

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ, АКТИВИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТЬЮ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Впервые понятие «психологическая защита» было изучено в рамках психоаналитического направления. В структуре психологической защиты выделяют: источник — внешнее воздействие, нарушающее внутреннюю гармонию личности; внутриличностный конфликт; бессознательные влечения, вытесненные цензурой Эго и на сознательном уровне трансформированные в чувство тревоги; цель — стремление к восстановлению внутриличностного баланса и его стабилизации; напряжение — определенное количество психической энергии, которым обеспечена активная форма защитного поведения; объект — то, на что направлена активность личности при соответствующих формах защиты; локализация — сфера внутреннего или внешнего пространства личности, в котором осуществляется защитное поведение. Механизмы психологической защиты — система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Позитивное значение механизмов психологической защиты состоит в том, что они обеспечивают специальную систему стабилизации личности, направленную на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Негативное значение механизмов психологической защиты проявляется в том, что они приводят к искажению восприятия человеком окружающих взаимоотношений. Выделяют такие механизмы психологической защиты, как вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация.

Основная часть. Особенности механизмов психологических защит мы исследовали при помощи опросника, разработанного Р. Плутчиком, Х. Келлерманом и Х. Р. Конте, «Индекс жизненного стиля». Базой проведения исследования выступило государственное учреждение образования «Средняя школа № 21 г. Барановичи». Выборку исследования составили 140 человек в возрасте от 15 до 17 лет (70 юношей и 70 девушек).

В результате исследования был диагностирован уровень напряжения следующих механизмов психологических защит:

1) гиперкомпенсация (39 %). Характерно стремление найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности;

2) проекция (36 %). Свойственна склонность приписывать собственные неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли другим людям в целях оправдания своего негативного поведения;

3) рационализация (37 %). Характерно создание логических (псевдоразумных), но благовидных обоснований своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения;

4) отрицание (33 %). Присущи такие черты, как отрицание некоторых фрустрирующих, вызывающих тревогу обстоятельств. Отрицание тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью;

5) вытеснение (33 %). Характерна неспособность сопротивляться соблазну, стремление защитить инфантильное «Я», но при этом остается актуальным стремление демонстрировать социально одобряемые способы поведения;

6) регрессия (34 %). Характерно избегание тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо;

7) компенсация (35 %). Свойственны попытки найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности;

8) замещение (34 %). Разряжают подавленные эмоции посредством направления на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства;

9) высокий уровень общей напряженности всех защит выявлен у 12 % участников исследования.

Таким образом, по результатам методики у участников исследования в большинстве выявлен средний уровень психологического напряжения.

Вычисление критерия различий Манна—Уитни для несвязанных выборок показало наличие тенденций к различиям в уровне выраженности механизма у юношей и девушек «компенсация» ($U = 2036,00$; $p = 0,084$) (юноши статистически значимо чаще используют данный механизм). По всем остальным механизмам различия не были выявлены, т. е. можно сказать, что девушки и юноши с одинаковой частотой применяют различные механизмы психологической защиты.

Анализ результатов методики «Опросник структуры психологических защит М. Бонда» показал нам следующие особенности механизмов психологических защит.

Неадаптивные психологические защитные механизмы на высоком уровне диагностированы у 19 % респондентов. Для участников исследования этой группы характерны следующие черты: тенденции к соматизации, фантазиям, потреблению (еда, сигареты, наркотики и т. д.), жалобам с отказом от помощи (ипохондри), действиям, поведенческому отреагированию (импульсивности, несдержанности, неумению себя контролировать), сдерживанию (робости, нерешительности, стеснительности, застенчивости, заторможенности (все в крайней форме), невротической защите), пассивной агрессии (агрессии по отношению к другим; не прямая агрессия (к другим), выраженная через пассивность, мазохизм и направленная против себя), проекции (ошибочному приписыванию собственных неосознанных чувств, импульсов или мыслей другим), избеганию (уходу, отдалению, уклонению; активный уход, избегание мыслей, объектов, чувств или опыта (скрытый конфликт)), регрессии.

Защиты, искажающие образ, выраженные в высокой степени, продемонстрировали 26 % участников исследования. Для них характерно следующее: тенденция к преобладанию (всемогуществу, превосходству); человек действует так, как будто он выше, лучше остальных, как будто он обладает особой силой или способностями; склонности к изоляции (отстраненности, заумному решению, бесчувственности); неспособность воспринимать одновременно когнитивные и аффективные компоненты реальности (опыта), так как аффективная составляющая находится вне зоны сознания; стремление к примитивной идеализации; использование способов нарциссических защит; приписывание преувеличенно-положительных качеств себе или другим; потребность в расщеплении; представление о себе или других как о либо абсолютно хороших, либо абсолютно плохих; человек не может интегрировать положительные и отрицательные качества людей в единый образ, часто идеализирует либо девальвирует одного и того же человека.

Высокие результаты по группе самопринижаящих психологических защит выявлены у 26 % участников исследования. Для них характерно: стремление к отрицанию (непонимание, неспособность понять некоторые аспекты темных сторон реальности, очевидные для других людей), псевдоальтруизму (замещающей, но конструктивной помощи другим, хотя при этом помогающий инстинктивно ждет благодарности); хвалить и делать то, что не нравится, любить и хорошо относиться к тому, кого не любишь), формированию реакции (противоположной реакции; поведение от противного — подмена (замена) собственных неприятных мыслей, чувств, поведения на диаметрально противоположные).

Адаптивные (эффективные) механизмы психологической защиты на высоком уровне продемонстрировали 15 % респондентов группы. Для испытуемых этой группы характерны такие психологические защитные механизмы, как присоединение (обращение к другим за поддержкой; таким образом человек может выразить себя, обсудить свои проблемы, чувствовать себя менее одиноко), юмор (подчеркивание удивительного или иронического аспекта конфликта или стрессора), предвидение (прогнозирование, предварительное размышление) (они понимают, что событие может произойти, и готовы к этому; реалистическое ожидание или планирование в будущем какого-возможного дискомфорта либо стрессовой ситуации), сублимация (внутреннее принятие импульсов: «цель» остается, но цель или объект изменяется от социально неприемлемого (отвергаемого) к социально приемлемому. Вместо либидо-импульсов — другие, приемлемые в данной ситуации. Вместо агрессии — игра, соревнование, спорт. Отличие от невротических защит — здесь инстинкты и желания могут быть свободно выражены и реализованы, а не скрыты и искажены. Сублимация — чувства проявлены, модифицированы и направлены на значимую личность или цель, следовательно, достигается удовлетворение), подавление (задержка реакции, временно отложить; механизм, когда люди намеренно избегают мыслей о беспокоящих, волнующих, тревожащих проблемах, желаниях, чувствах или опыте; сознательное или полусознательное решение — отложить рассмотрение или осознание импульсов или конфликтов) (рисунок 1).

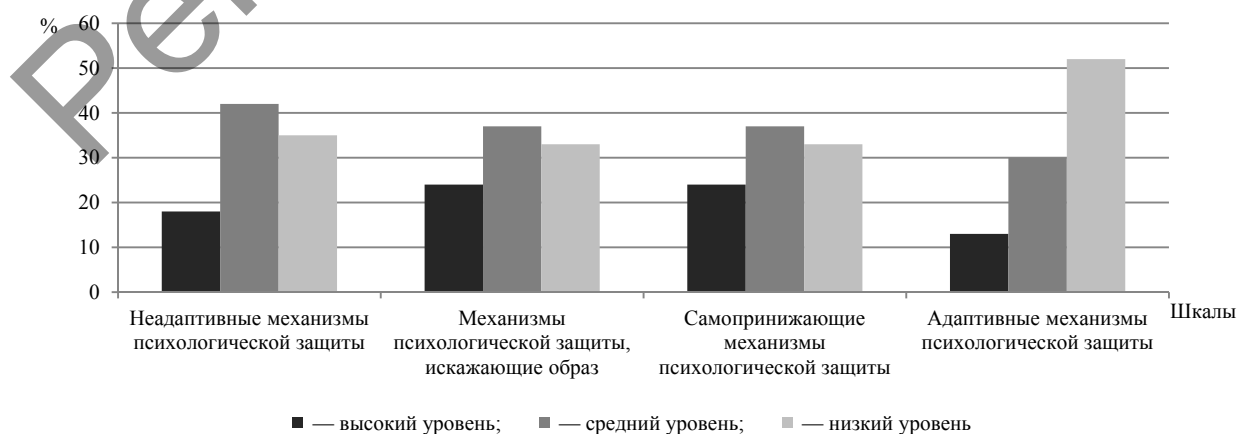


Рисунок 1 — Распределение результатов диагностики по опроснику М. Бонда

Вычисление критерия различий Манна—Уитни для несвязанных выборок показало отсутствие статистически значимых различий в уровне выраженности механизмов психологической защиты, искажающих образ, у юношей и девушек.

Заключение. Юноши и девушки демонстрируют как адаптивные, так и неадаптивные механизмы психологической защиты. Для большинства лиц юношеского возраста характерен средний уровень общей напряженности всех психологических защит. Более выраженной является гиперкомпенсация, рационализация и проекция, в меньшей степени они используют отрицание и вытеснение. Они в меньшей степени используют адаптивные защитные механизмы, в то время как у многих выявлены в преимуществе искажающие образ и самопринижающие защитные механизмы. Девушки чаще используют такой механизм защиты, как защиты, искажающие образ, а юноши — самопринижающие защитные механизмы.

УДК 159.99

Е. В. Яковенко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ: СУЩНОСТЬ, КЛАССИФИКАЦИЯ И КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Введение. Вопросы, касающиеся проблем психологической защиты, в современной науке изучены достаточно полно. Имеется ряд теоретических и эмпирических исследований, в которых отражена многогранность и противоречивость феномена механизмов психологической защиты у человека. Исследования Ф. В. Бассина, Ф. Е. Василюка, Р. М. Грановской, Л. Р. Гребенникова, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, А. М. Штыпель тому подтверждение. Однако несмотря на то, что проблема изучается уже достаточно давно, до сегодняшнего дня остаются не до конца изученными такие вопросы, как выбор отдельной личностью именно ей присущих и необходимых механизмов психологической защиты в критический условиях, целостность своей личности, способность противостоять агрессивной среде. И не менее актуальным остается вопрос об оптимизации использования механизмов психологической защиты.

Проблема выбора механизмов психологической защиты актуальна на любом возрастном этапе. Но наиболее полно она появляется в студенческом возрасте. Студенческий возраст в определенном смысле становится кризисным, когда подрастающий человек должен делать первые полностью самостоятельные шаги. Это, по Э. Эриксону, первый период зрелости, который характеризуется кризисностью и сложностью становления черт личности. Именно в этом возрасте происходит окончательное становление таких нравственных черт и качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, формируются навыки владения собой. Как отмечает в своих исследованиях Б. Г. Ананьев, студенческий возраст — сензитивный период для развития у человека социальных компетенций. Именно на этом возрастном этапе происходит качественная перестройка всех уровней психики, происходит формирование мышления с акцентом на профессиональное становление [2]. Смена социальной ситуации развития, повышение требований ко всем уровням психики приводит к тому, что перед студентом встает вопрос об изменении личностных особенностей, и, как следствие, изменении механизмов адаптации, т. е. механизмов психологической защиты.

Основная часть. В современных исследованиях нет единого подхода к определению понятия «механизмы психологической защиты», нет единого отношения к той полярности психологических защит (деструктивные или конструктивные), которые они из себя представляют. В традиции фрейдистского направления психологические защиты отличаются деструктивностью. Возможно, это обусловлено тем фактом, что исследования З. Фрейда, первоисследователя данного феномена, были проведены на выборке больных неврозами [3]. В отечественной традиции, родоначальником которой стал Ф. В. Бассин [1], психологические защиты интерпретируются в большей степени как конструктивные механизмы адаптации личности к меняющимся условиям жизни, если не происходит застревание личности на данном конкретном механизме.

Механизмы психологической защиты действуют на бессознательном уровне, поэтому их очень сложно отследить и почти невозможно контролировать. Если их воздействие на личность не является напряженным, они выполняют положительную функцию для психики человека: оберегают от негатива, помогают снизить интенсивность конфликта для того, чтобы человек мог без каких бы то ни было последствий выйти из ситуации внутриличностного конфликта; помогают правильно распределить жизненную энергию через такие механизмы, как легкая компенсация, замещение и др. Если воздействие механизмов психологической защиты уже отклоняется к полюсу сильной напряженности, то реакция от такого воздействия механизмов психологической защиты может проявиться в виде психосоматических отклонений.