

## ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА

Целью данной статьи является изложение эмпирических результатов, направленных на поиск взаимосвязей между показателями механизмов психологической защиты и профессионального кризиса, специфики в их проявлении.

Проблема исследования механизмов психологической защиты при переживании профессионального кризиса является одной из актуальных в психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

В ситуации кризиса, когда неудача в профессиональной деятельности угрожает разрушить представления человека о самом себе, о других, о своей профессии или же существенно принизить достоинства выполняемой профессиональной деятельности, срабатывают механизмы психологической защиты, которые помогают человеку преодолеть трудности с наименьшими потерями. Однако, их действия весьма неоднозначны: с одной стороны, психологическая защита предотвращает осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствует сохранению психологического гомеостаза, стабильности, с другой, – приводит к накоплению негативной энергии и соответственно к усилению психологического дискомфорта, возникновению профессиональных деструкций, деформаций и отклонений в развитии личности [1, 3, 4, 5].

Теоретический анализ психологической литературы показал, что термины «психологическая защита», «защитные механизмы» были введены З. Фрейдом, а затем интерпретированы, трансформированы и модернизированы представителями разных поколений исследователей [1, 3, 4]. В данной статье мы не будем останавливаться на раскрытии этимологии и истории изучения, данных терминов (они достаточно подробно описаны в психологической литературе), а сразу перейдем к анализу исследований, рассматривающих реализацию механизмов психологических защит в профессиональной деятельности при формировании профессиональных деструкций, деформаций, кризиса.

Так, в исследованиях Р.М. Грановской, Ю.С. Крижанской, направленных на изучение психологических защит, профессиональных деформаций было установлено, что такой механизм психологической защиты как *проекция*, проявляется в бессознательном отвержении собственных неприемлемых чувств, желаний, стремлений и переносе их на другое лицо. В профессиональной деятельности психолога, учителя таким объектом становится клиент, ученик. Именно им профессионал и приписывает свои негативные качества, поступки. В дальнейшем проекция может способствовать развитию таких профессиональных деформаций как: агрессивность, авторитаризм и догматизм [1, 2]. Следующим механизмом психологической защиты, реализуемым в профессиональной деятельности, по мнению данных авторов, является *рационализация*. Рационализация связана с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть удаляется из сознания, особым образом преобразовывается и после этого осознается уже в измененном виде. Этот механизм защиты использует

убедительные доводы для оправдания своих лично или социально неприемлемых качеств, желаний и действий. В профессиональной деятельности психологов и педагогов именно рационализация может способствовать формированию таких профессиональных деформаций как социальное лицемерие и безнаказанность. Потому, что частое использование механизма рационализации дает возможность их представителям, любые свои поступки трактовать как социально значимые, правильные, имеющие воспитательный эффект, даже в самых крайних, деструктивных формах профессионального поведения [1, 2].

В исследовании Э.Ф. Зеера и Э.Э. Сыманюка, направленного на изучение профессионально обусловленных деструкций личности, описаны следующие два механизма психологической защиты – *отрицание* и *компенсация* (ее разновидность – *гиперкомпенсация*). Отрицание, по их мнению, проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Человек перестает воспринимать те события, которые чреватые для него неприятностями, и могут его травмировать. Столкнувшись с трудностями, отмечают авторы, профессионал активизирует фильтр отрицания, пытается сохранить свой внутренний мир от деформации и разрушения. В отличие от других видов психологических защит, отрицание осуществляет селекцию сведений, а не их трансформацию из неприемлемых в приемлемые. В деятельности психологов и учителей, использование механизма отрицания способствует развитию таких форм деформаций как: профессиональная беспомощность и безответственность.

В своей работе Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк также указывают на то, что компенсация (и гиперкомпенсация) является одним из самых зрелых и эффективных форм овладения сложной, критической ситуации и возможным способом саморазвития. По их мнению, компенсация направлена на снижение чувств печали, тоски, уныния, возникающих в ситуации реальных и мнимых утрат и неудач. В норме компенсация проявляется в установке на серьезную и методическую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, в стремлении достичь высоких результатов деятельности. В профессиональной деятельности психолога или учителя позитивным результатом компенсаторной работы личности являются крупные достижения в интеллектуальной, социальной, политической и иных сферах. Однако это возможно в том случае, если у профессионала выражена мотивация саморазвития и самореализации. Негативным результатом активного использования механизма компенсации в профессиональной деятельности может являться развитие таких деформаций личности как: профессиональная депрессивность и пессимистичность [3].

Подводя итог вышеизложенным фактам, убеждаемся, что устойчивое и частое использование личностью рассмотренных механизмов психологической защиты в профессиональной деятельности приводит к формированию профессиональных деструкций, деформаций, что в свою очередь может послужить толчком к развитию профессионального кризиса, или способом выхода из него. Поэтому, приступая к собственному эмпирическому исследованию, мы предположили: 1) существуют связи между механизмами

психологических защит и психологическим кризисом, переживаемым в профессиональной деятельности; 2) существует своеобразный репертуар в предпочтении механизмов психологической защиты у лиц переживающих, и не переживающих профессиональный кризис.

Для эмпирической проверки наших предположений мы поставили перед собой следующие задачи:

- 1) выявить группы лиц переживающих и не переживающих состояние профессионального кризиса;
- 2) выявить у этих лиц механизмы психологических защит;
- 3) изучить взаимосвязи между данными явлениями;
- 4) изучить специфику их проявлений.

Для реализации поставленных задач в исследовании был использован оригинальный тест-опросник показателей переживания профессионального кризиса (ППК), авторы О.П. Санникова, И.В. Брынза и тест-опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС), авторы Г. Келлерман, Р. Плучек, Г. Конте.

Тест-опросник (ППК) включает систему индикаторов (утверждений) направленных на выявление особенностей профессионального кризиса у взрослых испытуемых, занимающихся профессиональной деятельностью. Все индикаторы (160 утверждений), сгруппированы в 16 шкал (показателей): Ш1 (эмоциональное беспокойство); Ш2 (эмоциональное напряжение); Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера); Ш4 (эмоциональное сгорание); Ш5 (общее самочувствие); Ш6 (профессиональное самочувствие); Ш7 (отношение к себе как к личности); Ш8 (отношение к себе как к профессионалу); Ш9 (отношение к другим); Ш10 (отношение к коллегам); Ш11 (отношение к труду); Ш12 (отношение к профессии); Ш13 (отношение к будущему); Ш14 (отношение к своему профессиональному будущему); Ш15 (общее поведение); Ш16 (профессиональное поведение); а так же ОППК (общий показатель профессионального кризиса).

Тест-опросник ИЖС направлен на выявление основных механизмов психологических защит и включает 97 утверждений, сгруппированных по следующим восьми шкалам: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования.

В исследовании принимало участие 104 человека обоего пола, в возрасте от 21 до 65 лет. В выборку вошли представители социономических профессий (психологи, учителя) г. Одессы. Для математической обработки полученных результатов использовался компьютерный вариант статистической программы SPSS v. 11.5.

После проведенного обследования полученные результаты были подвергнуты количественному (корреляционному) анализу, направленному на выявление взаимосвязей изучаемых явлений и качественному анализу, направленному на группировку испытуемых с разным уровнем переживаний профессионального кризиса и типом механизмов психологических защит.

В таблице 1 приведены значимые корреляционные связи между показателями шкал профессионального кризиса и механизмами психологических защит. Как видно из таблицы, показатель опросника ИЖС «реактивное образование»

положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с такими шкалами опросника ППК как: Ш1 (эмоциональное беспокойство), Ш2 (эмоциональное напряжение), Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера), Ш7 (отношение к себе как к личности), ОППК (общий показатель кризиса) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости со шкалами Ш4 (эмоциональное выгорание), Ш5 (общее самочувствие), Ш8 (отношение к себе как профессионалу), Ш15 (поведение), Ш16 (профессиональное поведение). Показатель «отрицание» положительно связан со шкалой Ш7 (отношение к себе как к личности) и отрицательно со шкалой Ш5 (общее самочувствие). Показатель «замещение» положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалами Ш1 (эмоциональное беспокойство), Ш7 (отношение к себе как к личности), Ш8 (отношение к себе как профессионалу), ОППК (общий показатель кризиса) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости со шкалами Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера) и Ш9 (отношение к другим). Показатель «регрессия» положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалами Ш1 (эмоциональное беспокойство), Ш2 (эмоциональное напряжение), Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера), Ш8 (отношение к себе как профессионалу), Ш10 (отношение к коллегам), Ш13 (отношение к будущему), Ш15 (поведение), ОППК (общий показатель кризиса) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости со шкалами Ш5 (общее самочувствие), Ш9 (отношение к другим), Ш11 (отношение к труду).

Показатель «компенсация» положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалами Ш7 (отношение к себе как к личности), Ш9 (отношение к другим) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с Ш8 (отношение к себе как к профессионалу). Показатель «проекция» положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалами Ш7 (отношение к себе как к личности), Ш8 (отношение к себе как к профессионалу), Ш9 (отношение к другим), Ш13 (отношение к будущему) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости со шкалами Ш1 (эмоциональное беспокойство), Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера) и Ш15 (общее поведение). Показатель «вытеснение» положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалой Ш4 (эмоциональное выгорание) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости со шкалами Ш3 (эмоциональные переживания и реакции деструктивного характера) и Ш14 (отношение к своему профессиональному будущему). И наконец, показатель «рационализация» обнаруживает положительную связь на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с показателем Ш7 (отношение к себе как к личности) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с показателем Ш8 (отношение к себе как к профессионалу).

Таким образом, проведенный корреляционный анализ подтверждает наше предположение о взаимосвязи между механизмами психологических защит и профессиональным кризисом, и свидетельствует о том, что психологические защиты участвуют не только в процессе развития профессиональных деструкций, деформаций, но и в процессе переживания профессионального кризиса.

По результатам качественного анализа выявлено две группы лиц с максимально (max) и минимально (min) выраженным показателем ОППК (общего показателя профессионального кризиса). Для простоты изложения результатов исследования группу лиц с max выраженным показателем ОППК мы будем называть – группа «кризисников», в нее вошло 26 человек; и соответственно группу с min выраженным показателем ОППК – группа «не кризисников», в нее вошло 28 человек.

Таблица 1

*Значимые коэффициенты корреляций между показателями механизмов*

## психологических защит и профессионального кризиса

Шкалы	Реактивное образование	Отрицание	Замещение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Вытеснение	Рационализация
Ш1	284**		339**	407**		251*		
Ш2	281**			336**				
Ш3	355**		226*	261**		229*	195*	
Ш4	227*						298**	
Ш5	234*	-202*		238*				
Ш7	379**	205*	285**	424**	257**	447**		264**
Ш8	238*		261**	320**	230*	433**		237*
Ш9			244*	238*	346**	275**		
Ш10				309**				
Ш11				219*				
Ш13			304**	477**		270**		
Ш14							214*	
Ш15	238*			290**		239*		
Ш16	204*							
ОППК	320**		281**	380**		275**		

Примечание: 1) n=104; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

Дальнейший анализ позволил выявить комплекс предпочтений того или иного механизма психологической защиты в двух исследуемых нами группах испытуемых. Результаты представлены в таблице 2.

Визуальный анализ таблицы 2 наглядно демонстрирует, что все 8 изучаемых нами механизмов психологических защит используются испытуемыми, как в «кризисной», так и в «не кризисной» группе. Наиболее предпочитаемым типом защитного механизма в группе лиц, переживающих состояние профессионального кризиса, являются «реактивное образование» и «регрессия» – по 12 человек, что составляет 46,2% от всей выборки испытуемых. Затем следуют такие типы механизмов как: «проекция» и «вытеснение» – по 10 человек (38,5%), «замещение» и «компенсация» – по 9 человек (34,6%). Замыкают список предпочтений «отрицание» и «рационализация» – по 7 и 5 человек (26,9%) и (19,2%) соответственно.

Таблица 2

## Комплекс предпочитаемых механизмов психологической защиты

Механизмы психологической защиты	Группа «кризисников»		Группа «не кризисников»	
	показатель ОППК (n=26)		показатель ОППК (n=28)	
	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%
Реактивное образование	12	46,2%	4	14,3%
Отрицание	7	26,9%	7	25%
Замещение	9	34,6%	2	7,1%
Регрессия	12	46,2%	3	10,7%
Компенсация	9	34,6%	9	32,1%
Проекция	10	38,5%	3	10,7%
Вытеснение	10	38,5%	5	17,8%
Рационализация	5	19,2%	4	14,3%

В группе лиц, не переживающих профессиональный кризис наиболее предпочитаемым механизмом психологической защиты является «компенсация» – 9 человек (32,1%), затем «отрицание» – 7 человек (25%), «вытеснение» – 5 человек (17,8%), «реактивное образование» и «рационализация» – по 4 человека (14,3%), «регрессия», «проекция» – по 3 человека (10,7%). И замыкает перечень предпочтений – механизм «замещение» – 2 человека (7,1%).

Следует отметить также, что в группе «кризисников», в сравнении с группой «не кризисников», репертуар (количество типов защит) и частота (больше 25% встречаемости случаев) реализуемых испытуемыми психологических защит больше и богаче. Так, в группе «кризисников» репертуар представлен 6 механизмами защит из 8, это такие механизмы как: «реактивное образование», «регрессия», «проекция», «вытеснение», «замещение», «отрицание». В группе «не кризисников» репертуар представлен всего лишь 2 механизмами защит из 8 – «компенсацией» и «отрицанием». Таким образом, данный факт подтверждает наше предположение о существовании своеобразного репертуара в предпочтении механизмов психологической защиты у лиц переживающих, и не переживающих профессиональный кризис.

Таким образом, подводя итоги проведенного эмпирического исследования можно заключить:

1) выявленные тесные связи между показателями переживания профессионального кризиса, свидетельствуют об участии механизмов психологической защиты в процессе переживания профессионального кризиса;

2) выявленный репертуар и частота предпочтений механизмов психологической защиты у группы лиц, переживающих профессиональный кризис, в сравнении с группой лиц, не переживающих кризис указывает на то, что столкнувшись с критической, кризисной ситуацией в профессиональной деятельности индивид инстинктивно ищет выход,

используя при этом определенные (предпочитаемые) механизмы психологической защиты. Если данные механизмы защиты не обеспечивают нивелирование остроты кризисных переживаний и не приводят к конструктивным изменениям, то репертуар расширяется, что в конечном итоге только мешает личности измениться и соответствовать новым условиям жизни.

3) результаты исследований также показали, что

устойчивое и частое использование различных механизмов психологической защиты при переживании профессионального кризиса приводит к отказу от реализации активных, конструктивных стратегий поведения при разрешении кризисной ситуации и кризиса в целом. А также может служить диагностическим и психотерапевтическим критерием при постановке психологического диагноза и оказании психологической помощи людям в период переживания профессионального кризиса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
2. Грановская Р.М., Крижановская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – Сиб., 1994.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов. – М, 2005. – 240 с.

4. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. – Одеса: СМІЛ, 2003. – С.142-157.

5. Саннікова О.П., Брынза И.В. Переживание профессионального кризиса в деятельности преподавателя /Науковий вісник Ізмаїльського державного педагогічного інституту. – Ізмаїл, 1998. – № 4. – С. 23-26.

Подано до редакції 16.03.07

#### РЕЗЮМЕ

Мета даної статі полягає у розкритті результатів емпіричного дослідження спрямованого на пошук взаємозв'язків між показниками механізмів

психологічного захисту і професійної кризи, а також на розкриття специфіки їхнього прояву.

#### SUMMARY

The purpose of the article is to present some results of empirical investigation directed at the search for interrelations between parameters of mechanisms of

psychological protection and professional crisis as well as specificity of their display.