

Психологічний механізм регресії  
та його зв'язок з самосприйняттям особистості

*Тохтамиш О. М.*

*У статті зроблений аналіз класичних та сучасних концепцій регресії, дії регресії як захисного психологічного механізму, проведено дослідження її зв'язку з вербальним компонентом сприймання людиною самої себе. Встановлений значущий зв'язок високих показників прояву дії захисного психологічного механізму регресії зі зниженою самооцінкою людини.*

*Ключові слова: регресія, захисний психологічний механізм, самосприйняття, знижена самооцінка.*

*В статье проанализированы классические и современные психологические теории регрессии, функционирование регрессии как защитного психологического механизма, проведено исследование ее связи с вербальным компонентом восприятия человеком самого себя. Установлена значимая связь высоких показателей проявления действия защитного психологического механизма регрессии со сниженной самооценкой человека.*

*Ключевые слова: регрессия, защитный психологический механизм, самовосприятие, сниженная самооценка.*

*The author analyzes the classical and contemporary psychological theories of regression, the regression as a defense mechanism, investigates its connection with the verbal components of self-perception. A significant statistical dependence of high level of regression as a defense mechanism with low self-esteem is detected.*

*Keywords: regression, defense mechanism, self-perception, low self-esteem.*

Поняття механізмів психологічного захисту, яке було запропоновано засновником психоаналізу З. Фройдом, продовжує використовуватися та відіграє

свою роль в розумінні психічної діяльності людини в парадигмі глибинної психології та психотерапії. Одним з таких механізмів є регресія.

Метою цієї статті є аналіз класичних і сучасних концепцій, які пояснюють дію регресії, особливості функціонування цього захисного механізму, його вплив на поведінку та адаптивні функції психіки, дослідження зв'язку регресії як механізму психічного захисту з особливостями сприйняття людиною самою себе.

У своїй роботі "Тлумачення сновидінь" З. Фройд ввів поняття регресії для пояснення сутності сну: думки уві сні постають насамперед у формі чуттєвих образів, які переслідують суб'єкта майже як галюцинація [2]. Утворення сновидіння співвідносилось З. Фройдом з процесом регресії всередині передбачуваного психічного апарату, коли всі співвідношення думок зникають або знаходять неясне вираження, а подання перетворюються назад в чуттєві образи, на основі яких вони раніше сформувалися. У розумінні З. Фройда, коли людина не спить, збудження та подразнення орієнтовані на послідовне проходження систем несвідомого, підсвідомого і свідомості. Під час же сну вони протікають зворотним шляхом, спрямовуються до актів сприйняття. Тим самим сновидіння, в якому, як вважав З. Фройд, здійснюється бажання людини, регресивним шляхом зберігає зразок примітивної і відкинутої через її недоцільність роботи психічного апарату [3]. Сам Фройд визнавав, що думка про регресію лібідо до попереднього способу організації виникла в більш пізній період. Лише у 1926 році в роботі «Гальмування, симптом і страх» З. Фройд розглянув регресію в якості одного із захисних механізмів Его [3]. Він наполягав на тому, що минуле дитини-індивіда, а тим самим і всього людства – назавжди залишається в нас: "Первинні стани завжди можуть виникнути знову. Первинна психіка у власному розумінні слова не є знищеною" [2, 419]. Фройд повторює цю думку про повернення до минулого стосовно самих різних областей – психопатології, сновидінь, історії культури, біології та ін.

Поняття регресії є насамперед описовим, як вважав і сам З. Фройд. І тому його недостатньо для розуміння того, яким саме чином суб'єкт здійснює повернення до минулого. Деякі різючі психопатологічні стани підштовхують нас до реалістичного розуміння регресії: іноді кажуть, що шизофренік стає грудним немовлям, кататонік повертається в зародковий стан і т.д. [2]. Підсумовуючи погляди З. Фройда, можна констатувати, що регресія з клінічної точки зору може

виступати в чотирьох аспектах: (а) як захисний механізм, (б) як фактор патогенезу, (в) як потужна форма опору, (г) як головний фактор в аналітичній терапії [1, 171].

Концепцію захисних механізмів психіки в психоаналітичній традиції розвивала Анна Фройд. За її визначенням, "регресія – в загальному плані повернення до вже пройдених стадій психосексуального розвитку, до більш раннього стану або образу дій, в психології – механізм захисту, за допомогою якого індивід уникає або намагається уникнути тривоги, частково або повністю повертаючись на більш ранню стадію розвитку лібідо" [11]. Х'ел та Зіглер при цьому відзначають, що "індивідуум відступає на більш ранню стадію розвитку, більш безпечну та приємну; з використанням менш зрілих відповідей у спробі впоратися зі стресом" [14]. Тобто, уникнення тривоги, втеча від дорослості з її відповідальністю є тимчасовим, іноді таким, що хронічно повторюється, засобом вирішення інтрапсихічних конфліктів. При цьому, звичайно, людина стає більш залежною, менш самостійною, інфантильною, маніпулятивною. Ця маніпулятивність не усвідомлюється суб'єктом, як і сам механізм регресії, у всякому випадку, до того, як на це звертають його увагу інші.

На думку Р. Хайнц, регресія є заходом по відновленню порушеної адаптивної рівноваги. Як така вона звертається до базису, який створюється в ранніх фазах розвитку, щоб звідти знову повернутися до місця, яке викликало порушення. Цей загальний процес він називає регресією в значенні медіального обхідного маневру, у вузькому ж розумінні регресія, як відступ назад, є фрагментом цього процесу [13].

У сучасному психоаналізі регресія розглядається у двох аспектах. Регресія лібідо являє собою повернення до ранніх фаз організації інстинктивної життя, що виникає в ході нормального розвитку, коли індивід не здатний впоратися з вимогами біологічно детермінованого процесу досягнення більшої зрілості. У таких випадках невирішені конфлікти і тривога, що виходять з більш ранніх рівнів розвитку, утворюють в структурі психічного апарату "слабкі місця" (фіксації). Останні, як правило, і визначають той рівень, до якого регресує психічна діяльність. В інших випадках регресія проявляється у відповідь на нові для індивіда події та ситуації, що виникають у цій фазі розвитку, але викликають явно травматичний вплив. У дитячому віці, коли розвиток сексуальних потягів

нестійкий, регресія лібідо є досить поширеним механізмом. Наприклад, п'ятирічна дитина під впливом стресу (суперництво з молодшим братом або сестрою) вдається до смоктання пальця, тобто до такого способу самозаспокоєння, який вона уже давно відкинула і забула. Інший тип регресії – регресія Его – являє собою відхід від більш розвинених і зрілих стадій психічної організації до способів діяльності, характерних для більш ранніх періодів життя. Найбільш поширеними прикладами регресії цього типу є втрата дитиною контролю над функціями сечового міхура, порушення мови у відповідь на виражену стресову ситуацію і деякі інші [8].

Причини регресії різноманітні. Деякі її форми зустрічаються в нормі (як у дитячому, так і в зрілому віці) і розглядаються як реакція на потреби індивіда, які піддаються зовнішньому або внутрішньому тиску. Регресія розглядається невід'ємною частиною "коливального" процесу розвитку та може сприяти переробці та подальшій реінтеграції. У зрілому віці деякі стани можуть запускати механізмами для прояву архаїчних інстинктивних і поведінкових аспектів духовного життя. До числа подібних станів прийнято відносити сновидіння, любов і ворожнечу. Регресія, повертаючи пацієнта в більш ранні і тим самим менш зрілі фази психічної організації, дозволяє йому заново переробляти при перенесенні недозволені конфлікти. Прояви регресії посилюються при виникненні різних станів і розладів: у разі почуття тривоги, провини, сорому, при депресії, фрустрації чи нарцисичній образі, вираженій астенії, фізичних перевантаженнях, соматичних захворюваннях [8].

Як відзначають інші автори, при регресії відбувається повернення до більш ранніх, інфантильних особистісних реакцій, що виявляється в демонстрації безпорадності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги і відходу від вимог реальної дійсності. При цьому особливостями захисної поведінки в нормі є слабохарактерність, відсутність глибоких інтересів, податливість до впливу оточуючих, навіюваність, невміння доводити до кінця розпочату справу, легка зміна настрою, плаксивість, підвищена сонливість і непомірний апетит, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні дії (потирання рук, крутіння гудзиків), специфічна «дитяча» мова й міміка, схильність до містики і забобон, схильність до ностальгії, непереносимість самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорюванні, втісі, пошук нових вражень, вміння легко

встановлювати поверхневі контакти та імпульсивність, а при девіаціях поведінки – інфантилізм, дармоїдство, конформізм в антисоціальних групах, вживання алкоголю та наркотичних речовин [6].

Н. Мак-Вільямс розподіляє захисні механізми за ступенем їх "примітивності" на первинний та вторинний рівні, в залежності від того, наскільки суттєво їх дія заважає індивіду адекватно сприймати реальність. Механізм регресії в її схемі відноситься до вторинного рівня. Вона відзначає важливий момент, який ми вважаємо найбільш суттєвим в розумінні розрізнення регресії як процесу в більш широкому розумінні та регресії як захисного психологічного механізму, а саме: для класифікації регресії як захисного механізму вона має бути **безсвідомою**. Одним з проявів дії механізму ця авторка вважає соматизацію як відчуження людиною фізичного недугу без будь-яких медичних показань, прояви іпохондричності з тенденцією опинитися в ролі слабкого. При цьому, коли регресія стає чіткою визначальною стратегічною лінією подолання життєвих негараздів, ця людина може бути охарактеризованою як інфантильна особистість [5].

Дж. Вейлант в своїй чотириступеневій класифікації захисних механізмів, яка базується на психоаналітичній концепції розвитку та включає рівні патологічних, незрілих, невротичних і зрілих захистів, відносить регресію до третього (невротичного) рівня психологічних захистів [19].

М. Балінт розглядає регресію в контексті психоаналітичної терапії. Він стверджує, що явища, за якими стоїть регресія, будуть спостерігатися в процесі психоаналізу кожного пацієнта і всі без винятку пацієнти, відчуваючи вплив аналітичної ситуації, регресують до певної позначки, тобто стають інфантильними і відчувають по відношенню до аналітика інтенсивні примітивні емоції, при цьому все це представляє собою невід'ємну частину того, що в психоаналізі прийнято називати переносом [1, 112]. Цей автор розділяє два клінічних типи, один з яких називає доброякісною, а другий – злроякісною регресією [1, 192]. М. Балінт також вперше став розглядати регресію в психотерапевтичному контексті не лише як інтрапсихічний, але й інтерперсональний феномен. Він вважає, що психоаналітик має прийняти регресію та створити таку психологічну атмосферу, в якій регресія могла би стати спільним переживанням для аналітика та пацієнта [1, 241].

Засновник аналітичної психології К.Г. Юнг поставив питання про визнання телеологічного значення регресії. Він вважав, що повернення до інфантильного рівня – це не тільки регресія, а й можливість знаходження нового життєвого плану, тобто «регресія, по суті, є також основна умова для творчого акту» [3].

Е. Гольдштейн розглядає поняття адаптивної регресії, яка може використовуватися Его людини та служити їй. Прикладами можуть бути відпочинок чи сон перед творчою роботою, перехід матері на інтонаційний лепет у спілкуванні з немовлям, спрямування уваги психотерапевтом на власні фантазії, почуття та думки які викликають слова клієнта, для того, щоб більш повно усвідомити його потреби та ресурси. Художники використовують цю конкретну функцію Его широко, вони здатні доторкнутися до більш глибоких, також і примітивних аспектів своєї особистості і поставити це на службу своєму мистецтву.

Вирішальним фактором в оцінці справжньої адаптивності регресивної поведінки є те, чи служить вона адекватно поставленим цілям [15].

Дослідник креативності Е. П. Торренс відзначав загальну тенденцію до зниження творчих здібностей людини по мірі дорослішання. Він виявив чотири критичні стадії розвитку творчих здібностей (5, 9, 12 і 17 років). На кожній з них може відбуватися зниження творчих здібностей. На думку Торренса це пов'язано з тим, що, чим сильніше потреби дитини у творчості, тим більший тиск вона відчуває з боку дорослих. Внаслідок цього, на кожній критичній стадії розвитку багато дітей "жертвують" своєю креативністю [18]. Виходячи з цього, можна прийняти до уваги, що творчий процес дорослої людини є певною мірою регресію у дитячий вік.

Г. Лозанов використовував явище вікової регресії для покращення засвоєння нового навчального матеріалу, зокрема, вивчення іноземної мови. Він ввів в контекст свідомого керування навчанням поняття інфантилізації, яка, за його визначенням, представляє собою універсальну реакцію та яка, не порушуючи нормальної інтелектуальної діяльності, значно підвищує якість функціонування таких психічних процесів, як сприймання, уявлення, а особливо – пам'яті [4].

Позитивні аспекти регресивної поведінки відзначає також Р. Лемп, який описує регресію як майже щоденну, звичайно, короткотривалу поведінку, як

реакцію на необґрунтовані вимоги та як можливості "виправдання" вагань, сумнівів, зняття напруги [16].

Ще одним прикладом позитивної дії регресії є її використання в методі М. Фельденкрайза "Усвідомлювання через рух". Автор методу порівнював роботу усвідомлювання з дитячим безпосереднім спостереженням без шаблонів та упереджених схем, без попередніх роздумів та оцінювання. Він вважав такий дитячий погляд самою ясною здатністю до усвідомлювання, якої ми можемо досягти, і що ми можемо навчитися такої здатності та розвинути її до такого ступеня, коли вона не буде рідкісним моментом у житті людей, але стане чимось систематичним, станом, якого ми можемо вчитися та який зможемо використовувати більшу частину часу [7].

В емпіричній частині було проведено дослідження захисних психологічних механізмів, зокрема, регресії за допомогою опитувальника Плутчіка-Келлермана-Конте. Він вимірює певний спектр проявів дії захисних механізмів індивіда, ступінь використання індивідом різних механізмів захисту та відомий також як тест Індекс життєвого стилю (Life Style Index). Цей інструментарій докладно описаний Р. Плутчіком із співавторами [17] і адаптований Є. С. Романовою та Л. Р. Гребенніковим [9]. Регресію автори опитувальника описують як форму захисної реакції, при якій особистість піддається дії фруструючих чинників, замінює рішення суб'єктивно складніших завдань на відносно більш прості і доступні. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал вирішення конфліктних ситуацій. До цього механізму відноситься і захист по типу "реалізація в дії", при якому неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, які перешкоджають їх усвідомленню. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, властива психопатичним особистостям, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному тлі зміни мотиваційної сфери та сфери потреб в бік їх більшої спрощеності та доступності. В своїй класифікації Р. Плутчік зі співавторами співвідносить механізм регресії з особистісною рисою безконтрольності, психопатичним типом розладу особистості та провідною емоцією подиву, а протилежним по дії механізмом вважає раціоналізацію (інтелектуалізацію) [17].

Дослідження самосприйняття, тобто, сприйняття людиною самої себе, проводилося в вербальному варіанті за допомогою модифікації тесту двадцяти висловлювань М. Куна та Т. Макпартленда [10]. В цій модифікації пропонується за 12 хвилин записати на папері якомога більше відповідей на запитання "Хто Я?". Після цього пропонувалось оцінити кожна з відповідей-характеристик як позитивну, негативну, таку, яка і подобається й ні одночасно, чи таку, яку важко визначити з цієї точки зору. Групове обстеження дозволило забезпечити анонімність та більшу відвертість при виконанні тесту.

Статистична обробка проводилася за допомогою кореляційного аналізу рангових кореляцій Пірсона та кореляційного аналізу рангових кореляцій Спірмена. Результати значущих кореляцій представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

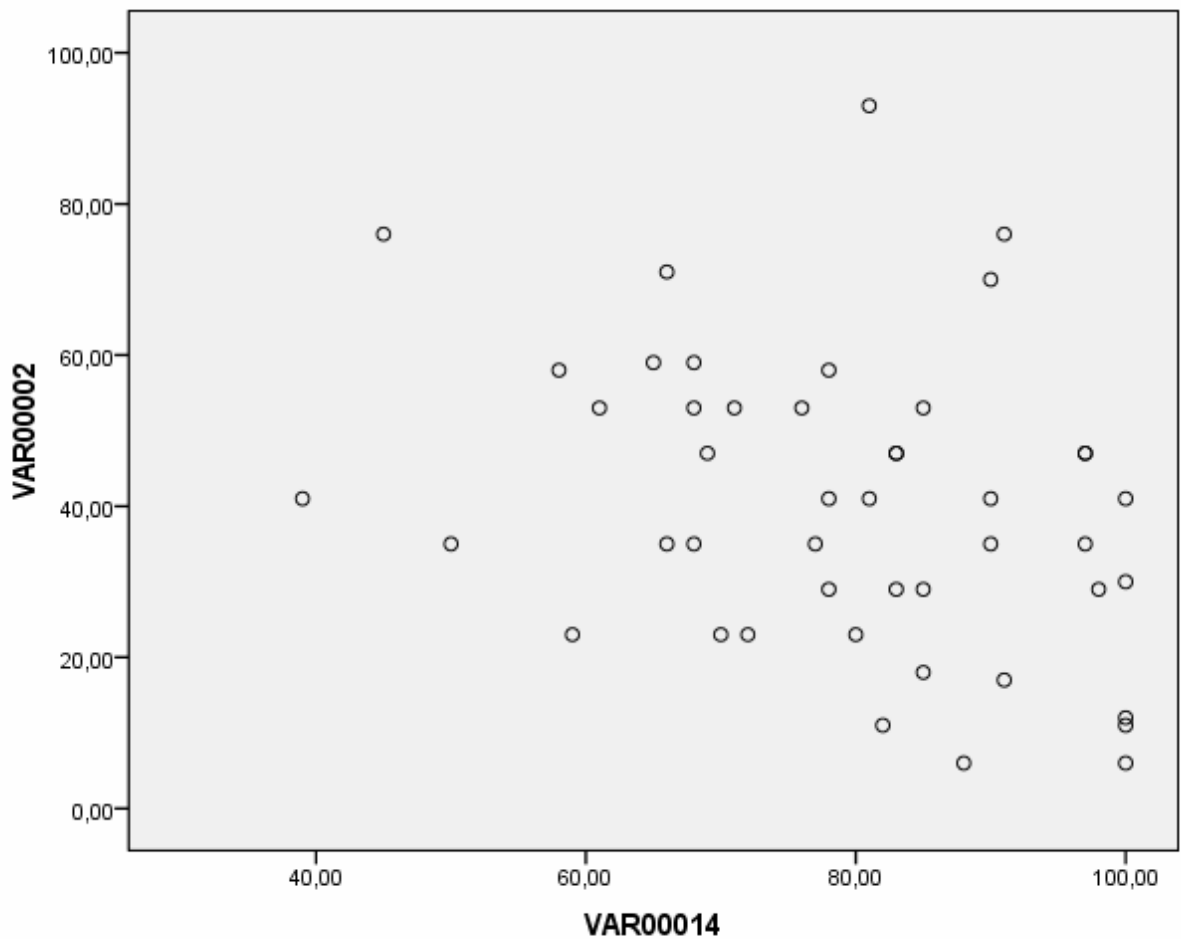
**Статистичні показники значущих кореляцій показника регресії як захисного механізму психіки з іншими характеристиками**

Тип кореляції	Характеристика	Показник кореляції
Рангова кореляція Пірсона	% позитивних оцінок себе	$r_{s=}$ - 0,323*
Рангова кореляція Спірмена	% позитивних оцінок себе	$r_{s=}$ - 0,363*
Рангова кореляція Спірмена	Кількість негативних оцінок себе	$r_{s=}$ 0,305*
Рангова кореляція Спірмена	Кількість відповідей, пов'язаних з сімейною роллю	$r_{s=}$ - 0,315*

*Примітка: \* - кореляція, значуща на рівні 0,05*

Значущий зворотний кореляційний зв'язок між показником регресії та відсотком позитивних оцінок себе, який представлено коефіцієнтом рангових кореляцій Пірсона на рівні 0,05 потребує перевірки на лінійність розподілу даних. Спостерігаючи графік розсіювання даних (рис. 1), можна зробити висновок, що їх розподіл має лінійний характер.





*Рис. 1. Графік розсіювання даних за показниками «регресія» (по вертикалі) та «% відношення позитивних оцінок себе до негативних» (по горизонталі)*

В дослідженні взяли участь 46 осіб обох статей віком від 20 до 50 років.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для цих показників є також значущим та показує зворотну залежність між ними. Показник захисного механізму регресії позитивно корелює з таким показником, як кількість негативних оцінок себе. Всі ці вказані вище взаємозалежності свідчать про тенденцію до більш негативного оцінювання себе респондентами з високим рівнем дії захисного механізму регресії, у порівнянні з іншими респондентами. Доросла людина, поведінка якої не відповідає віку та є менш відповідальною, стає більш вразливою до негативних оцінок з боку інших, з якими їй важко не погодитись. З іншого боку ці засудження та негативні оцінки не допомагають людині достатньо швидко усвідомити власну тенденцію до "регресивного" захисту та шукати інші шляхи вирішення внутрішніх конфліктів та саморозвитку. Слід зазначити, що зниження самооцінки може спостерігатися не лише внаслідок дії захисного механізму регресії, оскільки при

депресивних станах, атрибутом яких є також зниження самооцінки, спостерігається превалювання інших захисних механізмів, таких, як інтросекція [12], компенсація [17] та ін.

Ще один значущий, також зворотний, кореляційний зв'язок між психологічним механізмом регресії та кількістю відповідей на питання "Хто я?", що мають зв'язок з сімейною роллю, лише констатує схильність індивіда з високим рівнем цього захисту уникати відповідальності, яку несе прийняття тієї чи іншої сімейної ролі. Тобто, дія захисного механізму регресії супроводжується відсутністю тенденцій до вербалізації сімейних ролей, в тому числі ролей сина, дочки та ін.

Таким чином, захисний психологічний механізм регресії в своїй основі не усвідомлюється особистістю, при цьому він належить до захистів вторинного, або ж "невротичного" типу, та не відноситься до найбільш "примітивних". Високі показники за цим типом захисту супроводжуються тенденцією до зниження самооцінки, що є, вірогідно, наслідком інтеріоризації негативних оцінок з боку інших. У індивідів, схильних до регресивного захисту такі оцінки не допомагають уникнути інфантильної поведінки, а, до певної міри, лише фіксують її. Регресія в більш широкому значенні може виступати етапом процесу реінтеграції в психотерапії та особистісному розвитку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балинт М. Базовый дефект: Терапевтические аспекты регрессии / М. Балинт. – М.: "Когито-Центр", 2002 – 256 с.
2. Лапланш Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис – М.: Высшая школа, 1996. – 623 с.
3. Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу / В. Лейбин. – М.: АСТ, 2010. – 956 с.
4. Лозанов Г. К. Суггестология и суггестопедия: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра мед. н. / Г. К. Лозанов – Харьков, София: Харьк. мед. ин-т., 1970. – 64 с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс – М: Класс, 1998. – 480 с.

6. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) // Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова – Казань: изд-во КГМА, 2003 – 99 с.
7. Осознавание и сознание. Беседа Моше Фельденкрайза с Аароном Катциром [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vlad8.com/feldenkrais/read/interview-feldenkrais>
8. Психоаналитические термины и понятия: Словарь /Под ред. Б. Э. Мура и Б. Д. Файна – М.: Класс, 2000. – 304 с.
9. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников – Мытищи: Талант, 1996 г. — 144 с.
10. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре / Т. В. Румянцева – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
11. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа / А. Фрейд – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999 – Т. 2 – 400 с.
12. Фрейд З. "Я" и "Оно" / З. Фрейд. – СПб.: Азбука-Классика, 2008. – 288 с.
13. Хайнц Р. О регрессии / Р. Хайнц // Энциклопедия глубинной психологии. – М.: MGM-Interna, 1998. – Т. 1. – С. 408-503.
14. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 607 с.
15. Goldstein E. Ego psychology and social work practice / E. Goldstein – New York: Free Press, 1995 – 368 p.
16. Lempp R. Das Kind im Menschen; über Nebenrealitäten und Regression / R. Lempp – Stuttgart, Klett-Cotta 2003. – 175 S.
17. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte // Emotions in personality and psychopathology / Ed. C. E. Izard – New York: Plenum Press, 1979. – P. 229-257.
18. Torrance E. P. Scientific views of creativity and factors affecting its growth / E. P. Torrance // Daedalus – 1965 – Vol. 94 – № 3 – P. 663-681.
19. Vaillant G. E. Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers / G. E. Vaillant. – Washington DC: American Psychiatric Publishing, 1992. – 312 p.