

Г.Л. Парфенова, А.Ф. Королева

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

В статье рассматривается проблема проявления механизмов психологической защиты у представителей профессий социономической направленности; анализируются результаты эмпирического исследования выраженности механизмов психологической защиты у студентов-психологов.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, профессиональное самоопределение, напряженность психологических защит, социономические профессии.

G.L. Parfenova, A.F. Koroleva

PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS OF PERSONALITY IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

The article considers the problem of manifestations of psychological defense mechanisms among representatives of professions of socioeconomy orientation; it analyzes the results of empirical research of manifestation of psychological defense mechanisms of students-psychologists.

Key words: psychological defense mechanisms, professional self-determination, tension of psychological protection, socioeconomy professions.

Актуальность исследования различных аспектов профессионального самоопределения личности определяется тем, что данная проблема связана с одним из самых важных решений человека, формирующих в дальнейшем его полноценную, счастливую жизнь и деятельность.

Профессиональное самоопределение – процесс длительный, содержательно разноплановый и наполненный. На него влияет ряд факторов, как осознаваемых, так и неосознаваемых личностью. Часто при выборе профессии именно бессознательный поиск и жизненные обстоятельства подталкивают молодых людей к реализации своих внутренних, глубоко скрытых желаний, импульсов, влечений. С позиции глубинной психологии не стоит оставлять без внимания внезапно появившееся у молодого человека стремление связать свою жизнь с определенной профессией. Это стремление, реализованное в выборе, может стать началом успешного и эффективного профессионального пути.

Современная психология связывает профессиональное самоопределение с индивидуальным становлением личности, выбором ею образа жизни. Отдавая предпочтение той или иной профессии, личность намечает свой жизненный путь, содержание и порядок собственного бытия. Профессиональное самоопределение устремляет личность в будущее, формируя образ «Я», предопределяя многие стороны личной и общественной жизни.

Одним из ведущих направлений профессионального развития личности является психодинамическое, в основе которого лежат труды З. Фрейда. Он апеллирует к решению проблемы обусловливания профессионального выбора и удовлетворенности личности в профессии, исходя из признания решающего воздействия раннего детского опыта человека на его дальнейшую жизнь. Так, автор полагает, что профессиональный выбор, связанные с ним профессиональные действия личности, манера держаться, поступки, поведение в целом детерминированы многими обстоятельствами, тесно связанными с выражением неосознанных потребностей и мотивов, зарождающихся в раннем детском возрасте.

Основываясь на данной теории З. Фрейда, можно предположить, что на выбор профессии определенное влияние оказывают и такие бессознательные факторы, как механизмы психологической защиты (далее – МПЗ).

Термин «защита» – первое отражение динамической позиции в психоаналитической теории. Он впервые появился в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» (1894) и использован в ряде его последующих работ [1]. Автор называет механизмы психологической защиты врожденными, «ликвидирующими внутренний конфликт». МПЗ срабатывают в чрезвычайных ситуациях, являются способами разрешения конфликта между бессознательным и сознанием. Позднее, опираясь

на собственную теорию личности, компонентами которой являются Оно, Эго, Супер-Эго, З. Фрейд толкует МПЗ как функции Эго, несущие ответственность за объединение и адаптацию личности при угрозе ее целостности. Автор подчеркивает, что набор МПЗ личности индивидуален и определяет степень ее адаптированности.

Среди современных психоаналитических теорий одно из пониманий МПЗ базируется в контексте динамического направления, в котором ведущей движущей силой изменения личности определен страх (тревога). Страх принуждает человека действовать, используя определенные приемы, чтобы уклониться от беспокоящей и тревожащей информации, заглушить угрожающее побуждение, прислушаться к голосу совести или смириться. Страх вызывает в травматической ситуации обращение человека к механизмам психологической защиты, которые функционируют помимо воли, подсознательно. Вступая в действие в конфликтных ситуациях, в состоянии фрустрации, психотравмы, стресса, МПЗ отрицают, искажают или фальсифицируют действительность; снижают эмоциональную напряженность, предотвращают дезорганизацию поведения и психики в целом; обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональные проявления [2].

Механизмы психологической защиты разделяют по уровню зрелости на виды: примитивные МПЗ и более зрелые. Примитивные не допускают поступление конфликтной или травмирующей информации в сознание личности (вытеснение, отрицание, регрессия, реактивное образование и т. п.). Зрелые МПЗ допускают травмирующую информацию, но интерпретируют ее «безболезненно» (интеллектуализация, проекция, замещение).

Сегодня психологически ориентированными представлениями о МПЗ являются следующие:

1) МПЗ как психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Бассин В.Ф., 1969, 1970);

2) как механизмы, поддерживающие целостность сознания (Ротенберг В.С., 1986);

3) как система, стабилизирующая личность, способная сводить к минимуму и устранять отрицательные эмоции, возникающие при критическом рассогласовании картины мира с новой информацией (Грановская Р.М., 1997) [3].

Наиболее мощным критерием эффективности действия МПЗ является ликвидация тревоги. Вместе с тем МПЗ не приспособлены к требованиям ситуации, являются ригидными, стремятся к

возможно более быстрому снижению возникшего эмоционального напряжения; МПЗ «близоруки», так как создают возможность только разового снижения напряжения («здесь» и «сейчас»); приводят к искажению восприятия действительности и самого себя [2].

Механизмы психологической защиты развиваются в онтогенезе как средства адаптации и разрешения психологических конфликтов. Прижизненное формирование МПЗ позволяет предполагать их специфику в контексте профессионального самоопределения личности [4, 5, 6]. Одна из социомических профессий, предполагающая постоянное взаимодействие с людьми, – профессия психолога. Его практическая деятельность систематически включает ситуации, где психолог прибегает к механизмам психологической защиты, чтобы снизить риски профессионального выгорания и деформации, повысить свои адаптационные ресурсы и возможности в объективном решении проблемы клиента, обратившегося к психологу.

Профессиональное самоопределение личности продолжается в период профессионального обучения. Однако недостаточно научных исследований механизмов психологической защиты, выраженных у студентов-психологов в процессе их профессионального самоопределения при обучении в вузе. Для решения данной проблемы проведено исследование.

Его задачи включали поиск ответов на ряд вопросов: какие МПЗ проявляются у студентов-психологов как представителей социомической профессии; способствуют ли МПЗ студентов-психологов снижению рисков профессионального выгорания и деформации, повышению адаптационных и профессиональных ресурсов, стабилизации или дезорганизации личности, ее профессиональной и психологической безопасности?

В контексте решения проблем проведено эмпирическое исследование доминирующих механизмов психологической защиты и степени напряженности МПЗ у студентов бакалавриата и магистратуры, обучающихся на психологических направлениях дневного отделения института психологии и педагогики (далее – студенты-психологи) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет». Исследование проведено с использованием теста Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля».

В данной статье представим результаты исследования механизмов психологической защиты у бакалавров 2 курса (направление подготовки

«Специальное дефектологическое образование»). Количество испытуемых – 34 человека (выборка женская), средний возраст – 19,5 лет.

При оценке восьми видов МПЗ у данной группы для каждого из респондентов МПЗ были ранжированы по убыванию коэффициента ОНЗ

(«общая напряженность психологических защит»). На основе ранжирования выявлен средний показатель по всем МПЗ респондентов. Данные, представленные в таблице, позволяют проанализировать МПЗ студентов, выраженные как максимально напряженные.

**Напряженность механизмов психологической защиты
у студентов-психологов («Специальное дефектологическое образование»)**

п/п	Механизмы психологической защиты	Общая напряженность психологических защит (среднее значение), в %	Ранговое место
	Проекция	72,16	I
	Компенсация	52,64	II
	Отрицание	51,35	III
	Интеллектуализация	50,73	IV
	Регрессия	48,31	V
	Реактивное образование	45,29	VI
	Замещение	31,89	VII
	Вытеснение	31,12	VIII

Анализ результатов исследования показал:

- У студентов-психологов наиболее выражена напряженность по МПЗ «проекция» (значение 72,16 %). Этот МПЗ связан с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других, с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», – на окружающий мир. Проекция проявляется, если человек, столкнувшись с собственным неблагоприятным поступком или нежелательным качеством, частично урезает информацию об этом, не допуская осознания, что это «его» поступок/качество. Допуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, человек относит его не к себе, а к другому лицу или объекту, дополняя тем самым вытесненную часть информации [3]. Проецируя чувства и убеждения на других людей, в числе прочих проецируются и чувства приемлемые. Так, эмпатия – та же проекция. Она позволяет сопереживать, воспринимать чувства другого человека как собственные. По этой причине, возможно, механизм «проекция» наиболее выражен у студентов-психологов. Проекция играет неопределимую роль в лучшем понимании чувств другого человека, принятии людьми друг друга [7]. Психолог должен уметь сострадать жертвам войны; сочувствовать плачущему ребёнку, вспоминая свои переживания детства; переносить личный опыт

из одной ситуации в другую, подобную предыдущей и др.

- Вторым по уровню напряженности у испытуемых выступает МПЗ-компенсация (значение 52,64 %). Компенсация – «зрелый» и сложный механизм; развивается и используется, как правило, сознательно. Данный МПЗ проявляется в попытках человека заменить реальный (воображаемый) недостаток, дефект, нестерпимое чувство другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Можно предположить, что такая высокая выраженность МПЗ «компенсация» является именно для студентов-психологов одним из бессознательных факторов профессионального самоопределения. Так, один из распространенных аргументов, приводимых абитуриентами, объясняющих их стремление учиться на психологическом факультете, – это «желание разобраться в своем внутреннем мире», «понять себя», «жить в гармонии с собой и окружающими» и т. п. Видимо, причиной может быть то мнение, которое имеет место в социальном сознании: психолог – это оптимистичный, счастливый, уверенный в себе человек, пребывающий в гармонии с собой и миром; он точно знает, как надо жить, мгновенно решает все сложные вопросы, трудности и т. п. Следовательно, молодые

люди, имеющие внутрличностный конфликт, вполне могут подсознательно стремиться решить проблемы существующие (и воображаемые) с помощью будущей профессии, компенсировать ту часть себя, которой так недостает или она так непонятна самому себе.

- Незначительно уступают механизму «компенсация» по уровню напряженности механизмы «отрицание» (значение 51,35 %) и «интеллектуализация» (значение 50,73 %).

Отрицание – наиболее ранний онтогенетически и примитивный механизм защиты. Основная его цель – стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Это барьер, расположенный прямо на входе воспринимающей системы, не допускающий нежелательную информацию, которая необратимо теряется для человека и не может быть впоследствии восстановлена. При отрицании внимание переориентируется так, что человек становится особо невнимательным к тем сферам жизни и граням событий, которые чреватые для него неприятностями, могут его травмировать; тем самым он отгораживается от них. Однако, если отрицание умеренно выражено, то к особенностям данного защитного поведения в норме исследователи относят: общительность, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться, обходительность, готовность услужить. Е.С. Романова и Л.Р. Гребенников подчеркивают, что к другим особенностям относятся выраженные артистические и художественные способности, богатая фантазия [8]. Перечисленные качества – важные составляющие имиджа и профессионализма психолога, потребность в них в профессии «психолог» делает более понятной природу полученных данных об «отрицании» – как одном из трех ведущих и наиболее напряженных МПЗ у студентов-психологов.

МПЗ «интеллектуализация» по напряженности также на третьем месте. Он развивается в раннем подростковом возрасте, предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Главная особенность интеллектуализации – в попытке создать гармонию между желаемым и реальным положением по фактам, предотвратить потерю самоуважения [3]. Многие исследователи обозначают интеллектуа-

лизацию как защитный механизм высшего порядка, когда человек бессознательно абстрагируется от эмоций, но может конструктивно о них рассказывать. Интеллектуализация эффективна и предлагает некую опору при стрессовых ситуациях (травмах): человек действует рационально и при этом способен сохранить себя. Для испытуемых, овладевающих профессией психолога, интеллектуализация свойственна в большой степени, так как психолог должен все пропускать через сознание, свой жизненный и профессиональный опыт, анализировать, объяснять, аргументировать, строить убедительные доводы для объяснения (аргументации) своих решений и действий.

Анализ результатов исследования также показал, что напряженность механизмов психологической защиты «регрессия», «реактивное образование», «замещение», «вытеснение» имеет невыраженный характер.

Так, у студентов-психологов напряженность выражена низко по механизмам: «регрессия» (значение 48,31 %) и «реактивное образование» (значение 45,29 %). Регрессия – МПЗ, с помощью которого личность возвращается к более незрелым способам поведения и удовлетворения собственных потребностей, стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. По Р. Плутчику, этот МПЗ использует человек, подвергающийся воздействию подавляющих факторов. Он заменяет решение более сложных задач на относительно простые задачи, доступные в данных обстоятельствах. Механизм «реактивное образование» предполагает выработку и подчеркивание в поведении человека прямо противоположной установки. Так, жалость и заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости, эмоциональному безразличию [8].

Самый низкий уровень напряженности МПЗ у студентов-психологов – «замещение» (значение 31,89 %). Он связан с осуществлением переноса действия, направленного на недоступный объект, но в связи с рядом факторов перенаправлено на объект доступный: разряжается напряжение, созданное неудовлетворенной потребностью. Невысокий уровень напряженности также по МПЗ «вытеснение» (значение 31,12 %). Вытеснение – это избегание внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания – забывания истинного неприемлемого мотива. Вытеснение обеспечивается работой цензуры, отвергающей неприем-

лемую информацию, попавшую в сознание, при этом возникает ощущение ее забывания [3].

Итак, механизмы психологической защиты – противоречивые психические феномены. Они способствуют одновременно и стабилизации, и дезорганизации личности, выполняя свою основную функцию: сохранять целостность и психологическое здоровье личности, детерминируя ее безопасность. Профессиональный выбор, наряду с сознательными компонентами, аргументами и контрдоводами, содержит бессознательные, безотчетные компоненты, которые влияют на профессиональное самоопределение. Анализ напряженности МПЗ у студентов-психологов показал, что МПЗ имеют определенную тенденцию выраженности. Так, в большей степени проявились на данной вы-

борке МПЗ «проекция», «компенсация», «отрицание», «интеллектуализация». В меньшей степени – механизмы «регрессия», «реактивное образование», «замещение», «вытеснение». Следовательно, гипотеза о том, что МПЗ и профессиональное самоопределение личности взаимосвязаны, имеет место, однако требует дополнительных исследований, которые и продолжаются в данный период. Дальнейшее исследование по проблеме направлено на выявление специфики МПЗ у студентов других социомических направлений профессиональной подготовки, а также у работников, которые уже осуществляют профессиональную деятельность социомического направления; на разработку содержания психологических консультаций клиентов с учетом специфики их МПЗ.

Библиографический список

1. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – Москва : Педагогика, 1993. – 144 с.
2. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова и др. ; под науч. ред. Л. И. Вассермана. – Санкт-Петербург : ИЦ СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. – 48 с.
3. Грановская, Р. М. Интуиция и искусственный интеллект / Р. М. Грановская, И. Я. Березная. – Ленинград : Изд-во Ленинградского университета, 1991. – 273 с.
4. Дамбаева, Т. Ц. Механизмы психологической защиты начинающих профессиональную деятельность педагогов / Т. Ц. Дамбаева // Вестник БГУ. – 2011. – № 5. – С. 162–167.
5. Малярчук, Н. Н. Психологические защиты педагогов общеобразовательной школы / Н. Н. Малярчук // Образование и наука. – 2005. – № 6 (36). – С. 109–116.
6. Черенёва, Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности / Е. А. Черенёва // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 6 (134). – С. 122–126.
7. Протасова, И. Н. Механизмы психологических защит и толерантность [Электронный ресурс] / Е. А. Протасова // Universum: психология и образование. – 2016. – № 3–4 (22). – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmy-psihologicheskikh-zaschit-i-tolerantnost> (дата обращения: 18.09.2016).
8. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи : Изд-во «Талант», 1996. – 144 с.