

СИСТЕМНА ОЦІНКА СПРЯМОВАНOSTІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА У ЗВ'ЯЗКУ З ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ

Людмила Іванова, магістерка психології, психотерапевтка психоаналітичного напрямку
Одеса, Україна

SYSTEMATIC ASSESSMENT OF THE ORIENTATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AT DIFFERENT LEVELS OF PERSONALITY ORGANIZATION AND IN CONNECTION WITH MENTAL STATES

Lyudmila Ivanova, Master in Psychology, psychoanalytic psychotherapist
Odessa, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0003-3039-9040>
Lydmilaivanova@ukr.net

Вступ. Ідея і характер дії механізмів психологічних захистів (МПЗ) були описані засновником психоаналізу у кількох його працях: «Захисні нейропсихози» (Freud, 1894), «Етіологія істерії» (Freud, 1982), «Подальші зауваження про захисні нейропсихози» (Freud, 1896), «Гальмування, симптом, страх» (Freud, 1926), «Про деякі невротичні механізми за ревнощів, параної та гомосексуальності» (Freud, 1922) та ін. Розробленням самої концепції механізмів захисту займалася його донька Анна Фройд, описавши її в роботі «Психологія «Я» та інші захисні механізми» у 1936 р. (Freud, 1993). Надалі поняття захисних механізмів вийшло за межі психоаналізу. Дослідження тривали, виявляючи МПЗ значним діагностичним компонентом психоаналізу, психології та інших напрямів психотерапії. Феномен механізмів захисту об'ємний, мінливий, суперечливий, тому викликає багато інтересу у дослідників, які намагаються пізнати його і визначити, однак досі єдиної загальноновизнаної системи цього явища немає.

Існує багато найрізноманітніших підходів до способів класифікації МПЗ, які спираються на різні грані та використовують різноманітні характеристики, як-от:

1. Ті, що поділяються на рівні:
 - **дворівневі:**
 - розрізняються за принципом первинності/вторинності (McWilliams, 2011);
 - конструктивності/деструктивності (Долгова, Кондратьєва, 2014);
 - **трирівневі:**
 - нижчі/проміжні/вищі (Поройков, 2016);
 - **чотирирівневі** (Bond, 1992; Meissner, 1980; Perry, 1990; Vaillant, 1971);
 - класифікація А. Jacobson, що поділяє захисти **на 5 груп** (Jacobson, et al, 1992);
 - **двовимірна** модель О.Р. Пілюгіної (Пілюгіна, 2020).
 2. **Залежні від:**
 - вираженості тривоги (Березин, 1994);
 - процесу переробки інформації (Карвасарський, 2008);
 - специфіки емоцій (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979);
 - вираженості їх адаптивного характеру (Vaillant, 1971);
 - типів подолання фрустрацій (Пілюгіна, 2020);
 - типів потреби (Поройков, 2016);і багато інших.
- Кількість описуваних механізмів у різних класифікаціях так само сильно відрізняється:

- три основні механізми захисту: заперечення, проєкція, інтенсифікація представлені у дослідженнях F. Cramer (Cramer, 2008, 2015);
- чотири механізми захисту: садизм, мазохізм, конформізм, деструктивізм називаються Еріхом Фроммом (Fromm, 1994);
- вісім механізмів продемонстровані у класифікації Р. Плутчика (Plutchik et al., 1979);
- 12 механізмів називаються у шкалі А. Jacobson (Jacobson et al., 1992);
- 15 механізмів захисту описано в оригінальній монографії Анни Фройд (Freud, 1993);
- 17 захисних механізмів описано Колеманом, автором підручника з патопсихології (Coleman, Broen, 1970);
- 18 механізмів включає Его-шкала G. Vaillant (Vaillant, 1992);
- 20 механізмів представила О.Р. Пілюгіна (Пілюгіна, 2020);
- 22 механізми містить опитувальник М. Bond (Bond, 1992);
- 23 механізми захисту описані у словнику-довіднику з психіатрії, опублікованому Американською психіатричною асоціацією у 1975 р.;
- 27 механізмів охоплюють Шкала DMRS J. Perry (Perry, 1990) та класифікація N. McWilliams (McWilliams, 2011);
- 30 механізмів містить глосарій W. Meissner (Meissner, 1980);
- 52 механізми виокремлює систематизація на основі філософсько-методологічного підходу (Поройков, 2016).

У цілому наведені вище способи класифікацій та різні кількісні підходи до систематизації МПЗ свідчать, що цей феномен знаходиться у центрі уваги багатьох дослідників.

Мета цієї статті – простежити вектор спрямованості дії МПЗ у рамках запропонованої мною класифікації з метою підтвердити або заперечити обґрунтованість цієї моделі як такої, що більш повно відобразить психічну реальність із погляду психоаналізу; розглянути закономірності, які випливають із наведених нижче розрахунків; показати можливості використання такої інформації як додаткового діагностичного інструменту в практичній роботі психоаналітиків та психоаналітично орієнтованих психотерапевтів.

Обговорення. Будь-яка класифікація має сенс лише тоді, коли дає змогу побачити глибинні якості або особливі послідовності. Вона не має бути довільною, і в основі її має бути характеристика, яка піддається вимірюванню. Тобто необхідно виділити серед більшої кількості різноманітних деталей те головне, що за виконаних розрахунків покаже інші закономірності зміни властивостей.

Що ж робити з механізмами психологічних захистів, коли:

- це явище є багатовимірним і суперечливим;
- воно діє на неусвідомлюваному рівні і часто викривляє сприйняття реальності;
- набори захистів є індивідуальними та різноманітними, а їхні комбінації залежать від багатьох чинників;
- вони вмикаються подібно реакціям на невидимі, забуті флешбеки і залежать від якості досвіду, отриманого під час проходження будь-яких кризових трансформацій;
- залишаючись одними й тими самими для індивіда, ці імпринтовані мимовільні явища несуть нам важливу діагностичну інформацію?

За допомогою колег, спираючись на психотерапевтичний досвід і на дослідження різних спроб класифікацій, механізми захистів були розділені мною на три шари: психотичний, межовий та невротичний (Іванова, 2023). Усього було виділено 39 механізмів (вони наведені у таблиці нижче). Так само була випущена невелика книга під назвою «Діагностичний помічник розпізнавання механізмів психологічних захистів» (Іванова, 2024), де представлено критерії, які дають змогу відстежити наявність та визначити вид психологічного захисту. Наведені нижче розрахунки дають змогу розкрити гаму закономірних властивостей МПЗ та зробити класифікацію обґрунтованою.

Відомо, що захисні реакції людського організму є функцією психіки, та активуються вони з метою знизити потік афектів, який перевищує її пропускні можливості. Якщо дія внутрішніх або зовнішніх впливів є великою, а досвіду як з ними вправлятися в Его немає або ж він надто малий, захисти намагаються зменшити потужність потоку, перешкоджаючи йому, відхиляючи його або ж руйнуючи його. Спрямованість і, відповідно, дія кож-

ного захисту залежать від багатьох чинників. Однак сумарний напрям і, відповідно, сумарний вектор може бути спрямований усередину або назовні. Якщо МПЗ спрямовані всередину на пригнічення інстинктів (афектів), що воліють прорватися назовні, ми назвемо це **доцентровим** сумарним вектором сил. Якщо вони спрямовані назовні, щоб винести вплив інстинктивних потоків за межі Я, назвемо це **відцентровим** сумарним вектором. Коли захисти спрямовані всередину, а Его бажає розрядки інстинктів, проте боїться Супер-Его, організм знаходиться у стані трансформаційних мук.

Анна Фройд у V розділі твору «Психологія «Я» та інші захисні механізми» висловлює подібну думку: «Деякі інстинктивні бажання воліють проникнути у свідомість і за допомогою Я досягти задоволення. Я не протидіє цьому, але Над-Я протестує. Я підкоряється вищому утворенню і слухняно вступає у боротьбу проти інстинктивного імпульсу з усіма наслідками, які тягне за собою така боротьба. Характерним для цього процесу є те, що саме Я не розглядає імпульс, з яким воно бореться, як небезпечний. Мотив, який спонукає захист, первинно не є його власним. Інстинкт розглядається як ворожий, оскільки Над-Я забороняє його задоволення, і якщо він досягне своєї мети, то неодмінно спричинить труднощі у відношеннях між Я та Над-Я. Відповідно, Я дорослого невротика боїться інстинкту тому, що воно боїться Над-Я. Його захист мотивований тривогою Над-Я» (Freud, 1993: 54).

Дослідники стресу (Lazarus, 2012) також звернули увагу на те, що інструментальна спрямованість (на оточення або на самого себе) є одним із параметрів механізмів захисту та їх розрізнення. В. Шевченко та А. Оганян у своїй статті (Шевченко, Оганян, 2016: 236) так само підкреслюють, що «...за характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на: захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів, та захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів». Із цього можна зробити висновок, що напрям сумарного вектора дії захистів є найважливішим показником функціонування організму. Спробуємо

взяти його за основу та відстежити відповідні закономірності.

Частина перша. Давайте розглянемо запропоновану таблицю класифікації МПЗ та спробуємо виокремити цю властивість – напрям сумарного вектора захисту, що активується. А саме реакцію, яку створює відповідний захист: чи змінюються під її впливом внутрішні стани або ж існує прагнення до зміни зовнішніх обставин. Тобто чи спрямовано її дію всередину чи назовні, чи є воно доцентровим чи відцентровим. У розрахунках зафарбуємо перші синім, другі – червоним і одразу ж вишикуємо їх залежно від спрямованості. Ще раз зазначу, що вектор спрямованості є сумарним, оскільки кожний із захистів має ті й інші властивості, що діють одночасно, однак сумарний напрям є очевидним.

Окрім того, у кожній із представлених позицій структур особистості виявився додатковий нульовий вектор, що відповідає лише одному механізму, в якому яскраві внутрішні прагнення врівноважуються зовнішніми, як ніби у пошуках шляху прояву. У таблицях вони позначені жовтим кольором.

Ця таблиця вже наводилася мною раніше (Іванова, 2023). У ній описано гіпотетичний зв'язок психоаналітичної концепції горя, психологічної концепції роботи криз та етнографічної концепції ритуалів переходу між стадіями розвитку людини з відповідними структурами особистості: психотичною, межовою та невротичною. Для наочності, аналізу та висновків я залишила відповідний фрагмент таблиці у його первинному вигляді, який витікає зі сформульованої у цій статті гіпотези.

Напрямок сумарного вектора захисту визначався мною на підставі власного досвіду та досвіду роботи з клієнтами (адже на цей час опубліковані дослідження відповідної тематики мені не зустрічалися). Цей спосіб може не задовольнити читача, проте дає змогу самостійно, на підставі свого власного досвіду виконати всі розрахунки, описані нижче.

Отже, для отримання результатів підрахуємо кількість механізмів, спрямованих усередину, назовні і нульові по кожній із трьох представлених позицій і отримаємо відсотки, які дадуть змогу порівняти, здавалося б, непорівнюване.

Розподіл механізмів психологічних захистів пропонованої класифікації за категоріями спрямованості вектора захисту

Етап кризи	Стадія переходу	Фази роботи горя	Структура	№	Психологічні захисти	Напрямок вектора захисту
Вхід у кризи	сепарація	фаза "заперечення", фаза "заціп"	психотична	1	<i>Втеча у фантазування</i>	всередину
				2	<i>Дисоціація</i>	всередину
				3	<i>Екстраекція</i>	всередину
				7	<i>Ізоляція</i>	всередину
				8	<i>Інтроекція чи інтеріоризація</i>	всередину
				11	<i>Соматизація</i>	всередину
				12	<i>Фрагментування</i>	всередину
				4	<i>Заперечення</i>	нуль
				5	<i>Знецінення</i>	назовні
				6	<i>Ідеалізація</i>	назовні
9	<i>Контроль</i>	назовні				
10	<i>Проекція</i>	назовні				
Робота кризи	лімінальність	фаза «гострої тули ...», фаза «відчаю та дезорганізації»	межова	15	<i>Аскетизм</i>	всередину
				17	<i>Деперсоналізація</i>	всередину
				18	<i>Ідентифікація</i>	всередину
				19	<i>Ідентифікація з агресором</i>	всередину
				21	<i>Конверсія</i>	всередину
				23	<i>Регресія</i>	всередину
				24	<i>Ретрофлексія або поворот проти себе – або аутоагресія</i>	всередину
				26	<i>Розщеплення</i>	нуль
				13	<i>Альтруїстична поступка</i>	назовні
				14	<i>Анулювання</i>	назовні
				16	<i>Відреагування або відігравання в дії</i>	назовні
				20	<i>Інверсія чи реактивні утворення</i>	назовні
22	<i>Проективна ідентифікація</i>	назовні				
25	<i>Ритуалізація</i>	назовні				
Вихід з кризи	реагрегація	фаза "реорганізації"	невротична	27	<i>Витискання чи репресія, пригнічення</i>	всередину
				32	<i>Ізоляція афекту</i>	всередину
				34	<i>Компартменталізація чи роздільне мислення</i>	всередину
				38	<i>Сексуалізація чи інстинктуалізація</i>	всередину
				37	<i>Реверсія</i>	нуль
				28	<i>Гіперкомпенсація</i>	назовні
				29	<i>Гумор</i>	назовні
				30	<i>Екстерналізація</i>	назовні
				31	<i>Зміщення</i>	назовні
				33	<i>Інтелектуалізація</i>	назовні
				35	<i>Моралізація</i>	назовні
				36	<i>Раціоналізація</i>	назовні
39	<i>Сублімація</i>	назовні				

Таблиця № 2

Сумарні показники спрямованості МПЗ для психотичного, межового і невротичного рівнів, узятих окремо

Психотичний рівень:

всередину	назовні	0	Сума
7	4	1	12
58	33	8	100

кількість
проценти

Межовий рівень:

всередину	назовні	0	Сума
7	6	1	14
50	43	7	100

кількість
проценти

Невротичний рівень:

всередину	назовні	0	Сума
4	8	1	13
31	62	8	100

кількість
проценти

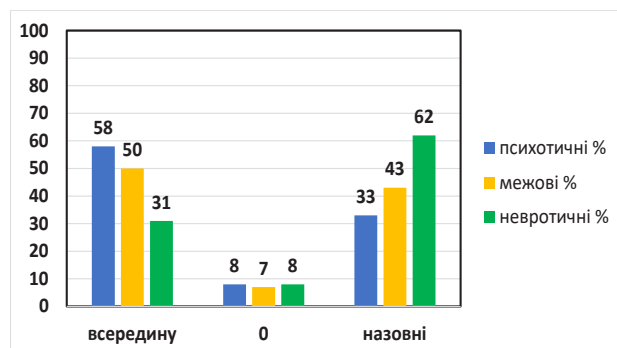
Тепер відсотки можна порівняти. Зведемо їх в одну таблицю, де нульовий простір розмістимо там, де йому і належить бути, – всередині.

Таблиця № 3

Порівняльні відсоткові показники сумарного вектора спрямованості МПЗ, розподілені за структурами особистості

	всередину	0	назовні	
психотичні %	58	8	33	100%
межові %	50	7	43	100%
невротичні %	31	8	62	100%

Зазначимо, що сума поданих у таблиці величин може бути меншою або більшою 100%, адже цифри подано в округленому вигляді.



Діаграма № 1

Порівняльні відсоткові показники розподілу спрямованості сумарного вектора МПЗ за даними табл. № 3

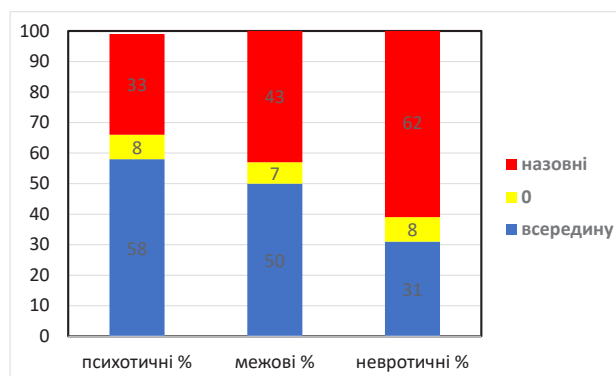
Тепер розглянемо, як це виглядає на діаграмі № 1.

Ті ж дані можна для наочності показати в іншому вигляді (див. діаграма № 2)

Тут ми спостерігаємо цікавий взаємозв'язок: механізми психологічних захистів, будучи інструментом людської психіки, у різних структурних процесах намагаються перенаправити психічну енергію закономірно в різних напрямках. Сумарний вектор більшої частини психотичних захистів спрямований усередину. Межові захисти розподіляють свої вектори практично порівну з прагненням назовні. Спрямованість ж більшої частини невротичних захистів має зовнішнє налаштування.

Таким чином, ми можемо описати психотичні, межові та невротичні процеси з погляду спрямованості МПЗ:

- Коли нові, невідомі інстинкти або афекти прагнуть прорватися у свідомість, Его, яке ще не має досвіду їх переробки, спрямовує основні сили механізмів захистів усередину, протидіючи проникненню несвідомого (первинний процес). Психотичні захисти, такі як **Дисоціація, Ізоляція, Інтроекція або інтеріоризація, Соматизація, Втеча у фантазію, Фрагментування та Екстраекція**, стоять на варті першими і створюють перешкоду зустрічною хвилею, замикаючи інстинкти всередині. Це створює надзвичайно сильний тиск, що змушує внутрішній світ трансформуватися під дією ядерних психічних реакцій. Фактично відбувається переродження у новій



Діаграма № 2

Порівняльні відсоткові показники спрямованості сумарного вектора МПЗ, розподілені за структурами особистості

якості. І якщо процесу нічого не заважало, на виході маємо «заново народженого» і ще не свідомого власних меж (якщо були впливи, процес переродження може тривалий час не завершуватися, але перетече у патологічне русло). На цьому етапі знайома реальність зникла, нова ще не з'явилася. Відкрилися нові можливості, однак межі їх конструктивного використання поки не визначені. Доведеться все вибудувувати наново, долаючи перепони і отримуючи досвід. Стан повної невизначеності та жахлива необхідність змінити світ – за неможливості зробити це ззовні. Мінімальний зв'язок із реальністю, як нитку Аріадни, допомагають тут утримувати захисти, що відвертають спрямованість назовні (**Ідеалізація, Контроль, Знецінювання, Проекція**). Серединний захист (**Заперечення**), знаходячись посередині та вибираючи спрямованість (Freud, 1993: 69–92) є своєрідним спротивом, який належить подолати, напружуючи волю. А може, це навіть певний маяк, який повідомляє: «тут треба крізь біль побачити, що старе уже пішло і ніколи не повернеться». Заперечення говорить, що ви на роздоріжжі – ізольоватися, втекти або довіритися. Така реакція клієнтів знайома психоаналітикам: клієнти, які не мають досвіду довіри, покидають терапію за найменшого наближення до змін. Такими ж станами характеризуються початок кризи, початок роботи горя та сепараційна стадія ритуалів переходу (Іванова, 2023).

• Межові захисти балансують між психічною енергією інстинктів, які рвуться назовні та тиском Над-Его. Вони ніби несвідомо оцінюють небезпеку – вибудувати межі чи відкрити їх, задовольнити бажання (відреагувати афект) або пригнітити його. Процес вибору тут тривалий і достатньо болісний. Хочеться і страшно. «Хто боїться, той не знає, що під страхом він ховає те бажання, що вже має» – прислів'я, відоме в колах українських психоаналітиків. Страх тут часто усвідомлюється, а от бажання, яке проривається крізь нього, – рідко. Вибір механізмів захистів, спрямованих усередину і назовні, приблизно рівний у цьому просторі. Які способи впоратися з тривогою, занепокоєнням і страхом вибере наше несвідоме, можливо, залежить від отриманого досвіду проходження проце-

сів кризи (роботи горя, подолання процесів переходу). Чи вибере воно захисти, спрямовані всередину (**Аскетизм, Деперсоналізацію, Ідентифікацію, Ідентифікацію з агресором, Конверсію, Регресію, Ретрофлексію чи поворот проти себе – або аутоагресію**) чи назовні (**Анулювання, Інверсію та реактивні утворення, Відреагування або відігрування назовні, Проективну ідентифікацію, Ритуалізацію**) або, може, застигне у виборі середини (**Розщеплення – (McWilliams, 2011: 116)**). Від цього залежить, чи впорається організм із трансформуючими станами чи залишиться у просторі межовості (лімінальності). Чи впорається з відчаєм та дезорганізацією, чи змінить смисли, ідентичність, чи змінить цінності, чи навчиться керувати межами чи порушення їх лишиться нормою. Можливо, що на цій стадії відбувається те саме перетворення гусені на метелика.

• Захисти людей, що знаходяться на невротичному рівні розвитку, характеризуються більшою кількістю відцентрових реакцій, тобто спрямовані назовні. Потік бажань та афективних станів переважно вже пригнічений, звужений отриманим досвідом на попередніх рівнях і дією доцентрових захистів. У невротичному процесі їх уже менше (**Витіснення або репресія, пригнічення; Ізоляція афекту; Компартаменталізація чи розділене мислення; Сексуалізація чи інстинктуалізація**), однак і вони грають чималу роль. Тут потік бажань і почуттів не настільки сильно затоплює свідомість, й упоратися з ним простіше, трансформуючи у соціально прийнятні форми (**Гіперкомпенсацію, Інтелектуалізацію, Моралізацію, Раціоналізацію, Суміщення, Сублімацію, Екстерналізацію, Гумор**). Захист, що перемикається, змінюючи пасивне на активне (**Реверсія**), грає свою нульову роль (McWilliams, 2011: 142). Такі ж механізми характерні для стадій виходу з кризи, стадії реакрації ритуалів переходу і фази реорганізації психоаналітичної концепції роботи горя.

Ці співвідношення виглядають перспективно для пояснення феноменів психологічного розвитку як на рівні особистості, так і на рівні міжособистісних відносин, і на рівні соціальних систем.

Тепер порахуємо суми у Таблиці № 3 і знов-таки переведемо їх у відсотки.

Таблиця № 4

Сумарні вектори спрямованості для всіх механізмів психологічних захистів

	всередину	0	назовні
Кількість МПЗ	18	3	18
проценти %	46	8	46

Сумарні відсотки векторів усіх механізмів захисту, спрямованих усередину і спрямованих назовні, практично рівні між собою. Та й сумарна кількість МПЗ, спрямованих всередину і спрямованих назовні, однакова. Що б це могло значити? Людина прагне гармонії.

Висновки:

1) Сумарних векторів спрямованості психічної енергії назовні і всередині – практично рівна кількість. Тобто природа створила гармонійне поєднання механізмів захисту. Внутрішній світ та реальність мають у сумі однакову силу.

2) Суми векторів МПЗ, спрямованих усередину, закономірно зменшуються від пси-

хотичних до невротичних. Нульові вектори залишаються стабільно низькими. Спрямовані назовні закономірно підвищуються від психотичних до невротичних.

Результати проведеної роботи та її аналіз дають змогу припустити, що:

- Психотичні захисти здійснюють більшою мірою внутрішню роботу, стримуючи інстинкти, які рвуться назовні, створюючи котел для трансформації їхньої сили у соціально прийнятні якості, а невротичні – зовнішню роботу, допомагаючи справлятися зі своїми переживаннями реальності.

- Психотичні стани та їхні захисні механізми – це руйнація старого (мортідо), невротичні – створення нового (лібідо). Межові – це час переходу, розвороту від внутрішнього до зовнішнього, від старого до нового (бардо). Що загалом підтверджує роботу ритуалів переходу, роботу кризи, роботу горя та інших процесів, де потрібно зробити вибір – чи залишитися у колишній якості, у колишньому житті, чи за допомогою роботи трансформуючих змін створювати нове.

Таблиця № 5

Кількісні показники психічних станів доцентрових та відцентрових захистів психотичного рівня

Етап кризи	Стадія переходу	Фази роботи горя	Структура	№	Психологічні захисти	Напрямок вектора захисту	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	обсесивність-компульсивність	параноїдність	садистичність	соціопатичність	шизоїдність					
																		Вхід у кризу	сепарація	фаза "заперечення", фаза "заціпеніння"	психотична	
Вхід у кризу	сепарація	фаза "заперечення", фаза "заціпеніння"	психотична	1	Втеча у фантазування	всередину																
				2	Дисоціація	всередину																
				3	Екстраекція	всередину																
				7	Ізоляція	всередину																
				8	Інтроєкція чи інтеріоризація	всередину																
				11	Соматизація	всередину																
				12	Фрагментування	всередину																
				4	Заперечення	нуль																
				5	Знецінення	назовні																
				6	Ідеалізація	назовні																
9	Контроль	назовні																				
10	Проскція	назовні																				

Напрямок вектора реакції	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	обсесивність-компульсивність	параноїдність	садистичність	соціопатичність	шизоїдність
всередину	1	2	3	2	1	0	2	1	1	1	5
нуль	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
назовні	1	0	2	1	3	2	2	2	0	3	3

● Прагнення до зовнішнього проявлення виводить із болісних процесів. Пригнічення інстинктів створює біль, однак тільки це народжує нові якості і розширює межі реальності і, відповідно, можливості.

Частина друга. Тепер розглянемо, які процеси відбуваються в межах трьох типів структур особистості у взаємозв'язку як з 11 психічними станами за Ненсі МакВільямс (McWilliams, 2011), так і пов'язаних із ними МПЗ (Іванова, 2023). Також проаналізуємо, які психічні стани супроводжують спрямованість механізмів захистів. Розташуємо дані залежно від налаштування сумарного вектора.

Для початку розглянемо, що відбувається у психотичних захистах (табл. 5).

Психотичні захисти, спрямовані всередину, дають найбільшу вірогідність потрапляння у шизоїдні стани. Другу ймовірність показують істеричні стани. Глибока ізоляція та періодичні істеричні спалахи можуть бути маркером внутрішніх психотичних трансформацій.

Психотичні захисти, спрямовані назовні, показують вірогідні стани маніакальності,

соціопатичності та шизоїдності. Тобто прагнення вискочити з психологічного котла, який затягує всередину, можливо, маркуються цими станами.

Тепер розглянемо межові захисти – що вони нам покажуть? (табл. 6).

Межові стани, спрямовані всередину, створюють вірогідні реакції депресивного, істеричного та нарцисичного характеру, причому у рівних пропорціях. За властивостями цих станів створюється болісний конгломерат, якому протистоять obsесивно-компульсивні захисти, які спрямовують реакції назовні.

Це нагадує такі собі гойдалки чи маятник, чи стан маленької дитини, від якої на певний час відійшла мати. «Сумно, хочеться здійснити істеріку, та немає кому. Тепер я лишився один. Потрібно щось робити, щоб не було так боляче. Стрибати, кидати іграшки, стукати по ліжечку і т. п.».

Що покажуть невротичні захисти? (табл. 7)

Невротичні захисти переважно маркуються obsесивно-компульсивними реакціями, спрямованими як усередину, так і назовні.

Таблиця № 6

Кількісні показники психічних станів доцентрових та відцентрових захистів межового рівня

Етап кризи	Стадія переходу	Фаза роботи гора	Структура	№	Психологічні захисти	Напрямок вектора захисту	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	obsесивність-компульсивність	параноїдність	сидистичність	соціопатичність	шизоїдність				
Робота кризи	лімінальність	фаза «гострої туги...», фаза «відчаю та дезорганізації»	межова	15	Аскетизм	всередину															
				17	Деперсоналізація	всередину															
				18	Ідентифікація	всередину															
				19	Ідентифікація з агресором	всередину															
				21	Конверсія	всередину															
				23	Регресія	всередину															
				24	Ретрофлексія або поворот проти себе – або аутоагресія	всередину															
				26	Розщеплення	нуль															
				13	Альтруїстична поступка	назовні															
				14	Анулювання	назовні															
				16	Відреагування або відігравання в дії	назовні															
				20	Інверсія чи реактивні утворення	назовні															
				22	Проективна ідентифікація	назовні															
				25	Ритуалізація	назовні															



Напрямок вектора реакції	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	obsесивність-компульсивність	параноїдність	сидистичність	соціопатичність	шизоїдність
всередину	3	2	3	2	0	3	2	1	1	1	2
нуль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
назовні	2	0	1	2	1	2	5	2	0	2	0

Кількісні показники психічних станів доцентрових та відцентрових захистів невротичного рівня

Етап кризи	Стадія переходу	Фаза роботи горя	Структура	№	Психологічні захисти	Напрямок вектора захисту	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	обсесивність - компульсивність	параноїдність	садистичність	соціопатичність	шизоїдність					
Вихід з кризи	реакція	фаза "реорганізації"	невротична	27	Витискання чи репресія, пригнічення	всередину																
				32	Ізоляція афекту	всередину																
				34	Компартменталізація чи роздільне мислення	всередину																
				38	Сексуалізація чи інстинктуалізація	всередину																
				37	Реверсія	нуль	не виявляється жодного типу особистості, який би відображав надзалежність від неї															
				28	Гіперкомпенсація	назовні																
				29	Гумор	назовні																
				30	Екстерналізація	назовні																
				31	Зміцнення	назовні																
				33	Інтелектуалізація	назовні																
				35	Моралізація	назовні																
				36	Раціоналізація	назовні																
				39	Сублімація	назовні																

Напрямок вектора реакції	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	обсесивність - компульсивність	параноїдність	садистичність	соціопатичність	шизоїдність
всередину	0	2	2	1	1	0	3	1	0	0	0
нуль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
назовні	0	0	3	1	1	3	4	0	0	0	3

Тепер розглянемо загальну тенденцію захистів. Що нам покажуть сумарні вектори, спрямовані всередину і назовні? Для їх визначення складемо разом кількісні показники таблиць №№ 5, 6, 7 та представимо в таблиці № 8.

Серед іншого, виконані нами розрахунки показують, що максимальні значення отримують серед захистів, спрямованих усередину, істеричні реакції, а серед захистів, спрямованих назовні, – обсесивно-компульсивні.

Зазначу тут, що деякі автори спостережують той факт, що істеричний тип організації особистості більше властивий жінкам, а обсесивно-компульсивний – чоловікам. Аналогічно, убачається, що функціонування за цими типами може бути пов'язане з роботою правої та лівої півкуль кори головного мозку.

Ненсі МакВільямс, наприклад, пише про істерично орієнтованих осіб: «Хоча даний тип особистості частіше зустрічається у жінок, не є винятками і істерично організовані чоловіки» (McWilliams, 2011: 312). І також зазна-

чає: «Іноді висловлювалися припущення (Allen, 1977), що істеричні люди в силу своєї конституції більше залежать від функціонування правої півкулі мозку (Galín, 1974) – на протилежному схильним до обсесій індивідуумам, яким, імовірно, властиве домінування правої півкулі» (McWilliams, 2011: 313).

Аналогічно я зроблю припущення, що нульова спрямованість механізмів психологічних захистів може бути пов'язаною з роботою мозолистого тіла, що регулює проходження імпульсу між правою та лівою півкулями кори головного мозку. Американські дослідники С. Спрингер та Г. Дойч назвали мозолисте тіло мозку головним шляхом, який з'єднує (роз'єднує) півкулі (Springer, Deutsch, 2000).

Отже, зроблю спробу повернути увагу до спостережуваних закономірностей:

– механізми психологічних захистів, будучи функцією людської психіки, можуть бути тісно пов'язані з роботою кори головного мозку;

Сумарні показники психічних станів доцентрових та відцентрових захистів усіх трьох рівнів

Психологічні захисти	Напрямок вектора захисту	депресивність	дисоціативність	істеричність	мазохістичність	маніакальність	нарцисичність	обсесивність-компульсивність	параноїдність	садистичність	соціопатичність	шизоїдність	
психотичні	всередину	1	2	3	2	1	0	2	1	1	1	5	
	назовні	1	0	2	1	3	2	2	2	0	3	3	
	нуль	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	
межові	всередину	3	2	3	2	0	3	2	1	1	1	2	
	назовні	2	0	1	2	1	2	5	2	0	2	0	
	нуль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
невротичні	всередину	0	2	2	1	1	0	3	1	0	0	0	
	назовні	0	0	3	1	1	3	4	0	0	0	3	
	нуль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		психотичні			межові			невротичні			Загальне		
психічні стани		всередину	назовні	нуль	всередину	назовні	нуль	всередину	назовні	нуль	всередину	назовні	нуль
депресивність		1	1	1	3	2	0	0	0	0	4	3	1
дисоціативність		2	0	0	2	0	1	2	0	0	6	0	1
істеричність		3	2	0	3	1	0	2	3	0	8	6	0
мазохістичність		2	1	1	2	2	0	1	1	0	5	4	1
маніакальність		1	3	1	0	1	0	1	1	0	2	5	1
нарцисичність		0	2	0	3	2	0	0	3	0	3	7	0
обсесивність-компульсивність		2	2	0	2	5	0	3	4	0	7	11	0
параноїдність		1	2	1	1	2	0	1	0	0	3	4	1
садистичність		1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0
соціопатичність		1	3	0	1	2	0	0	0	0	2	5	0
шизоїдність		5	3	1	2	0	1	0	3	0	7	6	2

– причому МПЗ, спрямовані всередину, можуть бути пов'язані з роботою правої півкулі кори головного мозку і більш властиві жіночій організації, причому не лише конкретно жінкам, а й феміній частині функціонування особистості;

– робота захистів, спрямованих назовні, може бути пов'язана з роботою лівої півкулі кори головного мозку і більш властива чоловічій організації, причому не лише чоловікам, а й маскулінній частині функціонування особистості;

– МПЗ, що мають нульові вектори, які несвідомо спрямовуються всередину чи назовні або блокуються, можуть бути пов'язані з роботою мозолистого тіла.

Висновки. Механізми психологічних захистів є багатовимірним феноменом, який дає змогу спостерігати:

- рівень структурної організації особистості;

- рівень психологічної організації особистості;

- а також, можливо, рівень домінування півкуль кори головного мозку і мозолистого тіла і, можливо, рівень гендерної ідентичності тощо.

Можливо, що матеріал цієї статті близько підійшов до концепції «принципу вільної енергії», викладеної Карлом Фрістоном (Friston, 2012), хоча й висвітлює її з іншого боку. Механізми захистів можуть грати провідну роль у регулюванні потоку вільної енергії, яка, з точки зору Фрістона, виникає в організмі внаслідок різниці між уявленнями про реальність і самою реальністю. Вивчення спрямованості дії механізмів психологічних захистів може відкрити двері до економічного розгляду психічних процесів. Усі наведені вище закономірності дають підстави вважати, що представлена класифікація механізмів психологічних захистів може бути взята за основу подальших розробок.

Список літератури:

- Allen, D. W. (1977). Basic treatment issues. In M. J. Horowitz (Ed.), *Hysterical personality* (pp. 283–328). New York: Jason Aronson.
- Bond, M. (1992). An empirical study of defensive styles: The Defense Style Questionnaire. Vaillant G. E. *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. (127–158).
- Coleman, J. C. (1977). *Psicopatología – Los Grandes Modelos Teóricos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Coleman, J. C., Broen, W. E. (1970). *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Scott, Foresman.
- Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 2, iss. 5. (1963–1981).
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 97, iss. 2. (114–122).
- Freud, A. (1993). *The ego and the mechanisms of defense*. Karnac: Books.
- Freud, S. (1894). The Neuro-Psychoses of Defence. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. №3. (41–61).
- Freud, S. (1896). Weitere Bemerkungen über die Abwehr-neuropsychosen. Aus der Antike. F.-D. Söhn – Medicusbooks.Com (Marburg, Deutschland). (434–448).
- Freud, S. (1982) Zur Ätiologie der Hysterie. In: Mitscherlich A, Richards A, Strachey J (Hg), Sigmund Freud- *Studienausgabe*, Bd. VI: Hysterie und Angst. Frankfurt/M: Fischer. (51–81).
- Freud, S. (1913). Totem und Tabu. *Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker*. Wien: Hugo Heller.
- Freud, S. (1922). Über Einige Neurotische Mechanismen Bei Eifersucht, Paranoia Und Homosexualität Int. Z. Psychoanal. 8 (3). (249–58).
- Freud, S. (1926). Hemmung, Symptom und Angst. Psychoanalyse. Internationale Psychoanalytische Universität Berlin, IPU. Herausgeber: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Freud, S. (1923). Das Ich und das Es. *GW XIII*. 2000. Bd. 6. (235–289).
- Friston, K. J. (2012). A Free Energy Principle for Biological Systems. *Entropy*. 14(11): 2100–2121. <http://doi.org/10.3390/e14112100>.
- Fromm, E. (1994). *Escape from freedom*. N.Y.: Holt Paperbacks.
- Galín, D. (1974). Implications for psychiatry of left and right cerebral specialization. *Archives of General Psychiatry*, 31, 572–583.
- Greenson, R. R. (2016). *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. London: Routledge.
- Horney, K. (1992). *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*.
- Jacobson, A., Beardslee, W., Gelfand, E., Hauser, S., Noam, G., Powers, S. (1992). An approach to evaluating adolescent ego defense mechanisms using clinical interviews. Vaillant G.E. *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. (181–194).
- Kutter, P., Mueller, T. (1997). *Sovremennyyj psichoanaliz vvedenie v psichologiju bessoznatel'nych processov*. BSK.
- Lazarus, R. S. (2012) Theory of Stress and Psychophysiological Studies. In: Levy, L., Ed., *Emotional Stress*, L. Medicine.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis*. New York: Guilford Press.
- Meissner, W. W. (1980). Theories of personality and psychopathology: Classical psychoanalysis. *Comprehensive textbook of psychiatry* / ed. by H. I. Kaplan, A. M. Freedman, B. J. Sadock. 3rd ed. Baltimore, MD: Williams and Wilkins. Vol. 1. (631–728).
- Penichel, O. (1945). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: W. W. NORTON & COMPANY INC.
- Perry, J. C. (1990). *Defense mechanism rating scale*. Cambridge, MA: Harvard School of Medicine. (122–130).
- Plutchik, R. Kellerman, H. Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology* / ed. by C. E. Izard. Boston, MA: Springer. (227–257).
- Shapiro, David. (1965). *Neurotic Styles*. New-York: BasicBooks.
- Springer, S. L. Deutsch, G. (2000). Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience. *Journal of Psychophysiology*. 14(1). (50–52).
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of general psychiatry*. Vol. 24, iss. 2. (107–118).
- Іванова, Л. А. (2023). Динаміка психічних процесів у періоди криз, горя та ритуалів переходу на основі підрахунків механізмів психологічних захистів. *Український психоаналітичний журнал*. Т. 1. 3, 56–65. <https://doi.org/10.32782/upj/2023-3-9>.

- Іванова, Л. А. (2024). *Діагностичний помічник розпізнавання механізмів психологічних захистів (МПЗ)*. Одеса: Конфетка.
- Шевченко, В., Оганян, А. (2016). Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 1, 235–9.
- Шулдик, Г. М. (2017). Механізми психологічних захистів у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2, 2, 127–131.
- Верник, А. П. (2005). Некоторые особенности психологической защиты в современной информационной среде. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 7, 5, 1, 83–90.
- Грановська, Р. М., Нікольська, І. М. (1999). *Захист особистості: Психологічні механізми*. Київ: Знання.
- Долгова, В. І., Кондратьєва О. А. (2014) *Психологічний захист : монографія*. Київ: Знання.
- Карвасарський, Б. Б. (2008). *Клінічна психологія*. Київ.
- Киршбаум, Э., Еремеева А. (2005). *Психологическая защита*. М: Смысл.
- Пілюгіна, О. Р. (2020). Двохвимірний класифікація механізмів психологічного захисту. *Філософія. Психологія. Соціологія*. 2, 270–280.
- Поройков, С. Ю. (2016). Філософсько-психологічний підхід до систематизації захистів. *Нове в психолого-педагогічних дослідженнях*. 2(42), 19–30.
- Райгородський, Д. Я. (2011). Методика діагностики панівної стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойка. *Практична психодіагностика*.
- Романова, О., Гребенніков Л. (1996). *Механізми психологічного захисту: генеза, функціонування, діагностика*. М: Талант.
- Субботіна, Л. Ю. (2013). *Психологія захисних механізмів особистості*. Ярославль.
- Телегін, Я.Ю. (2007). Захисні механізми особистості і їхній зв'язок із патологічними типами характерів. http://www.psychanalyse.ru/literatura/defence_14.html.
- Тунік, К. О. (2010). *Психологічні захисти*. Київ: Знання.

Анотація. Відкриття Зігмундом Фройдом механізмів психологічних захистів та їхнього впливу на структурну організацію особистісного простору стало новою віхою у всіх сферах психологічної науки. Однак об'ємність цього поняття поки не дає можливості сформулювати його визначення з належною точністю.

На даний момент запропоновано достатньо багато класифікацій МПЗ, однак немає єдиної, яка б приймалася всіма дослідниками. Спроби дійти до розуміння засновані на різноманітних властивостях. Різняться також кількісне заповнення й опис самих механізмів.

Виходячи з того, що будь-яка класифікація має бути доведеною і заснованою на кількісних показниках, а також показувати закономірності, які можна виміряти та відстежити, авторка запропонувала нову тривимірну класифікацію тридцяти дев'яти механізмів психологічних захистів.

Спираючись на власний психотерапевтичний досвід, допомогу колег і дослідження різних спроб класифікацій, був узятий за основу один загальний критерій спостереження – спрямованість сумарного вектора захисних механізмів. На його основі були проведені розрахунки, які підтвердили давно відомі закономірності, зокрема те, що захисти психотичного рівня намагаються відправити несвідоме бажання всередину, межові захисти балансують, а невротичні захисти більшою мірою спрямовані назовні.

Додаткові закономірності, розраховані у другій частині статті, дали можливість припустити, що робота механізмів психологічних захистів може бути пов'язана з функціонуванням кори головного мозку і роботою мозолистого тіла. І також, можливо, регулює гендерну ідентичність особистості.

Такий підхід до класифікації цього дивовижного психологічного явища може посісти своє місце серед інших подібних спостережень і стати одним із наповнень теорії «принципу вільної енергії» Карла Фрістона.

Ключові слова: механізми психологічних захистів, структури особистості, криза, робота горя, ритуали переходу, міжпівкульна асиметрія, гендерна ідентичність, принцип вільної енергії.

Abstract. Sigmund Freud's discovery of psychological defense mechanisms and their impact on the structural organization of personal space became a new milestone in all areas of psychological science. However, the volume of this concept does not yet provide an opportunity to formulate its definition with due precision.

At the moment, quite a lot of classifications of MPZ have been proposed, but there is no single one that would be accepted by all researchers. Attempts to reach understanding are based on various properties. Quantitative filling and description of the mechanisms themselves also differ.

Based on the fact that any classification must be proven and based on quantitative indicators, as well as show regularities that can be measured and tracked, the author proposed a new three-dimensional classification of thirty-nine mechanisms of psychological defenses.

Based on my own psychotherapeutic experience, the help of colleagues and the study of various attempts at classification, one general observation criterion was taken as a basis – the direction of the total vector of protective mechanisms. On its basis, calculations were carried out that confirmed long-known regularities, in particular, that the defenses of the psychotic level try to send the unconscious desire inward, the borderline defenses balance, and the neurotic defenses are more directed outward.

Additional regularities, calculated in the second part of the article, made it possible to assume that the work of psychological defense mechanisms may be related to the functioning of the cerebral cortex and the work of the corpus callosum. And also, perhaps, regulates the gender identity of the individual.

This approach to the classification of this amazing psychological phenomenon can take its place among other similar observations and become one of the fillings of Karl Friston's «free energy principle» theory.

Key words: psychological defense mechanisms, personality structures, crisis, work of grief, rituals of transition, interhemispheric asymmetry, gender identity, principle of free energy.