

Тітаренко Д. С., науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України.

ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

У статті йдеться про важливість протікання механізмів психологічного захисту для самої особистості в ситуації загрози життю. Висвітлено проблему вивчення механізмів захисту в нормальних умовах життя та діяльності людини, а також проблема їх дослідження в умовах екзистенціальної загрози.

Ключові слова: механізм психологічного захисту, методи дослідження, моделювання.

В статті говориться о важности использования механизмов психологической защиты для самой личности в ситуации угрозы жизни. Затронута проблема трудностей изучения механизмов защиты в нормальных условиях жизни и деятельности человека, а также проблема их изучения в условиях экзистенциальной угрозы.

Ключевые слова: механизм психологической защиты, методы исследования, моделирование.

The article discusses the importance of defense mechanisms for the individual himself in a situation of threat to life. Address the problem of difficulty in studying the mechanisms of protection in normal conditions of life and human activities, as well as the problem of their study in terms of existential threats.

Keywords: defense mechanisms, research methods, situation modeling.

Кожного дня, з моменту народження ми користуємося різними механізмами психологічного захисту, і зазвичай не надаємо цьому великого значення. Вони спрацьовують повсякчас, не лише в кризові періоди, при надзвичайних ситуаціях, у ситуаціях загрози життю особистості, а й при розмові з оточуючими, у громадському транспорті, й інших життєвих подіях.

Багато дослідників, такі як З. Фрейд, Карвасарській Б. Д., Ташликов В. А., Роттенберг В. С., Кіршбаум Е. І., Стоїков І. Д., Отто Ф. Кернберг, вважали, що психологічний захист деструктивно впливає на особистість, обмежує її оптимальний розвиток [2]. Також, використання захисту поступово приводить до психічних розладів: істерії, психозів, тощо.

На сьогодні такі дослідники, як Максименко О.Г., Субботіна Л.Ю., Грановська Р.М., Нікольська І. М. [3] й інші так категорично не говорять про негативні наслідки використання механізмів психологічного захисту для самої особистості. В сучасних напрямках вивчення цього феномену навпаки говориться про позитивні моменти захисту. Цей елемент структури особистості включається один з перших при сприйнятті обставин ситуації, що так чи інакше може викликати в людини негативні емоції та «підірвати» її уявлення про себе. Тож, говориться про позитивні моменти психологічного захисту.

На нашу думку, не має сенсу відносити механізми психологічного захисту до позитивних або негативних процесів, що протікають в психіці особистості. Вони є одним з елементів самої особистості, тож в свою чергу також впливають на поведінку людини. Отже, механізми психологічного захисту заслуговують більш детального вивчення в різноманітних умовах життя, для визначення їх спрямованості, характеру захисту в залежності від особливостей зовнішніх умов, та результатів свого впливу.

Але на жаль, незважаючи на те, що феномен психологічного захисту був описаний ще З. Фрейдом, та цікавив багатьох дослідників, на сьогодні не існує гарного методологічного матеріалу для дослідження механізмів захисту. Напевно, це пов'язано зі складністю самого досліджуваного феномену,

Відомо, що відсутність або ущербність методичного апарату обмежують кількість і знижують якість дослідження будь-якої наукової проблеми, і феномен психологічного захисту не виняток. Феномен психологічного захисту досить добре описаний в багатьох працях психоаналізу, та на жаль деякі факти не можливо перевірити за допомогою наукових методів, що мають «жорстке» експериментальне підґрунтя.

Однією з найбільших перетинок на шляху дослідження психологічного захисту є відсутність конкретного й специфічного продукту його діяльності. Тобто, його вплив та дію можна прослідити лише скрізь призму інших психічних явищ. Наприклад, крізь призму емоційної сфери особистості, крізь її тривожність, тощо.

Іншою проблемою є саме походження механізмів психологічного захисту від базових несвідомих структур психіки. Тобто, людина не докладє жодних зусиль, щоб запустити в дію той чи інший механізм захисту, вони запускаються автоматично, неконтрольовано з боку особистості.

Проблема дослідження несвідомих компонентів особистості завжди стояла в експериментальній психології особливо гостро, в першу чергу через відсутність відповідного методичного апарату.

Ще однією перешкодою є те, що на сьогодні не існує єдиної загальноприйнятої класифікації механізмів захисту. Наприклад, З. Фрейд виділив лише 9 механізмів захисту, тоді як Колеман виділяє 17, а в Американській Психіатричній Асоціації запропоновано 23. На сьогодні описано більше 40 різноманітних захистів, які за своєю дією досить схожі, і можуть використовуватися в комплексі з іншими, та давати однаковий результат свого впливу – зниження емоційної напруги. Таким чином, досить важко визначити дію одного конкретного захисту, адже не існує чітких границь дії захистів.

Психологічний захист особистості й до цих пір був доступний для експериментального вивчення лише клінічними і проєктивними методами, про обмеженість та вразливість яких багаторазово говорилося дослідниками. Оскільки сьогодні психологічний захист розглядається не як клінічний феномен, а як явище, в обов'язковому порядку притаманне будь-якій психічно здоровій людині, то при підборі методик перевага віддається неклінічним формам дослідження.

У психології існує зовсім небагато діагностичних методик, що претендують на оцінку даного феномена.

Частина з них описана в психоаналітичній традиції: клінічне спостереження в ході аналітичних сеансів, динамічний особистісний опитувальник DPI Т. Грижа, проєктивні методи типу ТАТ.

Частина виходить за її рамки: метод С. Розенцвейга, метод експертної оцінки К. Перрі, опитувальник «Індекс життєвого стилю» LSI Р. Плутчика.

При цьому встановлені дослідницькі завдання допускали як специфічну, так і кількісну оцінку захисних механізмів.

Розглянемо можливість їх використання в умовах екзистенціальної загрози:

– *Клінічне спостереження.* Цей метод був застосований З. Фрейдом в процесі сеансів психоаналізу. Саме завдяки спостереженню Фрейду вдалося зареєструвати такий механізм захисту як витискання, та створити свою теорію про механізми захисту. Основними недоліками цього методу на даний етап розвитку психології є те, що отримані дані не можливо підтвердити за допомогою параметричних методів. Також, на жаль, реєстрація наявності того чи іншого механізму впливу відбувається суто суб'єктивно дослідником. Отримані дані можуть бути сильно спотворені поточними зовнішніми обставинами: станом дослідника та досліджуваного, їх настроєм, очікуваннями дослідника, його індивідуальними властивостями (помилка контрастності), типом

приміщення, його розмірами, меблями, тощо [1]. Виходить, що цей метод дає досить загальні дані про об'єкт, що підлягає дослідженню. Для його проведення необхідно досить багато часу;

– *Проективні методи.* В області діагностики захисних механізмів першорядну роль спочатку відводили проективні методів дослідження. При цьому найбільш серйозне вивчення можливостей вимірювання захисних механізмів проводилося дослідниками за допомогою методики Роршаха, проективних методик по типу ТАТ та малюнкові методи[5].

Як приклад можна привести один з відомих опитувальників цього ряду Defense Mechanism Index А. Б. Суїні і М.Дж.Мей [3]. Опитувальник містить 288 стонлений тверджень, 12 шкал «Его-конфліктів», 6 шкал «адаптивних» захистів (раціоналізація, компенсація, негативний афект, гумор і позитивний афект, перцептивний захист, аутизм) і 6 шкал «не адаптивних» захистів (проекція, придушення, фантазія, примітивна логіка, дисоціація, реактивне формування). При цьому незрозумілі або спірні як позначення деяких шкал, так і принцип поділу захистів на «адаптивні» і «не адаптивні».

Очевидно, що всі захисні механізми є адаптивними, якщо використовуються індивідом в межах середньостатистичних показників по групі, до якої він належить. Вони ж призводять до дезадаптації, якщо виходять за межі норми, оскільки в цьому випадку поведінка індивіда визначається не тим чином реальності, який є умовно загальним для його соціального оточення. Дані щодо ретестової надійності не наводяться.

Однак проективні тести не можуть дати ніякої широкої інформації щодо ступеня використання заперечення, придушення, компенсації або регресії. І хоча тести Роршаха і ТАТ можуть дати інформацію щодо захисту, вони також не здатні систематично і кількісно оцінити повний спектр захистів індивіда [1]. І останнє, ніякі тести, що використовуються в даний час, проектні або інші, не в змозі ні визначити співвідношення сфер дії механізмів захисту в термінах подібності та полярності, ні впровадити їх у будь-якій більш широкій контекст.

Однак, виходячи з того, що за допомогою проективних методик практично неможливо систематизовано оцінити повний спектр захисних механізмів, ряд дослідників робили спроби створення опитувальників, що вимірюють захисні механізми. Деякі з них побудовані за принципом самозвіту, інші вимагають думки інтерв'юера [4]. При цьому з більше десятка існуючих тестів, що вимірюють механізми захисту, всі, крім кількох, обмежені виміром тільки окремих способів захисту. [5]. Деякі опитувальники просто перебудовані з тверджень ММРІ;

– *Опитувальники.* Найбільш повно з усіх відомих методик специфіку механізмів психологічного захисту (МПЗ) дозволяє досліджувати опитувальник LSI Р. Плутчик (вісім механізмів).

До безперечних достоїнств даної методики слід віднести теоретичну обґрунтованість вибору саме даних восьми МПЗ та можливість їх кількісної оцінки.

Розроблений Р. Плутчиком, спільно з Г. Келерманом и Х. Р. Контом [3], діагностичний інструмент зручний у використанні для різних контингентів та вікових груп і однозначний в інтерпретації, що значно розширює можливості вивчення механізмів психологічного захисту.

Необхідно підкреслити, що розробка даного тесту концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика. Механізми психологічного захисту розуміються як похідні емоцій, оскільки кожна з основних захистів онтогенетично розвивалася для стримування однієї з базисних емоцій. Наприклад, теорія стверджує, що заміщення розвивалося спочатку і головним чином для совладання з виразом гніву; придушення - для совладання з виразом тривоги; заперечення - з виразом довіри; а проекція - з висловленням недовіри або неприйняття. У кожному випадку страх є спільний елемент, який бере участь у конфлікті емоцій. [2]

Методика представляє опитувальник, який складається з 97 стверджень, які передбачають відповіді «так» чи «ні» [1]. Така форма дослідження механізмів психологічного захисту дає змогу не лише якісно показати який механізм захисту проявляється, а й кількісно визначити його роль.

Але, нажаль, і така форма дослідження має свої негативні риси: дихотомічність відповідей обмежує досліджуваного у відповіді, що не дає змогу визначити його індивідуальність. Також, цей опитувальник не реєструє прояви інших захисних механізмів, а зводить їх до виділених 8 видів.

Таким чином для визначення загальної цілісної картини про механізми психологічного захисту необхідно використовувати весь комплекс методів, і спостереження, і проєктивні методи, і опитувальну форму дослідження.

Але, самі по собі умови екзистенціальної загрози не дозволяють жодним з цих методів досліджувати механізми психологічного захисту.

Тож, на наш погляд, більш показовим буде *метод моделювання* самої ситуації загрози для життя особистості. Створивши в лабораторних умовах ситуацію екзистенціальної загрози ми зможемо більш детально дослідити структуру та функціональні прояви механізмів психологічного захисту особистості.

Література

1. Зарочницев К. Д. Экспериментальная психология: ответы на экзаменационные билеты / К. Д. Зарочницев, А. И. Худяков. – СПб.: Питер, 2005. – 220 с. – (Серия «Завтра экзамен»)
2. Самосознание и защитные механизмы личности: [Хрестоматия]/ [Райгородский Д. Я. (ред.-сост)]. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 656 с.
3. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика / Романова Е. С., Гребенников Л. Р.; Моск. гор. пед. ун-т. - Мытищи: Талант, 1996. - 139 с.
4. Kreitler H. The cognitive determinants of defensive behavior / H. Kreitler, S. Kreitler // British Journal of Social and Clinical Psychology, 1972, - P. 359-373.
5. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / Plutchik R., Kellerman I., Conte H. // In: Izard E. Emotions in personality and psychopathology. N.Y., 1979, - P. 229-257.