

Марина Міщенко

аспірант Уманського державного

педагогічного університету імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНОГО ФАКТОРУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Постановка проблеми. Важливою особистісної характеристикою є система психологічного захисту індивіда. Боротьба за виживання обумовила існування у кожної живої істоти різних способів захисту від шкідливих впливів. Усі вони (фізіологічний, механічний і інші) спрямовані на забезпечення нормального функціонування організму і виконують по відношенню до нього позитивні функції. Людина як біологічна і соціальна істота крім зазначених захистів має ще і психологічний захист.

Аналіз досліджень та публікацій. Започатковане З.Фрейдом дослідження механізмів психологічного захисту набуло подальшого розвитку у працях зарубіжних та вітчизняних психологів А. Фрейд, А. Адлера, Г. Саллівена, Е. Фромма, К. Хорні, Ф. Бодальова, Б. Паригіна, Т. Яценко та інших дослідників. Увага приділялася вивченню типології захисних механізмів з огляду на різні критерії класифікації (А. Фрейд, Д. Грег, Дж. Вейлант, Т. Яценко, Д. Айхілевич, М. Бонд, В.Є. Рожнов, М.Є. Бурно, Ю.С. Совенко), зв'язку механізмів психологічного захисту з Я-концепцією (Т.С. Яценко, Р. Бернс).

Метою статті є вивчення впливу механізмів психологічного захисту на розвиток емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Поняття “механізми психологічного захисту” існує вже понад сто років, але й досі єдиного погляду щодо ролі і функцій цього явища в психічній організації людини і її взаємодії з соціальним середовищем не існує. Реалізуючись через захисну поведінку, механізми психологічного захисту являють собою лише теоретичну конструкцію, яка сама

по собі не може піддаватися спостереженню. Саме тому науковці по-різному пояснюють їх природу, визначають через різні підгрунття, включають до різних психічних реальностей.

Людина, у якій діють механізми психологічного захисту, потребує підтримки, бо за її відсутності може настати байдужість, очерствіння, відстороненість, напруженість. Коли особистість відчуває підтримку (похвалу, підбадьорювання тощо), захисні механізми послаблюються, і це дає їй сили подолати свої недоліки. Одним із шляхів повної чи часткової нейтралізації захистів є їх усвідомлення.

А. Фрейд детально описала специфічні механізми, які дозволяють зберегти цілісність особистості в умовах зовнішньої чи внутрішньої загрози. В ситуаціях небезпеки людина може переживати тривогу, не розуміючи її причин і не усвідомлюючи джерела. Знизити тривожність можна або звернувшись до ситуації, змінивши її, або спотворивши сприймання. Цей другий шлях пов'язаний з формуванням механізмів психологічного захисту. Вони є специфічними способами взаємодії з реальністю, які дозволяють її або ігнорувати, або уникати, або спотворювати. Термін „захисний механізм” вперше з'являється в класичній роботі А. Фрейд „”Я” і захисні механізми” (1936), де описано десять форм активності – чи методів діяльності Я , - що виконують захисну функцію[5].

Ф.В. Басин підкреслює, що психологічний захист є нормальним явищем і спрацьовує він не тільки при конфліктах свідомого і несвідомого, але і при зіткненні усвідомлених установок[1].

Психологічний захист за Плутчиком – послідовне викривлення когнітивної та емоційної складових образу реальної ситуації з метою зменшення емоційної напруженості, яка загрожує індивідові у випадку, повного та адекватного відображення реальності. Психологічний захист послаблює надмірно інтенсивні емоційні реакції і підтримує соціально адекватні відносини.

А.Маслоу ще чіткіше відносить психологічний захист до категорії негативних явищ. Він виступив проти вивчення психіки людини на матеріалі поведінки невротика. Вивчаючи здорову особистість, вчений підкреслив відсутність у неї психологічного захисту. Потреба в самоактуалізації – ось рушійна сила розвитку особистості. Захист же звужує можливості цього розвитку.[3]

Існують різні види механізмів психологічного захисту, хоч до цього часу немає єдиної класифікації.

Одна з перших спроб класифікувати захисні механізми належить А.Фрейд, яка опиралася на положення свого батька та власні спостереження. Вона виділяє такі захисти, як витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, проекція, спрямування проти самого себе, сублімація і ін.. На її думку, всі згадані механізми, крім сублімації, відіграють негативну роль для психічного здоров'я людини [5].

Кожен індивід має свою індивідуальну систему психологічного захисту, специфічне поєднання тих механізмів, якими свідомо чи несвідомо віддає перевагу, якими користується [4].

Басин Ф.В. вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження і запобігає дезорганізації поведінки [2].

Механізми захисту дозволяють вирішити конфлікти, що виникають в процесі самовизначення, або, іншими словами, в процесі адаптації.

Не існує також єдиної думки щодо ролі механізмів психологічного захисту у функціонуванні особистості: позитивної чи негативної. Так, З. Фрейд, Т.С. Яценко, вважають, що захист відіграє негативні функції, тобто він керує свідомістю і діями суб'єкта і проявляється в неадекватності самосприйняття і сприйняття інших. Такої ж думки дотримується і гуманістична психологія. Але на противагу існує і протилежна. Р. Плутчик вважає захисні механізми поведінковими засобами адаптації.

Механізми психологічного захисту тісно пов'язані з особливостями Я-концепції, зокрема з “ ідеалізованим Я “. В структурі захистів виділяють:: спрямованість, мету, цінності, засоби, результати.

Висновки. Можна припустити, що вживання примітивних механізмів, або надмірне звернення до одних і тих же способів захисту сприятиме формуванню синдрому емоційного вигорання.

Завданням практичного психолога повинно стати питання проведення роботи по запобіганню надмірному використанню механізмів захисту, що може призвести до формування захисного стилю життя. Такий стиль життя не дозволяє людині повноцінно функціонувати і реалізовувати свої можливості.

Таким чином, індивідуальна система психологічного захисту – це стійка особистісна характеристика і тому не може так чи інакше не впливати на розвиток феномену «емоційного вигорання».

Список використаних джерел:

1. Адлер А.О. О нервическом характере /Ред.:Э.В. Соколова. – СПб.:АСТ,1997
2. Басин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите. // Вопросы философии- 1969, №2 – с.118-126
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 2-е изд. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. –560 с.
4. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционированию Диагностика. – Мытищи, 1996. – 140с.
5. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Просвещение, 1993.- 389с.