дзіця ўяўляе свет сваёй уласнасцю. У больш дарослым узросце іх могуць ахопліваць ідэі валодання магутнай сілай і здольнасці ўздзейнічаць на свет. Пры прагрэсіраванні такія сімптомы дасягаюць псіхатычнага ўзроўню.

Гіпаманіякальная асобы ў паўсядзённым жыцці праяўляюць павышаную, не заўсёды накіраваную актыўнасць, імкнуцца да атрымання ўлады, прыпісваюць сабе статус лідараў, ствараюць рызыкоўныя праекты.

Карыстаюцца дадзенай абаронай таксама антысацыяльныя асобы, здольныя «перакрочваць праз іншых», «ісці па галавах» іншых людзей.

Праекцыйная ідэалізацыя – прыпісванне іншаму чалавеку тых якасцяў, якіх чакаюць ад яго. Нярэдка выражаюцца прыпісваннем аўтарытэтам і кумірам станоўчых якасцяў ажно да абагаўлення. Ідэалізацыя – істотны кампанент кахання, што можа прыводзіць да залежных адносінаў і скажэння рэаль-

насці, якое часта змяняецца расчараваннем і прыводзіць да дэпрэсіўных станаў.

Праекцыя – працэс, у выніку якога ўнутранае (пачуцці, думкі) памылкова ўспрымаецца як зыходзячае звонку знешняе, з прыпісваннем уласных якасцяў іншым людзям. Гэта можа прыводзіць да неразумення адных другімі і наносіць урон міжасабовым адносінам.

Пры скажэнні ўспрымання стану іншага чалавека пры пераносе на яго сваіх якасцяў і неадпаведных ідэй у адрасанта можа скласціся адчуванне, што знешні свет пастаянна праследуе яго. Такія перажыванні актуальныя для параноідных асобаў.

Праекцыйная ідэнтыфікацыя ажыццяўляецца, калі суб'ект не толькі праецыруе сваё на вонкавае, але і прымушае іншага чалавека, на якога ён праецыруе, паводзіць сябе адпаведна сваім унутраным пасылам.

Расшчапленне (сплітынг) – толькі добрае ці толькі кепскае стаўленне да знешняга аб'екта. Дарослыя людзі выкарыстоўваюць гэтую абарону пры асмысленні скаданых, няясных, нясучых пагрозу альтэрнатыўных перажываннях. Пры суіснаванні супрацьлеглых тэндэнцый можа фарміравацца амбівалентнасць (адначасова «люблю і ненавіджу»). Праяўляецца ў шызоідных асобаў, з «расшчапленнем свядомасці» і скажэннем успрымання рэальнасці.

Адрэагаванне (acting out, acting in) – выражэнне адносінаў паміж людзьмі праз дзеянне. Як правіла, яно рэалізуецца імпульсіўна, неўсвядомлена з магчымай разрадкай ці самавыражэннем. Характэрна для імпульсіўных і няспелых паводзінаў, якія ўласцівыя псіхапатычным антысацыяльным асобам.

Саматызацыя – перавод эмацыйных ці іншых афектыўных станаў на цялесны ўзровень, у фізічныя сімптомы з атрыманнем асабістай выгады як сродак супакаення. Дзейнічае замест усведамлення і перажывання інтрапсіхічных канфліктаў. Такі перанос памяншае ўзровень трывогі і ўнутраную напружанасць.

Рэгрэсія – праяўляецца часовым вяртаннем чалавека да больш ранніх фазаў развіцця з мэтай пазбегнуць напружання ці канфліктаў. Пра гэта сведчаць іх «дзіцячыя» паводзіны. Такія людзі няздольныя браць на сябе адказнасць, асэнсоўваць і выпраўляць свае памылкі. Характарызуецца як інфантыльныя асобы.

Дысацыяцыя – рэакцыя на псіхічную траўму з парушэннем пачуцця сваёй цэласці і ідэнтычнасці як спосаб падтрымання ілюзіі псіхалагічнага кантролю. Дысацыяцыя псіхікі адбываецца як прывычная рэакцыя на стрэс. У крайніх выпадках у пацыентаў можа ўзнікаць феномен «множнай асобы». Механізм дадзенага феномена апісаны намі пры гістэрыі [4].

Напрыканцы першага раздзелу падкрэслім адсутнасць у чалавека выразнай мяжы паміж ім і вонкавым светам, а таксама несвядомы характар прадстаўленых абарончых механізмаў, што абумоўлівае няспеласць яго як асобы.

Неўратычныя абарончыя механізмы высокага ўзроўню дзейнічаюць на межах перажываючай і кантралюючай і частак «эга». З іх удзелам ажыццяўляюцца трансфармацыі пачуццяў, думак і паводзінаў чалавека. Яны вербалізуюцца і падлягаюць усведамленню. Іх эфектыўнасць залежыць ад інтэлекту асобы. У абарончых сцэнарах звычайна ўдзельнічаюць дзве, або некалькі асобаў.

Інтраекцыя – інтэрыярызацыя якасцяў значымага чалавека, імкненне ўвабраць і прысвоіць сабе яго пабуджэнні, зрабіць іх уласнымі. Гэты механізм закладзены ў рытуале яднання з Богам падчас сумеснай трапезы (з'есці асвечаны хлеб азначае зрабіць яго часткаю сябе). На гэтым заснавана выхаванне дзяцей, якія ўбіраюць у сябе нормы паводзінаў і рысы характару ад дарослых.

Аднак інтраекцыя можа скажаць успрыманне рэальнасці, прымушаючы чалавека адчуваць знешняе як унутранае. Тады знікненне гэтага знешняга прыроўніваецца да знікнення ўнутранага, што мае месца ў дэпрэсіўных асобаў. Паталагічнае перажыванне гора звязана з атаясамліваннем са згубленым чалавекам і ўзнікненнем суіцыдальных памкненняў.

Праекцыйная ідэнтыфікацыя – упадабленне сябе іншаму чалавеку ці групе людзей і пераняцце іх пэўных якасцяў. Прыўнесенае становіцца часткай асобы і перажываецца як уласнае, што дазваляе ўсталёўваць глыбокія эмацыйныя сувязі з іншымі людзьмі і адчуваць яднанне з імі. Гэты механізм можа паслужыць асновай паспяховага псіхалагічнага росту і іншых станоўчых зменаў. Але адаптыўнасць працэсу залежыць ад аб'екта, з якім адбываецца ідэнтыфікацыя.

Рэпрэсія (выцясненне) – матываванае забыванне або наўмыснае ігнараванне непрымальных мысляў, імпульсаў, пачуццяў, учынкаў і падзей з пераводам іх у сферу несвядомага. Яны могуць проста выдаляцца з свядомасці чалавека і ўтрымлівацца на адлегласці ад яе. Гэта спрыяе захаванню цэласнасці межаў асобы і дае магчымасць адаптацыі, росту і развіцця шляхам зваротаў да сховішчаў несвядомага. Сігналам таго, што нешта выцеснена, выступаюць трывога і неадпаведныя сітуацыі афекты.

Калі рэпрэсія не спраўляецца са сваёй функцыяй, адбываецца фарміраванне гістэрычнай асобы і канверсійных сімптомаў.

Ізаляцыя мае месца пры недастатковым развіцці ў чалавека афектыўнай сферы. Эмацыйны аспект перажыванняў аддзяляецца ад кагнітыўнай складаючай, у выніку пачуцці аддзяляюцца ад розуму. Чалавек не адчувае нічога, уключна з трывогай, у яго застаюцца толькі думкі. Гэта дазваляе яму прымаць рашэнні і дзейнічаць без ваганняў. Кантакт такой асобы з рэальнасцю захоўваецца. Кагніцыйны чыннік пераважае ў абсесіўных асобаў.

Інтэлектуалізацыя – імкненне чалавека розумам кантраляваць свае эмоцыі. Ён спакойна падвяргае іх аналізу. Гэтая абарона дае магчымасць мэтанакіравана дзейнічаць у стрэсавых сітуацыях. У крайніх выпадках інтэлектуалізацыя прыводзіць да блакавання пачуццёвай сферы, пазбаўляючы чалавека магчымасці радавацца, смяяцца, сумаваць ці плакаць.

Рацыяналізацыя – схільнасць абгрунтоўваць любое сваё рашэние разумнымі довадамі. Гэтая абарона дае магчымаць чалавеку знаходзіць нешта добрае ў кепскім і апраўдваць наяўнасць у сябе адмоўных якасцяў. Яна ўключаецца тады, калі гэта выгодна суб'екту і дазваляе яму пазбягаць канфліктаў і расчараванняў без вялікіх стратаў для сябе.

Маралізацыя – накіраванне сваіх жаданняў у вобласць апраўданняў ці маральных абавязацельстваў, навязванне сабе і іншым жорскіх схем і стэрэатыпаў паводзінаў. Такім чынам ён імкнецца апраўдваць свае ўласныя думкі і ўчынкі, што ўспрымаецца звонку як крывадушнасць. Выкарыстоўваецца абсесіўна-кампульсіўнымі асобамі.

Кампартменталізацыя – суіснаванне двух асобных канфліктуючых, аддзеленых па часе станаў (гуманіст у соцыуме – тыран у сям'і). Або выступае як вера ў правіла «залатой сярэдзіны» і адначасова – «жыццё ў скрайнасцях». Але ў такой асобы ўнутраны канфлікт непазбежны.

Ануляванне – несвядомая спроба ўраўнаважыць якія-небудзь перажыванні (сорам, віну) шляхам паводзінаў, якія магічным чынам знішчаюць гэтыя пачуцці. Імкненне «пачаць усё з пачатку» дае магчымасць планаваць далей сваё жыццё пасля здзейсненых памылак.

Гэты механізм закладзены таксама ў рытуале рэлігійнага адпушчэння грахоў. Але гэта не пражыванне сітуацыі, бо ча-

лавек, спадзяючыся на магічную сілу, можа не прыкладаць уласных намаганняў для пазбаўлення ад негатыўнага. Да такіх рытуалаў схільныя абсесіўна-кампульсіўныя асобы.

Паварот супраць сябе – перанакіраванне негатыўнага пачуцця, які мае месца ў дачыненні да знешняга аб'екту, на сябе, што дае ілюзію кантролю над сітуацыяй. Тое кепскае, што адносіцца да знешняга аб'екта і якую ў пэўнай сітуацыі выразіць бывае немагчыма, пераносіцца на сябе. Узнікае ў дэпрэсіўных асобаў з ідэямі вінаватасці.

Змяшчэнне на іншы аб'ект – перанакіраванне ўвагі, эмоцый і дзеянняў з першапачатковага аб'екта на іншы, паколькі першапачатковая накіраванасць з пэўнай прычыны трывожна хаваецца. Праяўляецца ў вербальных, эмацыйных, рухальных рэакцыях чалавека, якія напраўлены не на аб'ект, што выклікаў напружанне, а на выпадковы або нейтральны. Так, калі нельга абвінаваціць у чымсьці кіраўніка на працы, гэта робіцца адносна іншых работнікаў. Пераарыентацыя ўвагі чалавека на іншы аб'ект дапамагае яму пераадольваць фобіі.

Рэактыўнае ўтварэнне – пераўтварэнне негатыўнага афекта ў пазітыўны: варожасць – у прыязнасць, пагарду – у павагу. Такім чынам хаваецца ісціннае стаўленне суб'екта да іншых. Але выкарыстанне гэтай абароны дазваляе чалавеку заставацца ў стасунках з іншымі людзьмі.

Сексуалізацыя – абарончы механізм, які выкарыстоўвае асаблівасць прыроднага інсцінкту размнажэння – атрымоўваць задавальненне, надаючы папярэдняму негатыўнаму досведу адчування болі эратычны характар і ператвараючы гэты досвед у пазытыўны. Выступае як дзейны спосаб адчуць самога сябе. Сексуалізацыі можа падвяргацца ўсё: ўлада, грошы, ежа, залежнасці. Полавае імкненне матывуе шмат якія аспекты паводзінаў чалавека. Аднак сексуальныя траўмы могуць прыводзіць да сексуальных праблем і неўратызацыі асобы.

У канцы другога раздзелу акцэнтуем увагу на тым, што апісаныя ў ім псіхалагічныя абарончыя механізмы дзейнічаюць на ўнутрыпсіхічных межах асобы на ўзроўні падсвядомасці, што сведчыць пра яе недастатковую спеласць.

Спелыя абарончыя механізмы дзейнічаюць на кагніцыйным узроўні – на мяжы паміж свядомым і несвядомым. Яны набываюцца чалавекам па меры назапашвання яго жыццёвага досведу. Суб'ектамі абарон выступаюць псіхічна здаровыя, самадастатковыя асобы.

Гумар – перавод цяжкіх сітуацый у нешта камічнае або іранічнае дзеля зніжэння напружанасці і эмацыйнага дыскамфорту. Тым самым ствараецца неабходная адлегласць да падзеяў, што дазваляе хутка асэнсаваць іх з іншага пункту гледжання. Асабліва спелым з'яўляецца гумар у дачыненні да сябе.

Падаўленне (супрэсія) – вельмі спелы абарончы механізм, які дае магчымасць прыняць усвядомленае рашэнне не паддавацца перажыванню некаторых пачуццяў, эмоцый або імпульсам. Праяўляецца здольнасцю валявымі высілкамі знізіць інтэнсіўнасць перажыванняў, падавіць іх, або адкласці рэагаванне на сітуацыю.

Аскетызм – імкненне пазбягаць тых аспектаў жыццёвага досьведу, якія звязаны з задавальненнем, з прычыны ўнутранага канфлікту, што дазваляе чалавеку адмовіцца ад геданістычных памкненняў і абмежавацца малым у побыце і жыцці.

Рэверсія (альтруізм) азначае рабіць іншаму тое, чаго хацелася б самому чалавеку. Праігрыванне сцэнару, які пераключае адносіны з суб'екта на аб'ект або, наадварот, калі няёмка прымаць клопат іншых, то можна, адрасуючы ім свой клопат пра іх, ідэнтыфікаваць сябе з гэтымі людзьмі і атрымоўваць задавальненне. Перавагаю

гэтай абароны з'яўляецца трансфармацыя пасіўнага ў актыўнае.

Апярэджанне – здольнасць чалавека прадбачыць падзеі найбліжэйшага будучага і вынікі якіх-небудзь дзеянняў без свядамых разлікаў.

Сублімацыя – пераўтварэнне якога-небудзь натуральнага, але не прымальнага для адкрытага праяўлення імпульса, найчасцей – сексуальнага памкнення, у сацыяльна прымальныя творчыя віды дзейнасці, асабліва, – мастацтва, навуку. Гэты абарончы механізм адбываецца без высяснення, пераводу ў сховішчы, пераўтварэння пачуццяў чалавека на супрацьлеглыя. Сублімацыя выступае як адна з найбольш эффектыўных і спрыяльных для развіцця асобы абаронаў.

Завяршаючы трэці раздзел, можна канстатаваць сфарміраванасць асабістых межаў чалавека і сведамы характар ажыццяўлення абарончых механізмаў, што стварае аснову для фарміравання спелай асобы.

Заключэнне

З-за адсутнасці выразнай мяжы паміж чалавекам і знешнім светам на першых этапах свайго жыцця ён сутыкаецца з ім напрасткі. Таму прымітыўныя псіхалагічныя абароны маюць глабальны характар, ахопліваюць ўсю псіхіку і функцыі арганізма чалавека, выяўляюць няспеласць і носяць неўсвядомлены характар. Яны выспяваюць у працэсе свайго фарміравання. Часта на іх аснове ў чалавека фарміруецца псіхічная паталогія.

Неўратычныя абароны высокага ўзроўню фарміруюцца на інтрапсіхічных межах перажываючай і кантралюючай часткамі свайго «Я». З іх удзелам ажыццяўляюцца трансфармацыі пачуццяў, думак і паводзінаў чалавека. Яны збольшага вербалізуюцца і паддаюцца пэўнаму ўсведамленню. Праяўляюцца пераважна пры неўратычных расстройствах

Спелыя абарончыя механізмы закранаюць кагнітыўныя функцыі псіхічна здаровага чалавека і падлягаюць свядомаснаму кантролю з яго боку. Наяўнасць найвышэйшага ўзроўню інтэлектуальнага кантролю дае магчымасць фарміравання асабліва спелых абарончых механізмаў асобы.

Той факт, што само існаванне псіхалагічных абарон патрабуе наяўнасці ў чалавека асабістых межаў, наводзіць на думку, што яны супадаюць з межамі апісанай намі раней прасторава-часавай мадэлі. Па характарыстыках гэтых межаў можна меркаваць пра эфектыўнасць працы ўсёй названай мадэлі.

Вынікі вывучэння псіхалагічных абарончых механізмаў чалавека даюць аснаванне меркаваць, што яго псіхалагічная сфера, як і цалкам псіхічная, мае прасторава-часавую арганізацыю і выступае як вытворнае індывідуальнай прасторава-часавай мадэлі. Асобна трэба падкрэсліць, што апошняя ўяўляе сабой свядомасную мадэль. Таму, на наш погляд, асноўнай характарыстыкай псіхалагічных абаронаў ёсць ступень іх усведамлення чалавекам, якія адпаведна ўзроўню гэтых механізмаў падзелены намі на неўсвядомленыя, часткова ўсвядомленыя і ўсвядомленыя.

Літаратура

1. *Басин, Ф. В.* О силе «Я» и психологической защите / Ф. В. Басин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.

2. *Белов, В. Г.,* Бирюкова, Г. М., Федоренко, В. В. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека / В. Г. Белов с соавт. // Научно-практический журнал «Гуманизация образования № 3». – 2009. – С. 66–72.

3. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Класс, 1998. – 480 с.

4. *Тетеркина, Т. И,* Корсак, О. В. Пространственно-временная теория психического здоровья и его расстройств у человека / Т. И. Тетеркина, О. В. Корсак. – Минск: Изд. центр БГУ, 2021. – 183 с.

5. *Фрейд, А.* Психология Я и защитные механизмы / А. М. Фрейд. – Педагогика-Пресс, 1993. – 68 с.

6. *Фрейд, З.* Введение в психоанализ (лекции 1-5) / З. Фрейд / Пер. Г. В. Барышникова. – СПб.: Алетейя, 2003: Лекции. – С. 293–294.

7. *Холл, К. С.,* Линдсей, Г. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей / Пер. И.Б. Гриншпун. – М.: «КСП+», 1997. – Терминологическая правка В. Данченко. – К.: PSYLIB, 2005.

References

1. *Basin, F. V.* O sile «Ya» i psihologicheskoj zashchite / F. V. Basin // Voprosy filosofii. – 1969. – № 2. – S. 118-125.

2. *Belov, V. G.,* Biryukova, G. M., Fedorenko, V. V. Psihologicheskaya zashchita i ee rol‘ v processe formirovaniya adaptacionnoj sistemy cheloveka / V. G. Belov s soavt. // Nauchno-prakticheskij zhurnal «Gumanizaciya obrazovaniya № 3. – 2009. – S. 66–72.

3. *Mak-Vil‘yams N.* Psihoanaliticheskaya diagnostika: ponimanie struktury lichnosti v klinicheskom processe. – M.: Klass, 1998. – 480 s.

4. *Teterkina, T. I,* Korsak, O. V. Prostranstvenno-vremennaya teoriya psihicheskogo zdorov‘ya i ego rasstrojstv u cheloveka / T. I. Teterkina, O. V. Korsak. – Minsk: Izd. centr BGU, 2021. – 183 s.

5. *Frejd, A.* Psihologiya Ya i zashchitnye mekhanizmy / A. M. Frejd. – Pedagogika-Press, 1993. – 68 s.

6. *Frejd, Z.* Vvedenie v psihoanaliz (lekcii 1-5) / Z. Frejd / Per. G.V. Baryshnikova. – SPb.: Aletejya, 2003: Lekcii. – S. 293-294.

7. *Holl, K.S.,* Lindsej, G. Teorii lichnosti / K.S. Holl, G. Lindsej / Per. I.B. Grinshpun. – M.: «KSP+», 1997. – Terminologicheskaya pravka V. Danchenko. – K.: PSYLIB, 2005.

Паступіла 07.08.2023 г.