

УДК 159.923

А 65

Іванна АНДРІЙЧУК

**ОСОБЛИВОСТІ ДОМІНУЮЧИХ МЕХАНІЗМІВ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ
В ЦІЛІСНІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ПСИХОЛОГІЇ**

У статті проаналізовано особливості механізмів психологічного захисту особистості. Доведено, що самоусвідомлення психолога, самоаналіз, подолання внутрішніх конфліктів є основним завданням ще на етапі фахової підготовки. Представлено результати емпіричного дослідження, які характеризують специфіку домінуючих механізмів психологічного захисту в цілісній структурі особистості майбутнього фахівця з психології.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, особистість, Я-концепція, професійна діяльність психолога.

Постановка проблеми. Психологічний захист – невід’ємне явище психічного життя кожної людини. Особистість використовує механізми захисту для розв’язання внутрішніх чи зовнішніх конфліктів, уникнення тривожності, негативних переживань, шляхом усунення зі свідомості певної інформації. Здавалося б, це явище є позитивним для самої особистості, але воно має і негативний вплив. Людина, не приймаючи певні зовнішні уявлення, тим самим спотворює у своїй свідомості образ об’єктивної дійсності.

Будучи одним із компонентів цілісної структури Я-концепції особистості, психологічний захист не може вивчатись відділено від неї. Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту в комплексі з іншими структурними компонентами Я-концепції (самооцінкою, самосвідомістю) є вельми важливим напрямом наукового пошуку. Розуміння внутрішніх

механізмів становлення особистості неможливе без аналізу як особистісних характеристик загалом, так і взаємозв'язку між окремими елементами її цілісної структури.

Цікавість до дослідження психологічного захисту пов'язана з сучасними поглядами на його роль в особистісному розвитку. Водночас особливої актуальності питання використання механізмів психозахисту набувають в окремих видах професійних груп. Зокрема, у представників соціонічних типів професій, до яких належить і психологічна практика. Уміння психолога усвідомити власні захисти, їх вплив на взаємодію з клієнтами та сприяти гармонійному особистісному розвитку необхідно формувати ще на етапі навчання у ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На важливість вивчення психологічного захисту звернули увагу іноземні та вітчизняні вчені (Ф.В. Бассін, Р. Бернс, Г. Блюм, Р.Д. Ленг, М. Ліф, В. Менінджер, А.А. Налчаджан, Г. Тарт, А. Фройд [2], З. Фройд, Е. Фромм, Т. Яценко та ін.). Є. Романова і Л. Гребенніков наголошують на актуальності проблеми розробки системної концепції психологічного захисту, як засобу соціально-психологічної адаптації. На їх думку, важливо попри ідентифікацію механізмів захисту, визначити низку конкретних моментів інтерперсональної сфери життєдіяльності індивіда, пов'язаних з ними [4].

Психологічний захист широко аналізується у межах психологічних досліджень. (В. Бойко, Л. Вассерман, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкманом, Л. Черішова та ін.). Завдяки цьому розроблена методична база діагностичного інструментарію, яку використовують для вивчення механізмів психологічного захисту.

Виходячи з аналізу літератури [1; 4; 5], психологічний захист діє, як щит свідомості, і що міцнішим він є, то щільніше закриває очі на реальний стан речей. Про необхідність відмови особистості від психологічного захисту для “щасливого життя” вказував К. Роджерс у своїй теорії клієнт-центрованої психотерапії [3].

Учені звертають увагу на функціональне значення механізмів психологічного захисту в цілісній структурі Я-концепції майбутніх психологів. Часто при психологічному консультуванні спеціаліст є зразком конструктивних моделей поведінки чи спілкування для клієнта, здатним зрозуміти його внутрішній світ у зв'язку з

обставинами його життя, абстрагуватись від власних проблем та переживань. До розгляду цього питання зверталися М. Балінт, Р. Мей, А. Налчаджян, К. Роджерс [3], З. Фройд. На думку психологів, лише людина, яка прийняла себе, розв'язала власні внутрішні конфлікти, здатна допомогти іншим у розв'язанні складних життєвих ситуацій. Часто психологам, котрі мають намір працювати в контексті консультування чи терапії рекомендують пройти курс в руслі обраного напрямку, з метою відпрацювання власних особистісних негараздів, інколи не усвідомлених. З. Фройд висловлював думку про те, що жоден психоаналітик не просунеться у своїй роботі з клієнтом далі, ніж йому дають змогу власні комплекси та внутрішній опір [5].

Самоусвідомлення психолога, самоаналіз, подолання внутрішніх конфліктів є основним завданням ще на етапі фахової підготовки. Оволодіння практичною психологією, як зазначає В. Панок, не може бути зведене до засвоєння інформації та вироблення навичок, а має водночас змінювати внутрішні психологічні структури суб'єкта навчання [2]. Недостатньо розглянутим залишається питання про вплив процесу професійної підготовки на структуру психологічного захисту майбутніх психологів.

Виходячи з означеного, *метою* публікації став аналіз особливостей механізмів психологічного захисту особистості, на основі якого розроблено та апробовано комплексну діагностичну процедуру для визначення домінуючих механізмів психологічного захисту в цілісній структурі особистості майбутнього практичного психолога.

Дослідження механізмів психологічного захисту вийшли за межі суто теоретичних. Ця проблема активно розробляється представниками різних наукових течій. Важливість питання психологічного захисту визнана психологами багатьох напрямів, незважаючи на їх ставлення до психоаналітичної теорії. Психологічний захист особистості допомагає уникнути внутрішніх конфліктів, позбавитися негативних впливів зовнішнього середовища, покликаний на зниження внутрішньої тривоги та напруженості свідомості.

Як зазначалося вище, професійна діяльність практикуючого психолога вимагає від нього не тільки неабиякої професійної підготовки, а й низки особистісних даних. Перенесення власних

особистісних проблем, ситуативних переживань чи несвідомих блоків та захистів може викликати не лише труднощі в досягненні позитивного результату, а й погіршити стан клієнта. Певні приховані бажання, страхи, прагнення терапевта мимовільно виявляються в професійній діяльності психолога, він може проектувати свої проблемні сфери на ситуацію клієнта, яка має зовсім іншу специфіку. Для уникнення таких негативних впливів для практикуючого психолога важливим етапом становлення його як професіонала є усвідомлення себе як особистості, власних особливостей і психологічного захисту.

Р. Грановська вказує на те, що конструктивний підхід до подолання людиною труднощів передбачає передовсім оцінку рівня їх складності відповідно до шкали головних життєвих цінностей людини. Хоча варто враховувати те, що подібна оцінка буде утруднена через активацію механізмів психологічного захисту. Якщо людина виявляє, що проблема не стосується пріоритетних цінностей, захист втрачає актуальність та вимикається. І лише тоді людина здатна адекватно подивитися на себе, на ситуацію та оцінити її наслідки. У цей момент зникає необхідність підмінних дій, реальні мотиви стають визначальними, людина починає функціонувати незалежно від травмувальних факторів. І лише подолавши неадекватні захисні реакції, особистість здатна до самоусвідомлення, прийняття себе та інших, що є необхідною умовою професійної діяльності психолога [1, 288].

Важливо у нашому дослідженні звернути увагу, що цілеспрямовано можна вплинути тільки на те, що залишається у полі свідомості, а автоматизовані дії керуються несвідомо і перебувають поза сферою вольових рішень. Тому ключове завдання самоконтролю – усвідомити причини підсвідомо визначеної поведінки. Критичне ставлення можливе лише до усвідомлюваної інформації, оскільки тільки усвідомлення створює можливість вибору вчинків і переживань.

Ефективність професійної діяльності психолога, на нашу думку, залежить не лише від якості підготовки у ВНЗ, умов та спрямованості діяльності. Значну роль відіграють особистісні якості, гуманістична спрямованість особистості, специфічна професійна спрямованість і гнучка Я-концепція. Як важливий

елемент структури Я-концепції особистості, механізми захисту є запобіжниками, які оберігають цілісність та гармонійність внутрішнього світу людини. Але в певних ситуаціях вони можуть набирати значної інтенсивності та перетворюватись із захисту на перешкоду, яка ускладнює розвиток особистості. Людина не може адекватно сприймати зовнішні обставини та реагувати на них, оскільки саме психологічний захист приховує або викривляє певну інформацію, що надходить ззовні. Під впливом психологічного захисту людина може виявляти безглузду поведінку, робити нелогічні припущення та прогнози. Подібне явище варто контролювати та попереджувати для успішної професійної діяльності практикуючих психологів. Конструктивна реакція на клієнта і його проблему неможлива, якщо в процес сприймання буде втручатися особистий баласт проблем та блоків консультанта.

З метою вивчення динаміки механізмів психологічного захисту психологів у процесі професійної підготовки було проведено дослідження серед студентів II та V курсів спеціальності “Психологія” та “Практична психологія”. Загальна кількість досліджуваних – 102 студенти. Підібраний нами комплекс діагностичних методик дає змогу оцінити домінуючі механізми психологічного захисту та змістовні компоненти актуальної Я-концепції: копінг-тест, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом для виявлення захисних стратегій поведінки в стресових ситуаціях; методика діагностики домінуючих механізмів психологічного захисту Р. Плутчика; методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. Бойком; проективна методика Дж. Бука тест “Дім – Дерево – Людина” спрямована на виявлення змістового наповнення компонентів актуальної Я-концепції; шкала оцінки самосвідомості за А. Фенігштейном, М. Шейером і А. Бассом; шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом.

Як показав аналіз дослідження за методикою “Індекс життєвого стилю” Р. Плутчика, існують відмінності між показниками використання механізмів психологічного захисту студентами на різних етапах фахової підготовки (див. рис. 1). На V курсі студенти-психологи рідше вдаються до використання механізмів

психологічного захисту. Це вказує на вищий рівень адаптованості особистості до сприйняття стресових або ж травматичних факторів. У процесі фахової підготовки студенти усвідомлюють власні захисні стратегії, що призводить до зменшення їх використання.

Результати за двома вибірками вказують на домінування одного механізму психологічного захисту – заперечення. Інтенсивне використання заперечення дає змогу особистості позбутися травматичного фактора, не допускаючи певну інформацію до свідомості. Такий механізм застосовується достатньо часто, він передбачає заперечення особистістю певних фактів чи явищ, які здійснюють негативний вплив на самосвідомість особистості.

Варто зазначити, що крива розподілу результатів за шкалами для двох вибірок має подібну форму, тобто частіше використовуються одні і ті самі механізми психологічного захисту.

Для студентів II курсу характерний такий розподіл показників: найчастіше серед досліджуваних використовуються механізм заперечення (84%), регресії (80%), компенсації (78%), гіперактивних утворень (76%). Дещо рідше трапляються використання заміщення (65%) та проєкції (64%). Низькі показники отримали шкали “раціоналізація” (42%), “витіснення” (42%). Тоді як серед студентів V курсу найчастіше використовується заперечення (79%), компенсація (63%), заміщення (65%) та гіперактивні утворення (61%). Найбільш низькими є показники за шкалами “раціоналізація” (28%), “витіснення” (42%), “проєкція” (36%). Для студентів II курсу загалом характерні вищі показники використання механізмів психологічного захисту, ніж для студентів V курсу.

Порівняльний аналіз показників виявив значущі статистичні відмінності за t-критерієм Стьюдента ($p=0,05; 0,01$) між досліджуваними вибірками студентів II та V курсів за такими видами захисних механізмів: регресія (0,01; $t_{em}=4,75$), компенсація (0,01; $t_{em}=3,86$), проєкція (0,01; $t_{em}=2,72$), інтелектуалізація (0,05; $t_{em}=2,38$), реактивні утворення (0,05; $t_{em}=2,69$). Це вказує на те, що студенти V курсу рідше вдаються до повернення на попередні етапи розвитку у способах поведінки. Не так часто проєктують

власні небажані якості, властивості на навколишніх, об'єкти чи ситуацію.

Порівняльний аналіз результатів діагностики виявив значущі статистичні відмінності між досліджуваними вибірками студентів II та V курсів за такими видами копінг-стратегій поведінки: конфронтація (0,01; $t_{em}=5,4$), дистанціювання (0,01; $t_{em}=1,8$), самоконтроль (0,01; $t_{em}=4,3$), втеча (0,05; $t_{em}=2,7$). Показники за іншими шкалами свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у студентів II та V курсів.

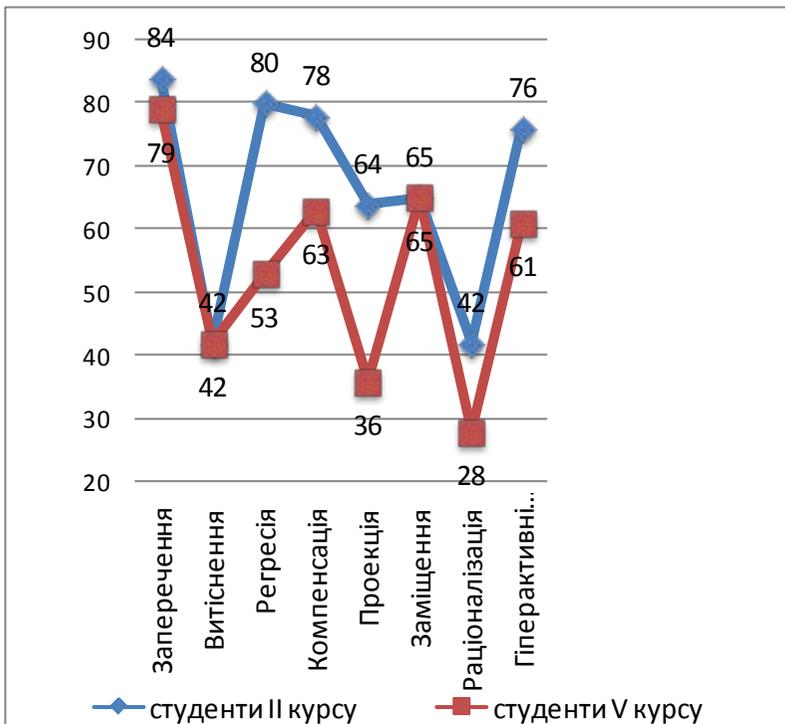


Рис. 1. Результати дослідження механізмів психологічного захисту у студентів II та V курсів за методикою “Індекс життєвого стилю” Р. Плутчика

На нашу думку, для професійного становлення психолога-практика, важливою умовою є гармонійний розвиток Я-концепції особистості, подолання власних внутрішніх конфліктів, усвідомлення психологічних бар'єрів. У процесі фахової підготовки студенти набувають досвіду та знання, які сприяють гармонізації їх Я-концепції, що є невід'ємною умовою ефективної професійної діяльності. Формуються навички самодопомоги, конструктивного подолання проблемних і конфліктних ситуацій, управління стресом, ефективної комунікації та інші вміння необхідні психологу.

Висновки. Отже, психологічний захист розглядається як одна з внутрішніх детермінант психічної активності особистості. Залежно від концептуальної основи, психологічні школи вкладають різний зміст у тлумачення сутності та впливу механізмів психозахисту на становлення особистості. Однак беззаперечним є усвідомлення необхідності його дослідження у межах цілісної структури особистості.

Особливо важливим стає розгляд дії механізмів психологічного захисту на етапі професійного становлення майбутніх психологів. Виходячи з особливого предмету їх майбутньої діяльності (внутрішній світ Іншого), ми розуміємо необхідність забезпечення самопізнання студентів та роботи з власними захистами, які можуть негативно позначатися на взаємодії з клієнтами.

У результаті проведеного емпіричного дослідження нам вдалося виявити основні особливості домінуючих механізмів психологічного захисту в цілісній структурі особистості майбутнього фахівця з психології (на прикладі студентів других та п'ятих курсів). Тенденція до зниження використання психологічних захистів серед студентів психологів має позитивний характер.

Перспективи подальших розвідок полягають у реалізації програми соціально-психологічного тренінгу для студентів з метою активізації процесів самоусвідомлення, самоаналізу та самоприйняття. Важливим елементом є робота в студентській групі, що дасть змогу налагодити спілкування, подолати приховані та відкриті міжособистісні конфлікти.

Література

1. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
2. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практичного психолога / В.Г. Панок // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 4, 5. – С. 5 – 7, 4 – 6.
3. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М. : Издательская группа “Прогресс”, “Универс”, 1994. – 480 с.
4. Романова Е.С. Механизм психологической защиты : генезис, функционирование, диагностика : [монография] / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи : Издательство “Талант”, 1996. – 244 с.
5. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы / А. Фрейд. – М. : Педагогика – Пресс, 1993. – 144 с.

Андрийчук Иванна. Особенности доминирующих механизмов психологической защиты в целостной структуре личности будущего специалиста по психологии. В статье проанализированы особенности механизмов психологической защиты личности. Доказано, что самосознание психолога, самоанализ, разрешение внутренних конфликтов является основной задачей еще на этапе профессиональной подготовки. Представлены результаты эмпирического исследования, которые характеризуют специфику доминирующих механизмов психологической защиты в целостной структуре личности будущего специалиста по психологии.

Ключевые слова: психологическая защита, механизмы психологической защиты, личность, Я-концепция, профессиональная деятельность психолога.

Andriychuk Ivanna. Features of dominant mechanisms of psychological defense in a coherent structure of a personality of a future specialist in psychology. This paper analyzes the features of mechanisms of psychological defense of an individual. It has been proved that consciousness of a psychologist, self-analysis, resolving of internal conflicts is the main task even at the stage of professional training. The results of empirical studies that characterize the

specificity of dominant mechanisms of psychological defense in a coherent structure of a personality of a future specialist in psychology have been provided.

Key words: psychological defense, psychological defense mechanisms, personality, self-concept, the professional activities of psychologists.