

09

Mechanizmy
obronne
– teoria, pomiar,
eksperyment

Marta Mrozowicz-Wrońska

**Mechanizmy obronne –
teoria, pomiar, eksperyment**

Marta Mrozowicz-Wrońska

**Mechanizmy obronne –
teoria, pomiar, eksperyment**



Poznań 2021

WPiK Open Access 09

Copyright by:
Marta Mrozowicz-Wrońska

Copyright by:
Wydawnictwo Rys

Redaktor naukowy WPiK Open Access:
dr hab. Aleksandra Piłarska, prof. UAM

Recenzja:
dr n. med. Michał Mielimąka

Koncepcja okładki:
Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM

Korekta i redakcja:
Sebastian Surendra

Wydanie I
Poznań 2021



ISBN 978-83-66666-86-3

DOI 10.48226/978-83-66666-86-3

Wydanie:



Wydawnictwo Rys
ul. Kolejowa 41
62-070 Dąbrówka
tel. 600 44 55 80

e-mail: tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com
www.wydawnictworys.com

*Pracę dedykuję mojemu Mężowi
Leszkowi Wrońskiemu.*

Projekt eksperymentalny, którego fragment przedstawiono w Rozdziale 4
został zrealizowany w ramach grantu Preludium Dec-2012/07/N/HS6/00464
przyznanego autorce przez Narodowe Centrum Nauki.

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Mechanizmy obronne – rozwój, dobrostan, psychopatologia. Koncepcja mechanizmów obronnych Georga E. Vaillant'a	11
Koncepcja mechanizmów obronnych Phebe Cramer	16
Rozwój mechanizmów obronnych.....	19
Działanie mechanizmów obronnych a poziom stresu, lęku i samooceny	20
Dojrzałość mechanizmów obronnych a psychopatologia.....	22
Rozdział 2. Mechanizmy obronne a elementarne procesy poznawcze.....	25
Zunifikowana teoria wyparcia Matthew Erdelyi'ego	25
Koncepcja procesów kontrolnych hamowania Michaela C. Andersona.....	27
Rozdział 3. Mechanizmy obronne – pomiar	31
<i>Defense Style Questionnaire</i>	31
<i>Defense Mechanism Manual</i>	38
<i>Defense Mechanism Rating Scale</i>	43
Rozdział 4. Mechanizm obronny: eksperyment – badania własne	51
Hamowanie poznawcze – teoria, badania.....	52
Hamowanie poznawcze a lęk i samoocena.....	53
Badania własne	59
Cel.....	59
Metoda	60
Wyniki.....	65
Omówienie wyników i wnioski	71
Mocne i słabe strony zastosowanej procedury eksperymentalnej. Propozycje dalszych badań.....	75
Podsumowanie	77
Bibliografia	81

Wstęp

Mechanizmy obronne to nieświadome, automatyczne procesy, które przez zniekształcenie odbioru rzeczywistości pomagają nam poradzić sobie z napięciami i stresem wynikającymi z nagłych zmian w zewnętrznym środowisku lub w naszym świecie wewnętrznym. Pojęcie mechanizmu obronnego jest w psychologii obecne od dawna i nadal jest żywo obecne w rozważaniach teoretycznych, w praktyce klinicznej i w badaniach naukowych. Szczególną rolę odgrywa w teoriach i szkołach psychoterapeutycznych mających swoje korzenie w psychoanalizie, ale nie tylko. W niniejszej pracy chciałabym skupić się na współczesnych rozważaniach dotyczących mechanizmów obronnych, sposobu ich działania i możliwości uchwycenia w kontekście badawczym. W kolejnych rozdziałach postaram się szerzej przybliżyć polskiemu czytelnikowi funkcjonujące w bieżących badaniach teorie mechanizmów obronnych –Vaillanta i Cramer. Przedstawię również stosowane obecnie w badaniach naukowych narzędzia pomiaru mechanizmów obronnych oparte na tych teoriach wraz z przeglądem badań, w których zostały wykorzystane. Czytelnik będzie mógł bliżej zapoznać się z *Defense Style Questionnaire*, *Defense Mechanism Manual* oraz *Defense Mechanism Rating Scale* wraz z informacjami dotyczącymi sposobu, w jaki zostały w nich zoperacjonalizowane mechanizmy obronne i z obszarami ich zastosowań. W pracy przedstawię także obszerny przegląd badań dotyczących roli mechanizmów obronnych w zachowaniu dobrostanu, zdrowia psychicznego i satysfakcjonujących relacji społecznych oraz ich związku z psychopatologią, i zmian pod wpływem procesu psychoterapii. Ponadto zaprezentuję dwie teorie mechanizmów obronnych, dla których podstawą nie są obserwacje w obszarze zdrowia psychicznego i psychopatologii, ale wiedza dotycząca funkcjonowania naszego umysłu, a w szczególności procesów kontrolnych. Będzie to zunifikowana teoria wyparcia Erdelyi’ego oraz koncepcja działania pamięci zaproponowana przez Andersona wraz z wynikami przeprowadzonych przez niego eksperymentów. Na koniec zaprezentuję autorską procedurę eksperymentalną, której założeniem było uchwycenie działania mechanizmów obronnych w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych poprzez obserwację

zaangażowania procesów hamowania poznawczego w przetwarzanie bodźców zagrażających.

Chciałabym wyrazić wdzięczność prof. dr. hab. Edwardowi Nęcce za opiekę promotorską, dzięki której mogłam naukowo zająć się tematyką procesów poznawczych w mechanizmach obronnych.

Rozdział 1.

Mechanizmy obronne – rozwój, dobrostan, psychopatologia

Koncepcja mechanizmów obronnych Georga E. Vaillanta

George E. Vaillant od lat 70. zajmuje się związkiem mechanizmów obronnych ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem. Według niego (1992),

mechanizmy obronne ego odzwierciedlają sposoby, jakimi jednostka niewolitionalnie radzi sobie z nagłymi zmianami we własnym wnętrzu i w zewnętrznym środowisku. Takie zmiany mogą być wywołane przez żądania ze strony instynktów, przytłaczające afekty, konflikty interpersonalne, kulturowe tabu i nieoczekiwane wyrzuty sumienia lub nagłe zmiany w rzeczywistości zewnętrznej. (s. 44, tłum. autorki)

Mechanizmy obronne, zdaniem Vaillanta, są względnie nieświadome. Efektem ich działania jest wypieranie rzeczywistości, zaprzeczanie jej lub zniekształcanie, co dla zewnętrznego obserwatora może wydawać się dziwne i nieracjonalne. Celem działania mechanizmu obronnego może być np. utrzymywanie afektu na poziomie możliwym do zniesienia, utrzymywanie psychicznej homeostazy, stworzenie przestrzeni czasowej potrzebnej na uporanie się z ważnymi zmianami w obrazie siebie czy umożliwienie radzenia sobie z nierozwiązywalnym (np. z powodu śmierci drugiej osoby) konfliktem z ważnymi dla jednostki osobami. W koncepcji Vaillanta (1971, 1992) mechanizmy obronne mogą być mniej lub bardziej dojrzałe. Proponuje on podział mechanizmów obronnych na cztery grupy:

- psychotyczne – projekcja psychotyczna, zaprzeczenie, zniekształcenie;
- niedojrzałe – projekcja, fantazjowanie, hipochondryzacja, pasywna agresja, acting out, dysocjacja;
- neurotyczne – wyparcie, przemieszczenie, izolacja/intelektualizacja, wyparcie, formacja reaktywna;
- dojrzałe – altruizm, sublimacja, supresja, antycypacja, humor.

Mechanizmy z poziomu psychotycznego są najbardziej prymitywne, a ich podstawową cechą jest zniekształcanie zewnętrznej rzeczywistości. Mechanizmy niedojrzałe chronią jednostkę przed przeżywaniem stresu, ale mogą prowadzić do zachowań nieakceptowalnych społecznie i bywają bardzo uciążliwe, choć osoba, która ich używa, zazwyczaj nie dostrzega problemu. Mechanizmy neurotyczne są dość powszechne – także u osób bez zaburzeń psychicznych – i podatne na interwencje terapeutyczne. Mechanizmy dojrzałe są standardowym wyposażeniem zdrowych nastolatków i dorosłych. Z perspektywy używającej ich osoby dobrze integrują napięcie pomiędzy sumieniem, rzeczywistością, relacjami i uczuciami. Osoby z otoczenia najczęściej uznają je za pozytywne cechy (zob. też: Vaillant, 1995, 2012). Vaillant zaznacza, że dojrzałość jest to pewne kontinuum i należy o niej myśleć, zawsze uwzględniając kontekst. Zaprzeczenie rzeczywistości może być adekwatną reakcją np. małego dziecka albo kogoś poddawanego torturom. Stosowanie zaprzeczenia przez osobę dorosłą w codziennym życiu jest natomiast niedojrzałym sposobem radzenia sobie z trudnościami. Im mniej dojrzały jest mechanizm obronny tym trudniej odwrócić jego działanie i w sposób nieobronny skonfrontować się z rzeczywistością. W przypadku mechanizmów psychotycznych i niedojrzałych najczęściej nie jest to możliwe bez specjalistycznej pomocy.

Chcąc uporządkować klasyfikację mechanizmów obronnych i ułatwić ich operacjonalizację, Vaillant zaproponował (zob. np. Vaillant, 1998), aby opisywać działanie mechanizmów obronnych w trzech wymiarach. Pierwszy dotyczy rodzaju zniekształcenia, jakie jest konsekwencją stosowania danego mechanizmu, czy jest to np. zignorowanie, wyolbrzymienie, eksternalizacja lub zamiana na przeciwieństwo jakiegoś elementu rzeczywistości wewnętrznej lub zewnętrznej. Drugi wymiar to obszar źródeł konfliktu, w jakim działa mechanizm obronny, obszar ten może obejmować: sferę popędową, sumienie i nakazy moralne, związki międzyludzkie, rzeczywistość. Trzeci dotyczy obszaru działania mechanizmu obronnego, którym może być: self, obiekt, myślenie lub afekt. Na przykład w formacji reaktywnej sfera popędowa jest ignorowana, sumienie i nakazy moralne są wyolbrzymione, prawdziwe poglądy są zanegowane, a afekt zamieniony na swoje przeciwieństwo. W projekcji sfera popędowa jest eksternalizowana, postrzeganie innych ludzi zaburzone, rzeczywistość wyolbrzymiona,

a self zamienione z obiektem. Im bardziej dojrzały mechanizm, tym mniej obszarów jest zniekształconych. Na przykład humor opiera się dwóch zniekształceniach: na wyolbrzymieniu roli myślenia i zamianie afektu na jego przeciwieństwo.

Vaillant prowadził wiele badań nad związkiem między dojrzałością mechanizmów obronnych a psychopatologią i dobrostanem. Jego szczególną zasługą dla wiedzy o działaniu mechanizmów obronnych są badania longitudinalne, będące częścią projektu *The Grant Study* (zob. np. Vaillant, 1997, 2012). W 1936 r. profesor Arlen V. Bock pozyskał fundusze od Williama T. Granta, swojego przyjaciela i pacjenta, właściciela sieci sklepów, na badania, których celem miało być zrozumienie, czym jest zdrowie. Badania rozpoczęto w 1939 r. i trwają one do dziś – obecnie uczestnikami są m.in. dzieci pierwotnych uczestników (*Harvard Second Generation Study*). Pierwotnymi uczestnikami badania było 268 studentów (urodzonych między 1919 a 1922 r.) skrupulatnie wyselekcjonowanych na podstawie wyników w nauce, opinii dziekanów (*deans*) i oceny zdrowia. Chodziło o to, aby wybrać tych mężczyzn, którzy są zdrowi i rozsądni (*sound*); osoby, co do których istniało ryzyko, że nie ukończą studiów lub mają problemy zdrowotne bądź psychiczne wykluczano z badania. W ten sposób celowo stworzono grupę badanych, w której prawdopodobieństwo osiągnięcia życiowego sukcesu było wysokie. Zebrano bardzo szczegółowe dane dotyczące m.in. historii chorób, nawyków żywieniowych i charakterystyki antropologicznej. Przeprowadzono również długie, indywidualne wywiady psychiatryczne. Badani przez kolejne lata wypełniali kwestionariusze, najpierw co rok, później co dwa lata. W latach 1967–1985, a następnie w latach 1985–2002 powtórnie przeprowadzono indywidualne wywiady, aby ocenić m.in. zdolność do pracy, miłości i zabawy. George E. Vaillant był kierownikiem tego projektu w latach 1972–2004.

Analizując zebrane w ten sposób dane, Vaillant (2012) skupił się m.in. właśnie na roli mechanizmów obronnych. Pomiar mechanizmów obronnych przeprowadzono następująco: z opisów dostarczonych przez badanych wybrano te zachowania, które badaczom, lub innym poproszonym o ocenę osobom, wydawały się dziwne i niespójne. Następnie grupa sędziów kompetentnych oceniała je pod kątem identyfikacji mechanizmów obronnych w oparciu o zaproponowaną przez Vaillanta, opisaną powyżej hierarchię. Zanalizowano dane zebrane od

200 mężczyzn. Ponieważ pod wieloma względami badanie w ramach *Grant Study* jest wyjątkowe, pozwolę sobie opisać wyniki obszerniej.

Po pierwsze, wyniki potwierdziły hipotezy i rzeczywiście mechanizmy obronne „dojrzewają” wraz z wiekiem. Niedojrzałe mechanizmy obronne dominują w wieku adolescencji, a we wczesnej dorosłości ich miejsce zajmują mechanizmy dojrzałe. Po drugie, jak się okazało, mechanizmy obronne nie są powiązane z wychowaniem, wykształceniem rodziców ani z ich klasą społeczną. Nie stwierdzono też związków z poziomem inteligencji, budową ciała (badani przechodzili medyczną ocenę ich stanu zdrowia) czy fizyczną wrażliwością na stres. Stosowanie dojrzałych mechanizmów obronnych silnie korelowało ze zdrowiem psychicznym i jakością relacji interpersonalnych. Jeśli chodzi o mechanizmy niedojrzałe, to zaobserwowano związki z genetyczną podatnością na zaburzenia psychiczne (szacowaną na podstawie liczby przodków borykających się np. z chorobą alkoholową czy poważną depresją). 5 z 10 mężczyzn, u których oboje rodziców miało zdiagnozowaną chorobę psychiczną, przejawiało niedojrzały styl obronny. Dla porównania tylko 9% z grupy 55 mężczyzn, których rodzice nie byli chorzy psychicznie, przejawiało analogiczny wzorzec (zob. Vaillant, 2012, s. 272–273).

Aby przybliżyć wyniki dotyczące związków dojrzałości mechanizmów obronnych z jakością życia, należy powiedzieć najpierw parę słów o użytym w badaniu wskaźniku dobrostanu i spełnienia. Tworząc go, Vaillant odwołał się do dyscypliny sportowej – dziesięcioboju. Zaproponował 10 obszarów osiągnięć, które mają odzwierciedlać to, jak komuś „powodzi” się w życiu, na ile jego życie jest satysfakcjonujące i wartościowe. Wskaźnik ten odnosi się do wymiernych, obserwowalnych osiągnięć i zachowań. Został stworzony w początkach badania, czyli na wiele lat przed rzeczywistym obliczeniem wyniku dla poszczególnych badanych. Na ten swoisty „dziesięciobój” składały się następujące „konkurencje”: bycie wymienionym w *Who is Who in America*, zarobki w najwyższym kwartylu grupy badanej, niski poziom stresu, satysfakcja z pracy, miłości i zdolność do zabawy mierzona od wieku 65 lat, subiektywnie dobre samopoczucie fizyczne w wieku 75 lat, oraz subiektywnie i obiektywnie dobre zdrowie psychiczne i fizyczne w wieku 80 lat, zdolność do wspierania, opiekania się i przekazywania wiedzy i doświadczenia młodszemu pokoleniu (czyli innymi

słowy: generatywność w rozumieniu eriksonowskim), posiadanie zasobów społecznych poza najbliższą rodziną w wieku 60–75 lat, udane małżeństwo w wieku 60–85, bliskie relacje z dziećmi w wieku 60–75. Każdy z mężczyzn, który w danym zadaniu uzyskiwał wynik plasujący go w najwyższym kwartylu otrzymywał jeden punkt. Skala mieściła się więc między 0 a 10 punktami. Osoby, które nie dożyły do danego wieku, pozwalającego uzyskać punkt w danej „dyscyplinie” dziesięcioboju dostawały za nią 0 punktów. Jak się okazało, dojrzałość mechanizmów obronnych mierzona pomiędzy 20. a 47. rokiem życia była silnie związana (korelacja =0,43) z wynikami w dziesięcioboju w wieku 70 i 80 lat. Ponadto wyniki mężczyzn, których styl obronny oceniono jako najbardziej dojrzały (mieszczący się w najwyższym kwartylu), były 3-krotnie wyższe w porównaniu z wynikami mężczyzn, których wynik mieścił się w dolnym kwartylu. Porównano także mężczyzn, którzy przez cały okres badania nie wymagali leczenia psychiatrycznego z mężczyznami, u których na jakimś etapie życia zdiagnozowano depresję. Także tutaj stwierdzono istotną różnicę w poziomie dojrzałości mechanizmów obronnych. 53% mężczyzn z historią depresji znalazło się w dolnym kwartylu, jeśli chodzi o dojrzałość mechanizmów obronnych, podczas gdy w drugiej grupie tylko 9% mężczyzn miało tendencje do stosowania niedojrzałego stylu obronnego. Szczególnie istotnym, wspierającym zdrowie mechanizmem okazała się tu supresja. Co ciekawe, uważana za sztandarowy dojrzały mechanizm sublimacja nie była aż tak ważna w osiągnięciu życiowego sukcesu. Życiorysy badanych pokazały również, że koncentracja na osiągnięciu satysfakcji poprzez np. rozwój kariery naukowej, szczególnie w oparciu o mechanizm intelektualizacji, wcale nie chroni przed niesatysfakcjonującymi relacjami z bliskimi i różnymi symptomami problemów emocjonalnych.

Należy więc zauważyć, że tym, co pozwala przewidywać dobre przystosowanie do życia, nie jest radzenie sobie bez korzystania z mechanizmów obronnych, ale korzystanie z takich, które relatywnie najmniej zniekształcają rzeczywistość i nie zakłócają relacji międzyludzkich.

Klasyfikacja mechanizmów obronnych zaproponowana przez Vaillanta jest w użytku do dziś. Stała się też podstawą do stworzenia dwóch najważniejszych i najczęściej stosowanych narzędzi do pomiaru mechanizmów obronnych: *Defense Style Questionnaire* oraz *Defense Mechanisms Rating Scale*.

Koncepcja mechanizmów obronnych Phebe Cramer

Phebe Cramer, podobnie jak George E. Vaillant, zajmuje się mechanizmami obronnymi w sposób całościowy – proponuje własną teorię, tworzy narzędzia umożliwiające ich pomiar oraz prowadzi badania nad ich rolą w funkcjonowaniu psychicznym. W swojej teorii uwzględnia myślenie psychoanalityczne oraz elementy psychologii poznawczej i rozwojowej (zob. np. Cramer, 2015). Mechanizmy obronne definiuje jako „nieświadome mechanizmy umysłowe skierowane przeciwko naciskom ze strony wewnętrznych popędów i naciskom zewnętrznym, szczególnie tym, które są zagrażające dla samooceny lub struktury self [...]. Ich funkcja jest dwójaka: ochrona jednostki przed doświadczaniem nadmiernego lęku oraz ochrona integracji self” (Cramer, 2006, s. 7; tłum. autorki). Podsumowując, „mechanizmy obronne mogą różnić się sposobem działania, ale wszystkie służą jednemu celowi – a mianowicie ochronie jednostki przed doświadczaniem nadmiernego lęku i ochronie self i samooceny” (Cramer, 2008a; s. 1963; tłum. autorki). „Mechanizm obronny” jest według niej „teoretycznym konstruktem opisującym czynności poznawcze działające na poziomie nieświadomym, których celem jest modyfikacja świadomego myślenia lub doświadczanego afektu” (s. 9; tłum. autorki). Mechanizmy obronne od mechanizmów radzenia sobie (*coping mechanisms*) odróżnia to, że te pierwsze są nieświadome i nieintencjonalne, a zatem nie wymagają wysiłku. Zarówno mechanizmy radzenia sobie, jak i mechanizmy obronne są sposobem adaptacji do zakłóceń równowagi, jednak działanie tych pierwszych dotyczy raczej rozwiązania problematycznej sytuacji za pomocą powszechnie znanych sposobów, a mechanizmy obronne mają bardziej na celu zmianę wewnętrznych stanów psychicznych i są uwarunkowane cechami osobowości. Oba mogą być powiązane zarówno ze zdrowiem, jak i z patologią. Szczegółową analizę koncepcji Cramer, także w odniesieniu do szerszej kategorii procesów samoregulacji przeprowadził m.in. Banicki (2014).

Istotnym elementem w teorii Cramer jest aspekt rozwojowy. Według niej (2006), każdy mechanizm obronny ma swoje źródło w odruchach motorycznych (np. projekcja może mieć swoje korzenie w odruchu wypluwania) i jest szczególnie związany z danym etapem rozwojowym. Przejście od mechanizmów niedojrzałych do bardziej dojrzałych jest

możliwe dzięki zwiększającym się z wiekiem możliwościom poznawczym. Wraz z rozwojem poznawczym możliwe staje się też świadome zrozumienie i rozpoznanie mechanizmu obronnego i jego funkcji, co wpływa na zmniejszenie intensywności jego stosowania.

W swoich badaniach Cramer analizowała trzy opisane przez siebie szczegółowo mechanizmy obronne: zaprzeczenie, projekcję i identyfikację (1991a, 2006). Zaprzeczenie jest najprostszym i najbardziej niedojrzałym mechanizmem, blisko związanym z działaniem systemu percepcji. Percepcja rzeczywistości jest pierwszym dostępnym nam sposobem doświadczania świata i jednocześnie pierwszym frontem obrony przed nieprzyjemnymi doświadczeniami. Dzięki swojej prostocie i dzięki temu, że zaprzeczenie „atakuje” system percepcyjny, jest to pierwszy mechanizm obronny dostępny małemu dziecku. Polega on na dodawaniu „nie” do różnych aspektów rzeczywistości, myśli lub uczuć. Dzięki temu to, co mogłoby być potencjalnie przykre, zostaje albo zignorowane, albo mylnie zinterpretowane. Według Cramer (1991a, 2006), zaprzeczenie może przyjąć kilka form. Pierwsza, najbardziej prymitywna, to po prostu niezauważanie, ignorowanie rzeczywistości. U osoby dorosłej stosowanie takiego rodzaju zaprzeczenia może oznaczać załamanie się zdolności do testowania rzeczywistości i w konsekwencji prowadzić do psychozy. W mniej ekstremalnej wersji jest to psychiczne lub fizyczne wycofanie się z bolesnej sytuacji, którą można jednak przestać ignorować, dzięki np. delikatnym pytaniom psychoterapeuty. Innym przejawem działania zaprzeczenia jest błędna percepcja i interpretacja rzeczywistości. „Radzeniem” sobie z rzeczywistością poprzez zaprzeczenie może też być uznanie, że dane wydarzenie miało miejsce, ale zanegowanie tego, że przebiegło w określony sposób. Wyolbrzymianie, minimalizowanie lub odwracanie różnych jego aspektów pozwala uniknąć konfrontacji z tym, co mogłoby być stresujące lub przykre. Według Cramer, działanie zaprzeczenia jest też wspierane przez fantazjowanie na temat alternatywnego niż rzeczywisty przebiegu wydarzeń. Takim rodzaj zaprzeczenia posługuje się m.in. ktoś, kto mimo obiektywnej porażki przejawia nieuzasadniony optymizm.

Mechanizm projekcji jest bardziej skomplikowany niż zaprzeczenie, i dlatego też pojawia się później w rozwoju. Aby móc odwołać się do projekcji, dziecko musi opanować wcześniej kilka umiejętności. Po pierwsze, musi być w stanie odróżnić rzeczywistość wewnętrzną

ną od zewnętrznej oraz siebie od innych. To podstawowy warunek. Poza tym, aby „wiedzieć”, jakie aspekty rzeczywistości wewnętrznej powinny zostać usunięte, musi rozróżniać między tym, co przyjemne i nieprzyjemne, wytworzyć zinternalizowane standardy dobra i zła oraz tego, co jest akceptowalne, a co nie jest. Działanie projekcji polega na przeniesieniu przykrych, budzących napięcie myśli lub uczuć z własnej osoby i przypisaniu ich komuś innemu. Cramer (2006) proponuje wyróżnienie kilku szerszych kategorii grupujących różne przejawy działania projekcji. Pierwsza z nich, określana przez Cramer jako generalizacja, dotyczy sytuacji, w których osoba projektuje swoje uczucia i myśli na obiekty zewnętrzne, pozostając jednak świadoma, że ona sama również je posiada. Przykładem może być przekonanie, że co prawda ściąganie na egzaminach jest nieuczciwe, ale tak robią wszyscy studenci. Druga kategoria projekcji dotyczy przypisania innym odpowiedzialności za niechciane cechy. W tym przypadku osoba rozpoznaje je u siebie, jednak ich źródło umieszcza w obiekcie zewnętrznym. Trzecia kategoria to już klasyczna projekcja, czyli przypisanie innym osobom własnych myśli, uczuć czy cech, pozostając jednocześnie nieświadomym ich u siebie.

Najbardziej dojrzałym mechanizmem obronnym opisanym przez Cramer (1991a, 2006) jest identyfikacja. W wyniku działania tego mechanizmu dochodzi do zmian w obrębie ego. W szerszym rozumieniu na identyfikację składają się procesy o różnym poziomie dojrzałości, w tym mniej dojrzałe inkorporacja i introjeksja, i dojrzała identyfikacja właściwa. W dużym skrócie, inkorporacja pozwala na wchłonięcie w self całości lub fragmentów zewnętrznego obiektu, powodując zmiany w uczuciach, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Inkorporacja to dość powszechny mechanizm u małych dzieci, u dorosłych pojawia się w chorobie psychicznej. W introjeksji rozróżnienie między self a obiektem jest już jaśniejsze, choć dalej dość płynne. Celem introjeksji jest spełnienie pragnienia bycia takim samym jak obiekt, osiągnięcie z obiektem jedności. Introjeksji podlegać mogą także zasady i standardy moralne, ale ich umocowanie jest wtedy raczej słabe.

Identyfikacja właściwa wymaga już pełnego rozróżnienia między self a obiektem i postrzegania innych jako oddzielne osoby. Podmiot korzystający z identyfikacji chce być jak obiekt, dokonując w tym celu zmian w obrębie ego. Identyfikacja pozwala na włączenie w self

zarówno standardów, jak i cech. Jest to mechanizm jednocześnie obronny i rozwojowy. Obronny, ponieważ wspiera samoocenę; rozwojowy, ponieważ powoduje pożądane przez podmiot zmiany w obrębie ego. Na przykład jeśli osoba stosuje dojrzałą identyfikację, to jej chęć bycia silną i odważną opierać się będzie na konkretnych działaniach, takich jak np. ćwiczenia, a nie na fantazjowaniu o byciu silnym wojownikiem. Standardy i zasady przyjęte poprzez mechanizm identyfikacji stają się zinternalizowane i traktowane są jak własne. Aby identyfikacja była możliwa, konieczne jest działanie dwóch procesów: imitacji i uczenia się. W pierwszych miesiącach życia imitacja pozwala na podtrzymanie więzi z karmiącymi obiektami, a z czasem pozwala nabyć umiejętności umożliwiających odseparowanie się od rodzica. Uczenie odnosi się do trwałych zmian w zachowaniu osiągniętych dzięki imitacji, a dokładniej, dzięki selektywnemu wzmacnianiu różnych zachowań imitacyjnych. Dzięki obu tym procesom dziecko upodabnia się do rodziców, co toruje drogę do działania procesu dojrzałej identyfikacji.

Jak wspomniałam, Phebe Cramer zajmuje się mechanizmami obronnymi w sposób całościowy i swoje teoretyczne założenia weryfikuje, prowadząc badania dotyczące: rozwoju mechanizmów obronnych wraz z wiekiem; zależności między działaniami mechanizmów obronnych a poziomem stresu i lęku oraz poziomem samooceny; zależności między dojrzałością mechanizmów obronnych a psychopatologią. W swoich badaniach najczęściej posługuje się własnym narzędziem – *Defense Mechanism Manual* (DMM) pozwalającym na ocenę natężenia stosowania zaprzeczenia, projekcji i identyfikacji.

Rozwój mechanizmów obronnych

Cramer przeprowadziła szereg badań mających na celu empiryczną weryfikację swojego modelu rozwojowego. Zakładała, że wraz z wiekiem mechanizmy obronne stają się coraz dojrzałsze. Zmiana ta dotyczy nie tyle całkowitej rezygnacji z niedojrzałych form, ale zmiany w proporcji ich natężenia. W jej modelu (zob. np. Cramer, 1991a) pierwszy w rozwoju pojawia się mechanizm zaprzeczenia i jest on dominujący do ok. 7. roku życia. W tym czasie, stopniowo wzrasta częstotliwość stosowania projekcji i ok. 7. roku życia proporcje projekcji i zaprzecze-

nia są podobne. Z czasem zaprzeczenie zanika i w wieku nastoletnim pojawia się sporadycznie. Od 7. roku życia znaczenia nabiera mechanizm projekcji, który pozostaje ważnym mechanizmem aż do czasu późnej adolescencji. Identyfikacja we wczesnym dzieciństwie pojawia się rzadko, ale jej natężenie wzrasta z czasem i od ok. 12. roku życia zaczyna pełnić funkcję dominującego mechanizmu obronnego.

Prowadząc empiryczne badania nad zaproponowanym modelem, Cramer potwierdziła, że zaprzeczenie jest dominującym mechanizmem obronnym we wczesnym dzieciństwie (w grupie wiekowej od 4 do 7 lat), a z czasem intensywność jego używania spada; projekcja używana jest najczęściej przez dzieci w wieku od 9 do 14 lat, a identyfikacja (najdojrzałszy z tych trzech mechanizmów) przez nastolatków w wieku ok. 16 lat (1987). Podobne zmiany w intensywności stosowania poszczególnych mechanizmów obronnych wraz z wiekiem zaobserwowała również w badaniach longitudinalnych (1997, 2007). W badaniu, w którym dzieciom wyjaśniono w przystępny dla nich sposób koncepcję mechanizmów obronnych, stwierdzono, że im lepiej dzieci to rozumieją, tym rzadziej stosują mechanizmy obronne, dzieje się tak szczególnie w przypadku projekcji (Cramer, Brilliant, 2001).

Działanie mechanizmów obronnych a poziom stresu, lęku i samooceny

Związek między działaniem mechanizmów obronnych a poziomem stresu potwierdzają m.in. badania w grupie chłopców w wieku 10–13 lat, którzy doświadczyli nagłej śmierci kolegi z klasy (Dollinger, Cramer, 1990). Mechanizm projekcji, który był mechanizmem adekwatnym dla wieku badanych, negatywnie korelował z poziomem emocjonalnego stresu. Cramer (2003) wykazała eksperymentalnie także związek między mechanizmami obronnymi a autonomiczną reakcją na stres – mechanizm identyfikacji był związany z wyższym rozkurczowym ciśnieniem krwi i niższymi wartościami przewodnictwa skórniego. Mechanizmy obronne okazały się też istotne w radzeniu sobie z gniewem. W innym eksperymencie Cramer (1991b) u studentów, którzy zostali skrytykowani przez eksperymentatora, zaobserwowano większą inten-

sywność stosowania projekcji i identyfikacji niż w grupie kontrolnej, która nie otrzymała negatywnej informacji zwrotnej.

Zgodnie z teoretycznymi założeniami stosowanie najdojrzałego mechanizmu obronnego – identyfikacji – okazało się pozytywnie związane z samooceną. W badaniach longitudinalnych Cramer (2018) dowiodła, że różnica między poziomem pewności siebie w wieku 6 i 10 lat jest związana z rodzajem stosowanych mechanizmów obronnych. 97 dzieci, które wzięły udział w badaniu, podzielono na dwie grupy – grupę, w której poziom pewności siebie wzmościł się z czasem, i grupę, w której poziom pewności siebie się obniżył, i porównano wyniki. W pierwszej grupie zaobserwowano wyższy poziom stosowania zaprzeczenia oraz pozytywną korelację między tym mechanizmem a pewnością siebie. Dzieci w drugiej grupie częściej posługiwały się mechanizmem projekcji i identyfikacji, choć należy wspomnieć, że w tej grupie korelacja między pewnością siebie a mechanizmami obronnymi okazała się być nieistotna statystycznie. W innym badaniu (Sandstrom, Cramer, 2003) sprawdzano rolę mechanizmów obronnych w radzeniu sobie z odrzuceniem przez rówieśników. W kilkietapowym eksperymencie udział wzięło 50 dziewczynek w wieku 9–11 lat. Dla każdej z nich sporządzono wcześniej profil socjometryczny, starając się, aby w badaniu wzięła udział zbalansowana liczba dziewczynek uważanych za popularne, przeciętnie popularne, ignorowanych i odrzucanych. W czasie eksperymentu dziewczynkom powiedziano, że będą miały okazję pobawić się z rówieśniczką, która też bierze udział w badaniu, ale w innym pokoju. Dziewczynki miały porozumieć się przez wideorozmowę. W rzeczywistości rówieśniczkę zastąpiło przygotowane wcześniej nagranie z udziałem dziecięcej aktorki. Uczestniczki badania zostały zachęczone do przedstawienia się „koleżance” i zaproszenia jej do wspólnej zabawy. Następnie ich zaproszenie zostawało odrzucone. Badacze mierzyli poziom mechanizmów obronnych przed odrzuceniem i po nim, stosując *Defense Mechanism Manual*. Zgodnie z przewidywaniami badaczy dziewczynki z grup mniej lubianych wykazały większe natężenie stosowania mechanizmów obronnych już w pierwszym pomiarze. Drugi pomiar, po odrzuceniu, wykazał ponadto, że mają one silniejszą tendencję do korzystania z zaprzeczenia i projekcji niż ich bardziej popularne koleżanki. Autorzy sugerują, że ich wyniki można odnieść do związku między funkcjonowaniem w grupie a poznawczym

przetwarzaniem informacji społecznych. Zaprzeczenie może powodować niedostrzeżenie lub błędną interpretację sygnałów społecznych, a projekcja przeniesienie swoich uczuć na rówieśników. Oczywiście możliwe jest także, że to odrzucenie przez grupę nasila stosowanie mniej dojrzałych sposobów radzenia sobie.

Dojrzałość mechanizmów obronnych a psychopatologia

Badania wykazały również związek nieadekwatnego stosowania mechanizmów obronnych z psychopatologią. Cramer i Kelly (2004) porównały dwie grupy nastolatków (12–16 lat): grupę z zaburzeniami zachowania z grupą, u której także stwierdzono zaburzenie funkcjonowania, ale było ono reakcją na warunki zewnętrzne. Zakładano, że tym, co różnicuje te dwie grupy, jest adekwatność mechanizmów obronnych do wieku. Wyniki potwierdziły te hipotezy: nastolatki z zaburzeniami zachowania częściej stosowali niedojrzały mechanizm zaprzeczenia. W innym badaniu te same autorki (Cramer, Kelly, 2010) za pomocą DMM oszacowały dojrzałość mechanizmów obronnych i styl przywiązania w grupie rodziców, którym opieka społeczna odebrała dzieci. Podstawą do odebrania dziecka było stwierdzenie przez pracowników opieki społecznej: przemocy domowej w rodzinie, zaniedbywania, wykorzystywania seksualnego i stosowania przemocy wobec dziecka. Analiza wyników ujawniła znaczną dominację niedojrzałych mechanizmów obronnych w badanej grupie. 42% rodziców korzystało z mechanizmu zaprzeczenia, podczas gdy w innych badaniach Cramer w nieklinicznych grupach dorosłych zaprzeczenie stosuje 20–27% (np. Cramer, 2008b; Cramer, Tracy, 2005). Najsilniejszą tendencję do stosowania zaprzeczenia zaobserwowano wśród badanych o lękowo-unikającym stylu przywiązania (zob. model Bartholomew, Horowitz, 1991). Ci rodzice także najczęściej omijali ważne aspekty bodźców w pomiarze mechanizmów obronnych (zob. *Rozdział 3*). Zdaniem autorek, zaprzeczenie pełni u tych rodziców funkcję odłączającą od kontaktu z rzeczywistością, co pozwala na ignorowanie krzywdy, jaką wyrządzają dzieciom swoim zachowaniem.

Cramer (1999) interesował także związek między mechanizmami obronnymi a zaburzeniami osobowości. W tym celu przeprowadziła

badanie w grupie 91 młodych osób. Sędziowie kompetentni ustalili zespół cech prototypowych dla czterech zaburzeń osobowości: borderline, psychopatycznego, narcystycznego i histrionicznego. Badani, którzy w ramach większego projektu badawczego brali udział w różnych procedurach takich jak wywiady i testy psychologiczne, byli jednocześnie oceniani przez obserwatorów. Zadaniem obserwatorów była identyfikacja różnych cech badanych według skali przygotowanej na podstawie *California Adult Q-set* – narzędzia do opisu osobowości (zob. Block, 1978). Korelacja między cechami uznanymi przez sędziów kompetentnych za prototypowe dla zaburzeń osobowości a obserwacjami była podstawą oceny, na ile badany ujawnia dany zespół cech. Wyniki odzwierciedliły zakładany przez Cramer związek dojrzałości mechanizmów obronnych z poziomem organizacji osobowości zaproponowanym przez Otto Kernberga (zob. np. Caligor, Clarkin, 2013; Caligor, Kernberg, Clarkin, 2007). Autorka wykorzystała krokową analizę regresji, aby ustalić związek trzech badanych mechanizmów z poszczególnymi typami osobowości. Jak przewidywała, zaburzenie borderline, będące na najniższym poziomie organizacji osobowości związane było z zaprzeczeniem. Dla zaburzenia psychopatycznego, które w hierarchii jest wyżej niż borderline, istotnymi predyktorami okazały się zarówno zaprzeczenie, jak i projekcja. W zaburzeniu narcystycznym, kolejnym wyżej w hierarchii, to projekcja okazała się istotnym predyktorem. Ciekawe rezultaty uzyskano w odniesieniu do histrionicznego zaburzenia osobowości. Tu istotny okazał się mechanizm identyfikacji, czyli najdojrzalszy, ale jednocześnie istotnym predyktorem był także najbardziej niedojrzały mechanizm zaprzeczenia. Taki wynik jest jednak spójny z toczącą się przez klinicystów dyskusją dotyczącą pokrewieństwa między zaburzeniem borderline i histrionicznym – niektórzy zwracają uwagę, że w praktyce trudno je od siebie odróżnić. Być może wyniki przedstawiałyby się inaczej, gdyby w badaniu uwzględniono istniejący w praktyce klinicznej podział na „zdrowszą” osobowość histeryczną i bardziej zaburzoną osobowość histrioniczną (zob. np. Gabbard, 2009).

Rozdział 2.

Mechanizmy obronne a elementarne procesy poznawcze

Według DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) mechanizmy obronne (lub style radzenia sobie) są automatycznymi procesami psychicznymi, najczęściej nieświadomymi, które chronią przed lękiem i świadomością wewnętrznych lub zewnętrznych stresorów. Kluczowe jest tu pojęcie procesu psychicznego. Pojawia się pytanie: jaka jest natura tego procesu? Na jakich elementarnych procesach poznawczych się opiera? Należy tu podkreślić, że jest to kwestia zdumiewająco często pomijana w rozważaniach dotyczących mechanizmów obronnych. Można to porównać do sytuacji, w której medycyna rezygnowałaby z próby rozumienia sposobu działania białych krwinek i poprzestała na stwierdzeniu, że są one kluczowe dla naszego organizmu, a jeśli coś psuje się w ich „oprogramowaniu” mogą być niebezpieczne. Dlatego też próby badania tej kwestii zasługują na szczególną uwagę. Należą do nich m.in.: prace teoretyczne Matthew Erdelyi’ego i jego zunifikowana teoria wyparcia, oraz eksperymenty nad zapominaniem przez wydobywanie i badania w paradygmacie *think/no think* prowadzone przez Michaela C. Andersona.

Zunifikowana teoria wyparcia Matthew Erdelyi’ego

Matthew Erdelyi podjął się zadania zintegrowania teorii psychoanalitycznej, w tym także zjawiska mechanizmów obronnych, z psychologią eksperymentalną. W swoich pracach skupił się na jednym mechanizmie – wyparciu. Nie wyklucza to jednak możliwości rozszerzenia jego pomysłów na inne mechanizmy. Wyparcie pełniło centralną rolę w freudowskiej teorii mechanizmów obronnych, a jego relacja do innych mechanizmów nie jest do końca jasna. Freud nie był ostatecznie w stanie przeprowadzić klarownego rozróżnienia między nimi (zob. np. Madison, 1961). Jeśli oprzeć się na definicji Freuda, która jako główny efekt działania wyparcia wskazuje utrzymanie czegoś poza

świadomością (Freud, 1915; zob. też: np. Boag, 2012), to wiele innych mechanizmów obronnych można uznać za przejaw działania wyparcia właśnie. Dlatego też poznawcza teoria działania wyparcia jest, lub łatwo może stać się, podstawą dla teorii innych mechanizmów obronnych.

Jak pisze Erdelyi, pomysł przełożenia freudowskiej teorii wyparcia na język procesów umysłowych pojawiał się już wcześniej u innych autorów (np. Eriksen, Pierce, 1968, za: Erdelyi, 1990; Sullivan, 1956). W 2006 r. Erdelyi opublikował tekst przedstawiający zunifikowaną teorię wyparcia. Erdelyi postuluje w niej rozróżnienie między mechanizmem, czyli sposobem działania, a obroną, czyli celem działania mechanizmu. Wyparcie jest według Erdelyi'ego procesem obniżającym poziom świadomości, czyli redukującym poziom dostępności określonego materiału¹. Jest tylko narzędziem uniemożliwiającym przedostanie się tego materiału do świadomości. Może zostać użyte zarówno w celu obrony przed psychicznym dyskomfortem, jak i w jakimś innym celu. Według autora oznacza to, że sam mechanizm wyparcia może być badany eksperymentalnie niezależnie od materiału jakiego dotyczy. Erdelyi wyróżnia dwie klasy wyparcia w zależności od rodzaju procesów odpowiedzialnych za redukcję dostępności. Mogą to być procesy subtrakcji i hamowania (*inhibitory, subtractive*) lub procesy addytywne i elaboratywne (*additive, elaborative*). Procesy addytywne i elaboratywne mają na celu zagłuszenie i zniekształcenie niechcianych treści; takim procesem może być np. zaprzeczenie, projekcja czy racjonalizacja. Proces, w którym pewien określony materiał jest hamowany lub usuwany ze świadomości Erdelyi nazywa hamowaniem prostym (*simple inhibition*); jeśli zaś dotyczy pewnego elementu całości, np. jedynie ładunku emocjonalnego, hamowaniem złożonym (*structured inhibition*).

Moim zdaniem, teoria Erdelyi'ego jest istotnym krokiem w kierunku budowania empirycznej wiedzy na temat sposobu działania mechanizmów obronnych. Wydaje się jednak, że, choć mocno zakorzeniona w teorii Freuda, nie jest równie mocno ugruntowana w teorii i badaniach dotyczących funkcji hamowania poznawczego. Brakuje w niej jasności co do tego, jakie konkretnie poznawcze funkcje wykonawcze miałyby być odpowiedzialne za blokowanie dostępu do świadomości. Erdelyi

¹ „Repression, essentially, is a consciousness-lowering process. It consists of a class of operations that reduces the accessibility to consciousness of some target material” (Erdelyi, 2006, s. 502).

posługuje się pojęciem hamowania, które nie doczekało się jeszcze teorii, co do której panowałyby względna zgodność, i które może odnosić się do różnego rodzaju procesów. Koncepcja Erdelyi'ego niewątpliwie skorzystałaby więc na większym osadzeniu w teoriach z obszaru psychologii poznawczej dotyczących działania funkcji wykonawczych.

Koncepcja procesów kontrolnych hamowania Michaela C. Andersona

Anderson jest jednym z niewielu badaczy działających w obszarze psychologii poznawczej i poznawczej neuropsychologii, który nie odżegnuje się od inspiracji teorią psychoanalityczną. Dlatego też pozwolę sobie nieco obszerniej przytoczyć jego koncepcje teoretyczne i wyniki badań, szczególną uwagę koncentrując na tych, które mogą być znaczące dla rozumienia poznawczego i neurobiologicznego podłoża działania mechanizmów obronnych. Punktem wyjścia jest dla Michaela C. Andersona obserwacja dotycząca adaptacyjnej funkcji zapominania. Jak sam pisze (zob. np. Anderson, Hulbert, 2021), dla naszego własnego dobra lepiej, żeby niektóre wspomnienia nie były tak łatwo dostępne; i dlatego muszą istnieć sposoby na aktywne stłumienie treści pamięci, w celu polepszenia funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego. Jako bazowe dla swoich rozważań wskazuje koncepcję wyparcia Freuda i badania w paradygmacie ukierunkowanego zapominania (Bjork, Bjork, Anderson, 1998; Breuer, Freud, 1983/1955).

Zdaniem Andersona (np. 2006) kluczową rolę w zarządzaniu treścią pamięci odgrywają procesy kontrolne hamowania (*inhibitory control mechanisms*). Są to procesy pozwalające na powstrzymanie odruchowych reakcji, wspomnień czy emocji, umożliwiając w ten sposób ich selekcję z punktu widzenia celów jednostki. Dowodem na mają być m.in. rezultaty badań potwierdzających istnienie zjawiska określonego jako zapominanie w wyniku wydobywania. W jednym z eksperymentów tego rodzaju Anderson i in. (Anderson, Bjork, Bjork, 1994) wykazał, że zapamiętywanie pewnych egzemplarzy danej kategorii powoduje utrzymujące się przez pewien czas (w eksperymencie było to 20 minut) zablokowanie dostępu do innych egzemplarzy tej samej kategorii (zob. też: Anderson, 2005).

Dla rozumienia mechanizmów obronnych ważniejsze są jednak badania prowadzone w zaprojektowanym przez Andersona wspólnie z Greenem (2001) paradygmacie *think/no think*. Według autorów, zadanie *think/no think* pasuje do freudowskiej koncepcji wyparcia i pozwala na sprawdzenie, na ile możliwe jest blokowanie dostępności do świadomości niechcianym wspomnieniom oraz utrzymanie tego efektu w dłuższej perspektywie czasowej. Uczestnicy eksperymentu (Anderson, Green, 2001) na początek uczyli się par niezwiązanych ze sobą słów, tak, aby mogli odpamiętać drugi człon pary po podaniu pierwszego. Następujące później zadanie *think/no think* polegało na tym, że mieli oni albo podać drugi człon pary (warunek *think*) albo nie podawać go i starać się, aby nie pojawił się on w ich świadomości (warunek *no think*). Część z wcześniej wyuczonych par nie pojawiła się w zadaniu *think/no think*, służąc jako punkt odniesienia w późniejszych testach poziomu odpamiętania. W eksperymencie 1 manipulowano liczbą powtórzeń prezentacji poszczególnych par – dana para wymagająca supresji mogła pojawić się od 0 do 16 razy. Na koniec przeprowadzono dwa rodzaje testów odpamiętania: badanym wyświetlano pierwsze słowo z pary, prosząc o podanie drugiego, albo podawano nazwę kategorii i pierwszą literę prawidłowej odpowiedzi. W obu tych testach zaobserwowano niższy poziom odpamiętania słów, które w zadaniu *think/no think* miały być poddane supresji, tym niższy, im więcej razy dana para była w tym warunku prezentowana. Jednocześnie, w przypadku tych słów, które w zadaniu *think/no think* miały być przywoływane z pamięci zaobserwowano poprawę odpamiętania zwiększającą się wraz z liczbą powtórzeń. Mniejsza dostępność bodźców wypieranych w zadaniu *think/no think* utrzymywała się także wtedy, gdy badani otrzymywali nagrodę za prawidłowe ich odpamiętanie. Sprawdzone też, czy uzyskane rezultaty nie wynikają z tego, że badani domyślają się założeń badania. W kolejnym eksperymencie badanym powiedziano, że wypieranie treści w zadaniu *think/no think* paradoksalnie poprawi ich późniejsze odpamiętanie. Nie zmieniło to jednak wzorca wyników, który pozostał taki sam jak we wcześniejszych eksperymentach. Zdaniem autorów, uzyskane wyniki oznaczają, że w supresję zaangażowane są procesy kontrolne hamowania. Jest to według nich argument za tym, że procesy kontroli poznawczej, które nie są związane ze specyficznymi treściami traumatycznymi, mogą posłużyć do skonstruowania modelu

działania wyparcia. Takie założenie było podstawą wysunięcia hipotezy mówiącej, że jeśli za kontrolę niechcianych wspomnień odpowiadają funkcje kontroli wykonawczej (*executive functions*) to różnice indywidualne w jej efektywności mogą wyjaśniać zmienność w radzeniu sobie np. z traumą (Levy, Anderson, 2008). Osoby wyposażone, z różnych przyczyn, w sprawniejsze narzędzia kontroli poznawczej miałyby skuteczniej utrzymywać poza świadomością niechciane, przykre wspomnienia. Zdaniem autorów, przeprowadzony przez nich przegląd badań dotyczących efektywności kontroli poznawczej i mechanizmu supresji jest mocnym poparciem ich tezy.

Podstawowym mankamentem badania Andersona i Greena (2001) było zastosowanie w badaniu wyłącznie bodźców neutralnych. Wyniki dalszych badań wskazują jednak, że przedstawiony przez nich model wypierania sprawdza się także w odniesieniu do materiału emocjonalnego. Depue, Banich, Curran (2006) przeprowadzili eksperyment w paradygmacie *think/no think* z użyciem słów zarówno neutralnych, jak i negatywnych emocjonalnie. Słowa negatywne emocjonalnie okazały się bardziej podatne na proces supresji. Jednak jednocześnie te, które były prezentowane w warunku *think*, w późniejszych testach badani odpamiętywali lepiej niż słowa neutralne. Autorzy uważają, że zarówno facylitujące, jak i hamujące przejawy kontroli poznawczej mogą być bardziej efektywne w przypadku zawartości emocjonalnej, choć nie jest jasne, czy jest to jakiś inny rodzaj kontroli poznawczej niż ten uruchamiany przez bodźce neutralne.

Paradygmat *think/no think* ma jedną poważną słabość – nie daje możliwości uzyskania bezpośredniego dowodu na to, że to funkcje hamowania są rzeczywiście zaangażowane w proces supresji. W paradygmacie *think/no think* dowodem na to, że zadziałał proces hamowania jest słabsza dostępność danej treści. Ponieważ samo pojęcie hamowania jest różnie rozumiane i może de facto mamy do czynienia z grupą różnych procesów hamujących, nie możemy stwierdzić, jaki dokładnie rodzaj hamowania miałby być odpowiedzialny za obserwowane efekty. W dalszej części pracy (*Rozdział 4*) przedstawię autorską propozycję rozwiązania tego problemu.

Rozdział 3.

Mechanizmy obronne – pomiar

Rzetelny i trafny pomiar mechanizmów obronnych to jedna z największych przeszkód dla naukowego zajmowania się tym zjawiskiem. Istnieje oczywiście kilka metod pomiaru, które na różne sposoby próbują rozwiązywać rozmaite problemy wprost wynikające z samej natury mechanizmów obronnych. Najpoważniejszy z tych problemów wynika z faktu, że osoba stosująca mechanizmy obronne robi to w sposób nieświadomy. Oczywiście, może już po fakcie, dzięki np. sugestii terapeuty, uświadomić sobie to, że dana reakcja była de facto obronna, ale żeby tak się stało muszą zaistnieć odpowiednie warunki. Identyfikacja mechanizmu obronnego może być dostępna doświadczonemu obserwatorowi zewnętrznemu danego zachowania, ale wtedy staje się ona obciążona wszelkimi zniekształceniami wynikającymi z niemożności bycia w pełni obiektywnym w ocenie cudzego zachowania. Kolejny problem polega na tym, że mechanizm obronny pojawia się jako odpowiedź na coś i w tym sensie jest to stan przejściowy, ale jednocześnie każdy z nas ma pewien bardziej lub mniej stały styl reagowania i w tym sensie stosowanie danego mechanizmu obronnego jest jednocześnie cechą osobowości (zob. Vaillant, 1998). Po trzecie, co jest być może niekoniecznie tak istotne merytorycznie, ale nie bez wpływu na stan wiedzy o mechanizmach obronnych, ważna jest też strona praktyczna zaproponowanego narzędzia. Jeśli miałyby ono umożliwiać badanie mechanizmów obronnych na szerszą skalę, nie może być nadmiernie czasochłonne dla badanych i badających. I w końcu istotne jest też to, jakie mechanizmy obronne można za jego pomocą uchwycić. Poniżej przedstawię trzy najważniejsze narzędzia, stosowane dziś w badaniach naukowych.

Defense Style Questionnaire

Defense Style Questionnaire – DSQ – to narzędzie samoopisowe. Opiera się na założeniu, że ludzie są na tyle świadomi swoich reakcji

na konflikt i stres, iż na podstawie ich odpowiedzi w kwestionariuszu samoopisowym można oszacować ich mechanizmy obronne (zob. też: np. Andrews, Pollock, Stewart, 1989). Przyjęcie tego założenia jest problematyczne i nie wszyscy badacze i teoretycy się z nim zgadzają. Na przykład Davidson i MacGregor (1998) wprost piszą, że pomiar mechanizmów obronnych za pomocą metod samoopisowych jest po prostu niemożliwy. Swoje stanowisko argumentują tym, że taki sposób pomiaru nie uwzględnia m.in.: różnic indywidualnych w świadomości dotyczącej własnych motywacji i zachowań; związku między danym sposobem reakcji a okolicznościami, w jakich się pojawia, czyli tego, na ile dany mechanizm jest adaptacyjny w danej sytuacji; zróżnicowania roli, jaką pełni dane zachowanie u różnych osób; czy tego, jak często dana osoba korzysta z konkretnego zachowania obronnego w porównaniu do innych sposobów radzenia sobie. Dlatego stosując DSQ jako metodę pomiaru, powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że w istocie pozwala ona na oszacowanie jedynie części zjawiska, jakim jest nieświadomy mechanizm obronny. Aby mieć pewność, że to, co mierzymy, to naprawdę mechanizm obronny danej osoby, powinniśmy według Davidson i MacGregora stosować wiele metod pomiaru.

Pierwotną, 81-itemową wersję DSQ zaprojektował zespół Bonda w 1983 r. (Bond, Gardner, Christina, Sigal, 1983). Od tego czasu narzędzie przeszło kilka zmian. Wersja Bonda została zrewidowana i poszerzona do 88-itemowej wersji (Bond, Vaillant, 1986), następnie zmodyfikowana do wersji 72-itemowej (Andrews i in., 1989) i w końcu zredukowana do 40-itemów (Andrews, Singh, Bond, 1993). Istnieją jeszcze wersje: 60-itemowa (zob. np. Thygesen, Drapeu, Trijsburg, Lecours, Roten, 2008) i wersja 36-itemowa (zob. np. Murriss, Merckelbach, 1996). Poszczególne wersje różnią się między sobą liczbą mierzonych mechanizmów, ale każde z nich w jakimś stopniu uwzględnia podział na niedojrzałe, neurotyczne i dojrzałe mechanizmy obronne zaproponowany przez Vaillanta (zob. *Rozdział 1*). Wynik w kwestionariuszu obliczany jest osobno dla poszczególnych mechanizmów i zbiorczo dla czynników dojrzałości, co pozwala określić stopień, w jakim osoba badana korzysta z mechanizmów obronnych z różnych poziomów (zob. też: opis DSQ-40 poniżej). Badania z użyciem różnych wersji DSQ wykazały związek tak mierzonego stylu obronnego z różnymi zaburzeniami psychicznymi, m.in. z: zaburzeniami osobowości, szcze-

gólnie z zaburzeniem osobowości typu borderline (Bond, 2004; Devens, Erickson, 1998; Koeningsberg, 2001), zaburzeniem narcystycznym (Kampe, 2021); zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi (Balicki, Erdem, Bolu, Oznur, Celik, 2014; Calati i in., 2005; Olson, Presniak, MacGregor, 2009). Poziom dojrzałości mechanizmów obronnych może pełnić także funkcję moderującą. Taki wynik uzyskano w badaniach z udziałem pacjentów z zaburzeniami osobowości (Mielimąka, Ogrodniczuk, Kealy, Cheek, Joyce, 2018). Czynniki neurotyczny w DSQ-40 okazał się ważną zmienną moderującą związek poziomu narcyzmu z trudnościami w relacjach społecznych. Z kolei w badaniach Corruble i in. (Corruble i in., 2003, Corruble, Bronnec, Falissard, Hardy, 2004) stwierdzono zależność między wynikiem w DSQ-40 a prawdopodobieństwem zachowań suicydalnych. Stosując DSQ-88, wykazano także zmianę stylu obronnego w czasie długoterminowej psychoterapii psychodynamicznej (Bond, Perry, 2004). Polską wersję DSQ-40 przygotował zespół pod przewodnictwem Andrzeja Kokoszki (Bogutyn, Kokoszka, Pałczyński, Holas, 1999). W badaniach z użyciem polskiej wersji wykazano m.in. związek stylu obronnego z zniekształceniem obrazu ciała u kobiet z bulimią (Mirucka, 2013), a także z natężeniem objawów depresyjnych i objawów lęku napadowego w grupie pacjentów cierpiących z powodu astmy (Potoczek, 2011). Zaobserwowano też związek sposobu doświadczania czasu – sposobu interpretacji własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – z dojrzałością mechanizmów obronnych w grupie pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi i zaburzeniami osobowości (Mostowik, Mielimąka, Rutkowski, 2020). Mechanizmy niedojrzałe okazały się związane z silniejszym koncentrowaniem się na tym, co w przeszłości było negatywne; z myśleniem o teraźniejszości w sposób fatalistyczny, zakładający brak możliwości wpływu na poprawę swojego losu; oraz z koncentrowaniem się jedynie na aktualnych potrzebach i przyjemnościach. Dojrzałe mechanizmy wiązały się ze słabszą tendencją do myślenia o swojej teraźniejszości w fatalistyczny lub hedonistyczny sposób, mniejszą koncentracją na tym, co było złe w przeszłości i większą koncentracją na przyszłości.

Wersja 40-itemowa jest jedyną, którą przetłumaczono i zastosowano w polskich badaniach, dlatego pozwolę sobie bliżej ją opisać i przedstawić wyniki własnych badań dotyczących jej właściwości psychometrycznych. DSQ-40 mierzy tendencję do stosowania 20 me-

chanizmów przypisanych w następujący sposób do trzech szerszych czynników: czynnika dojrzałego (sublimacja, humor, antycypacja, supresja), czynnika neurotycznego (odczynianie, pseudoaltruizm, idealizacja, formacja reaktywna), czynnika niedojrzałego (projekcja, bierna agresja, acting out, izolacja, dewaluacja, autystyczne fantazjowanie, zaprzeczenie, przemieszczenie, splitting, racjonalizacja, somatyzacja). Każda podskala składa się z dwóch itemów w postaci stwierdzeń, które badani oceniają na 9-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *zdecydowanie się nie zgadzam*, a 9 *zdecydowanie się zgadzam*. Przykładowe stwierdzenia to np.: „Czerpię satysfakcję z pomagania innym i gdyby mi to odebrano popadłbym w przygnębienie” – altruizm; „Często działam impulsywnie, gdy coś mnie drażni” – acting out. Warto też przytoczyć przykłady stwierdzeń dotyczących podskal Autystyczne fantazjowanie i Projekcja, które – jak się okazuje – mają szczególną wartość predykcyjną (zob. dalej). I tak dla Autystycznego fantazjowania itemy to: „Czerpię więcej satysfakcji z moich fantazji niż z realnego życia” i „Więcej spraw rozwiązuję w moich marzeniach niż w realnym życiu”, a dla Projekcji: „Ludzie mają tendencję do tego, żeby źle mnie traktować” i „Jestem przekonany, że los mi nie sprzyja” (Andrews i in., 1993, s. 254–256; tłum. autorki).

DSQ-40 jest praktyczne i łatwe w użyciu. Niestety istnieją poważne zastrzeżenia co do rzetelności tego narzędzia. Zarówno na poziomie podskal, jak i zbiorczych czynników. W badaniach poświęconych ewaluacji tego narzędzia stwierdzono także, że może ono mieć inną psychometryczną strukturę niż postulowana przez autorów – trójczynnikowa (Ruttu i in., 2006). Autorzy oryginalnej wersji (Andrews i in., 1993) raportują następującą rzetelność (wskaźnik α -Cronbacha) poszczególnych czynników: czynnik dojrzały $\alpha=0,68$; neurotyczny $\alpha=0,58$, niedojrzały $\alpha=0,80$. Autorzy polskiego tłumaczenia raportują nawet niższe rzetelności: na poziomie $\alpha=0,73$ dla czynnika niedojrzałego, $\alpha=0,56$ dla dojrzałego i szczególnie niską rzetelność dla czynnika neurotycznego $\alpha=0,39$. Przyjęło się uważać, że $\alpha=0,70$ to minimalna wymagana od narzędzi psychologicznych rzetelność, choć są też badacze, którzy za minimum przyjmują $\alpha=0,80$, a nawet jeszcze większe, jeśli narzędzie ma służyć do diagnozy (zob. np. Cortina, 1993; Lance i in., 1999)

Chcąc poszerzyć wiedzę dotyczącą właściwości psychometrycznych polskiej skali DSQ-40, przeprowadziłam analizę wyników w tym

kwestionariuszu uzyskanych w ramach badań własnych na grupie 341 studentów (zob. Mrozowicz-Wrońska, 2017). Szczegóły tych analiz czytelnik może znaleźć w artykule (Mrozowicz-Wrońska, 2019), dlatego w tej pracy ograniczę się do najważniejszych wniosków. Jeśli chodzi o średnie wyniki w poszczególnych podskalach i w trzech czynnikach, to w czynniku dojrzałym i neurotycznym były one w większości przypadków niższe niż w badaniach Andrews i in. (1993), natomiast wyższe w czynniku niedojrzałym. Mechanizmy dojrzewają z wiekiem i grupa młodych dorosłych (w moim badaniu mediana wieku wynosiła 22 lata) może mieć ogólnie silniejszą tendencję do stylu niedojrzałego niż starsze wiekowo grupy.

Trzeba zauważyć, że obliczenie rzetelności dla kwestionariusza DSQ-40 wymaga wzięcia pod uwagę jego specyficznej konstrukcji, a dokładniej niewielkiej liczby itemów na podskale. Dlatego poza wskaźnikiem α -Cronbacha posłużyłam się m.in. współczynnikiem korelacji między itemami dla każdej skali oraz rekomendowanym jako miara rzetelności dla dwuitemowych skali współczynnikiem Spearmana-Browna (zob. Eisinga, de Grotenhuis, Pelzer, 2013). Dla głównych trzech czynników uzyskano następujące współczynniki α -Cronbacha: czynnik dojrzały $\alpha=0,57$, czynnik neurotyczny $\alpha=0,57$, czynnik niedojrzały $\alpha=0,72$. W tym miejscu potrzebny jest krótki komentarz. Otóż należy zwrócić uwagę, że DSQ-40 jest skonstruowany w taki sposób, że różnice między poszczególnymi czynnikami w statystycznie rozumianej rzetelności wcale nie muszą wynikać z rzeczywistej rzetelności pomiaru. Jak wskazuje Cortina (1993), często zapominamy, że współczynnik α -Cronbacha jest funkcją liczby itemów analizowanej skali. Wynika to z samego wzoru matematycznego. Najwyższa rzetelność czynnika niedojrzałego może być więc efektem największej liczby itemów zaliczanych do tej skali (24 itemy). Pozostałe czynniki liczą trzykrotnie mniej – po 8 itemów.

Wyniki pomiaru rzetelności dla poszczególnych podskal DSQ-40 przedstawiały się następująco. Współczynnik korelacji między itemami w większości wypadków okazał się być niski dla wszystkich podskal z wyjątkiem Autystycznego fantazjowania ($r=0,70$) i wynosił mniej niż $r=0,50$; dla Dewaluacji, Zaprzeczenia i Rozszczepienia okazał się być nieistotny statystycznie. Współczynnik Spearmana-Browna miał bardzo podobne wartości jak współczynnik α -Cronbacha i tylko dla

7 spośród 20 subskał przekroczył wartość $\alpha=0,50$, a mianowicie dla: Humoru, Odczyniania, Projekcji, Acting out, Izolacji, Autystycznego fantazjowania i Somatyzacji (odpowiednio: 0,66; 0,51; 0,53; 0,61; 0,59; 0,83; 0,56). Dla Pasywnej agresji, Zaprzeczenia i Rozszczepienia współczynnik Spearmana-Browna miał wartości poniżej 0,20 (odpowiednio 0,19; 0,10; 0,17) a w przypadku Dewaluacji jego wartość była ujemna (-0,11). Konieczne jest w tym miejscu słowo komentarza. Po pierwsze, wartości współczynnika Spearmana-Browna były bardzo zbliżone do, również obliczonych w analizach, wartości współczynnika α -Cronbacha. Te ostatnie z kolei były bardzo podobne do rzetelności oryginalnego kwestionariusza. Te same podskale przekroczyły wartość $\alpha>0,50$ i te same, co w opisanym tu badaniu, miały wyjątkowo niską rzetelność. To oznacza, że polska wersja nie odbiega znacznie pod względem rzetelności od angielskojęzycznego oryginału.

Podobnie jak w badaniach Ruuttu i in. (2006), analiza czynnikowa wykazała, iż model inny niż trójczynnikowy adekwatniej odpowiada strukturze kwestionariusza. W opisywanych tu badaniach zastosowałam analizę głównych składowych (PCA – *principal component analysis*) metodą quartimax. Analizy wyłoniły 5-czynnikowy model, który wyjaśniał 51,19% całkowitej wariancji (dla porównania model 3-czynnikowy wyjaśniał 37,53%). Poszczególne czynniki grupowały podskale w następujący sposób (nazwy skał są autorskimi propozycjami): Niedojrzały styl obronny – Autystyczne fantazjowanie, Izolacja, Pasywna agresja, Dewaluacja, Projekcja, Przemieszczenie ($\alpha=0,74$); Styl obronny motywowany aprobatą społeczną – Odczynianie, Formacja reaktywna, Sublimacja, Pseudo-altruizm, Idealizacja ($\alpha=0,62$); Styl obronny zniekształcający rzeczywistość – Zaprzeczenie, Dysocjacja ($\alpha=0,55$); Bezrefleksyjny styl obronny – Acting out, Rozszczepienie, Somatyzacja ($\alpha=0,58$); Dojrzały-Intelektualny styl obronny – Racjonalizacja, Antycypacja, Humor, Supresja ($\alpha=0,61$).

Do problemów związanych z kwestionariuszem DSQ-40 należy dodać jeszcze wątpliwości związane z jego trafnością. W badaniach Chabrola i in. (2005) doświadczeni klinicyści mieli za zadanie zdecydować, do jakiej obrony odnosi się dany item, posługując się *Skalą funkcjonowania obronnego* i definicjami mechanizmów obronnych z DSM-IV. Tylko 12 itemów ze wszystkich 40 zostało zakwalifikowanych zgodnie z założeniami autorów kwestionariusza przez więcej niż

4 z 8 sędziów. Niektóre itemy (np. dla Przemieszczenia) nie zostały zakwalifikowane do mechanizmu obronnego, który miały mierzyć, przez żadnego z sędziów!

Co ciekawe, mimo tych niedociągnięć analiza związku wyników w DSQ-40 z miarami lęku i samooceny wykazała dużą siłę predykcijną zarówno czynników, jak i niektórych podskal (Mrozowicz-Wrońska, 2018). Chcąc zweryfikować postulaty Cramer (zob. np. 2006) dotyczące związku mechanizmów obronnych z lękiem i samooceną, przeprowadziłam analizę wyników kwestionariuszowych wspomnianej wcześniej grupy 341 studentów. Ze względu na kontrowersje wokół stosowania standaryzowanego współczynnika Beta jako jedynej miary siły predykcji (zob. np. Courville, Thomson, 2001) w swoich analizach posłużyłam się dodatkowo m.in. współczynnikiem relatywnych wag Johnsona (*Johnson's relative weights*), który pozwala na procentowe oszacowanie udziału danego predyktora w wyjaśnionej wariancji (R^2) w proporcji do pozostałych predyktorów w modelu. W celu obliczenia tego wskaźnika posłużyłam się materiałami przygotowanymi przez Lorenzo-Seva i in. (Lorenzo-Seva, Ferrando, Chico, 2010). Analizy wykazały, że czynniki: niedojrzały, neurotyczny i dojrzały wyjaśniały razem 36% wariancji dla cechy lęku i 19% dla stanu lęku (mierzonych STAI-x1 i STAI-x2) oraz 21 i 23% odpowiednio dla samooceny jako ogólnej cechy i samooceny szacowanej w chwili badania (mierzonej SES oraz zmodyfikowaną wersją SES). Najważniejszym predyktorem okazał się czynnik niedojrzały odpowiedzialny za odpowiednio 52,4%, 37,7%, 50,5% i 54,6% wyjaśnionej wariancji w lęku (cecha i stan) i samoocenie (cecha i stan). Dalsza analiza uwzględniająca 7 podskal wykazała szczególnie istotną rolę Autystycznego fantazjowania i Projekcji, które w każdym z 4 modeli (lęk jako cecha i stan oraz samoocena jako cecha i stan) były odpowiedzialne za od 50 do ponad 70% wyjaśnionej wariancji.

Podsumowując, można powiedzieć, że rzetelność DSQ-40 nie jest w pełni zadowalająca, szczególnie na poziomie poszczególnych podskal. Należy brać to pod uwagę, jeśli chcemy z jakiegoś powodu użyć tego narzędzia do oszacowania tendencji do stosowania konkretnych mechanizmów. Jak wspomniałam, tylko siedem podskal/mechanizmów ma rzetelność wyższą niż $\alpha=0,50$, a to i tak nisko ustawiona poprzeczka. Obliczane zbiorczo dla większej liczby itemów skale stylu obronnego

mają już lepszą rzetelność, choć nadal dość niską; tu trzeba uwzględnić także fakt różnej liczby itemów w każdym z czynników. Mimo tych mankamentów narzędzie to wydaje się trafne, zgodnie z teorią, będąc dobrym predyktorem poziomu np. lęku i samooceny. Jest to moim zdaniem mocny argument za dalszą pracą nad włączeniem mechanizmów obronnych jako zmiennej w badaniach nad osobowością i psychopatologią i poszukiwaniem coraz lepszych, rzetelniejszych i trafniejszych sposobów ich pomiaru. Na ten moment DSQ-40 nie jest narzędziem, które można by rekomendować do zastosowania w diagnozie klinicznej, chyba że jako metodę wstępnego zorientowania się w stylu obronnym pacjenta, do weryfikacji bardziej rzetelnymi metodami klinicznymi, przede wszystkim w wywiadzie. Planując badania z zastosowaniem tego narzędzia, należy również mieć w pamięci psychometryczne właściwości skali.

Defense Mechanism Manual

Defense Mechanism Manual (DMM) to narzędzie zaproponowane przez Phebe Cramer jako sposób pomiaru trzech mechanizmów obronnych – zaprzeczenia, projekcji i dojrzałej identyfikacji. Szukając rozwiązań różnych trudności wynikających z natury mechanizmów obronnych jako nieświadomych procesów radzenia sobie, Cramer zdecydowała się wykorzystać istniejącą metodę projekcyjną. DMM jest więc tak naprawdę podręcznikiem do kodowania narracji powstających w odpowiedzi na wybrane obrazki z TAT, lub jeśli badamy dzieci z wersji dla nich przeznaczonej – CAT (*Children's Aperception Test*). Cramer przygotowała zasady kodowania dla 17 kart z testu dla dorosłych i 3 kart z testu dla dzieci. Kodowanie każdej z obron opiera się na 7 kategoriach zaprojektowanych tak, aby odnosić się do różnych aspektów danego mechanizmu obronnego. Moim zdaniem, prawdziwy wgląd w teorię mechanizmów danego autora możemy uzyskać dopiero, przyglądając się jego propozycjom ich pomiaru. Ponadto chciałabym przybliżyć polskiemu czytelnikowi możliwe sposoby operacjonalizacji mechanizmów obronnych, a DMM jest właśnie taką próbą. Z tych powodów pozwolę sobie szerzej przytoczyć zasady kodowania poszczególnych mechanizmów obronnych. Całość podręcznika jest

dostępna pod linkiem <https://web.williams.edu/Psychology/Faculty/Cramer/Defense%20Mechanisms.pdf> (link sprawdzony 2 sierpnia 2021), dlatego nie będę opisywać wszystkich kodowanych kategorii, których, jak wspomniano, jest 7 do każdej obrony.

- **Zaprzeczenie**

Dla tej obrony kodujemy 7 następujących kategorii: pominięcia, błędy w postrzeganiu, odwrócenie, stwierdzenia zawierające negację, zaprzeczenie rzeczywistości, wyolbrzymianie pozytywnych aspektów i minimalizowanie negatywnych, pojawiające się w historii niespodziewanie dobro, optymizm, pozytywne nastawienie lub delikatność. Poniżej 4 z tych kategorii z krótkim opisem zasad kodowania.

- **Pominięcie** – czyli niezauważenie, nieuwzględnienie w historii jakiegoś ważnego elementu obrazka, który jest zazwyczaj zauważany przez prawie wszystkich badanych, np. ciężarnej kobiety na karcie 2 w TAT.
- **Błędy w postrzeganiu** – kodujemy, gdy badany w sposób obronny używa na dany przedmiot nazwy innej niż adekwatna. Nie dotyczy to sytuacji, kiedy dzieci nie znają właściwego określenia i np. mówią „ten przedmiot”. Przykładem zniekształcenia jest stwierdzenie, że mężczyzna przeprowadzający operację na karcie nr 8BM tak naprawdę łaskocze leżącego mężczyznę. Jako zniekształcenie kodowana jest też zmiana płci osoby na obrazku.
- **Odwrócenie** – ten wskaźnik może dotyczyć zarówno obiektów na obrazku, jak i zmian w opowiadanej historii. Na przykład gdy badany mówi, że „postać na obrazku to ktoś, kto kiedyś był wspaniałym chirurgiem, ale teraz właśnie zabił człowieka” albo „ta myszka kiedyś bardzo się bała ale teraz stała się odważna i walczy z lwem”.
- **Stwierdzenia zawierające negację** – kodujemy wtedy, gdy w wypowiedzi badanego pojawi się obronne zaprzeczenie. O tym, czy dane stwierdzenie jest obronne decyduje osoba kodująca. Swoją decyzję może opierać między innymi na ocenie, na ile dane stwierdzenie jest nietypowe i nieoczekiwane. Czasami zaprzeczenie jest szczególnie bezpośrednie, np. w stwierdzeniu: „nic mu się nie stało”. Często dopiero kontekst całej historii pozwala ocenić „obronność” danego stwierdzenia. Do tej kategorii kodujemy sytuację, w której badany zaprzecza jakiemuś elementowi samego badania, np. mówi o kartach – „nie wiem, co to jest”.

- **Projekcja**

Na tę obronę składa się następujących 7 kategorii: atrybucja agresywnych i wrogich lub nietypowych uczuć lub intencji obiektom na obrazkach; dodawanie do opowieści złowrogich postaci, zwierząt, obiektów lub cech; myślenie magiczne, autystyczne, zakłócony ciąg przyczynowo-skutkowy; potrzeba ochrony przed zewnętrznym zagrożeniem; obawy związane ze śmiercią, zranieniem, lub napaścią; wątki odnoszące się do pościgów, uwięzienia, ucieczki; dziwaczne całe historyjki lub pojedyncze wątki. Poniżej krótki opis zasad kodowania 3 wybranych kategorii.

- Atrybucja agresywnych i wrogich, lub nietypowych uczuć lub intencji obiektom na obrazkach – przykład wypowiedzi, którą moglibyśmy zaliczyć do tej kategorii, to stwierdzenie „on jest zawstydzony” w odniesieniu do obrazka przedstawiającego nagiego mężczyznę na linie albo „on zastanawia się na samobójstwem” w odniesieniu do chłopca ze skrzypcami.
- Myślenie magiczne, autystyczne, zakłócony ciąg przyczynowo-skutkowy – do tej kategorii należą m.in. wypowiedzi zawierające odniesienia do magicznych mocy, przypisywanie zwierzętom i obiektom ludzkich cech oraz takie, w których brak ciągu przyczynowo skutkowego, np. „on rzucał czary”; „lina próbowała przejąć nad nim władzę” lub „on musiał kogoś zamordować, bo nie ma przy sobie żadnych pieniędzy” (do obrazka z mężczyzną na linie).
- Dziwaczna lub bardzo nietypowa historyjka lub temat – tu Cramer podaje następujące przykłady: o skrzypcach z 1 karty – „to jest piła, on właśnie przepołowił swoje biurko” albo o opisanym wcześniej obrazku z operacją: „był na zewnątrz i wbiło mu się szkło w piętę, teraz doktor wyciąga i wbija mu szpilki”.

- **Identyfikacja**

Na wynik odnoszący się do tej obrony składają się elementy wypowiedzi zakodowane do jednej z 7 następujących kategorii: naśladowanie umiejętności; naśladowanie cech; regulacja motywacji i zachowania; samoocena budowana przez afiliację; praca i odraczenie gratyfikacji; różnicowanie ról; moralizm.

- Naśladowanie umiejętności – do tej kategorii należą wypowiedzi odnoszące się do przejmowania, naśladowania cudzych umiejętności, np. o chłopcu ze skrzypcami z 1 karty – „on chce grać tak dobrze, jak jego nauczyciel”.

- Regulacja motywacji i zachowania – tu kodujemy m.in. wszelkie odniesienia sugerujące internalizowanie społecznych zasad lub bunt przeciwko nim, odniesienia do kar i osób w roli strażników norm, a także oznaki refleksji nad sobą i samokrytycyzmu, np.: „on doszedł do wniosku, że nie jest dobrym skrzypkiem”, „ojciec odesłał go do jego pokoju, bo był niegrzeczny”.
- Samoocena budowana przez afiliację – do tej kategorii należą wypowiedzi zawierające odniesienie do satysfakcji czerpanej z relacji z innymi, do bycia członkiem większej grupy, np.: „on jest szczęśliwy, że ma przyjaciela”; „on jest członkiem brytyjskiej marynarki”
- Praca, odroczenie gratyfikacji – tu kodujemy wszelkie odniesienia do wykonywania pracy oraz wypowiedzi wskazujące na przekonanie, iż sukces wymaga czasu i wysiłku, np.: „mięśnie go bołą, ale on wie, że musi iść dalej” (o mężczyźnie na linie); „on chce się nauczyć, ale nie za szybko, nie w kilka dni” (o chłopcu ze skrzypcami).
- Różnicowanie ról – tu kodujemy odniesienia do różnych ról społecznych (innych niż rodzinne) takich jak zawody jak np. nauczyciel, muzyk, naukowiec lub pełnionych funkcji jak np. król, dowódca.

Ten krótki przegląd operacjonalizacji poszczególnych mechanizmów obronnych, opis tego jak w praktyce wygląda stosowanie zaprojektowanego przez Cramer DMM jasno pokazuje, jak trudne i skomplikowane jest to zadanie. Zwróćmy uwagę, że duża część zasad kodowania opiera się na wyczuciu osoby kodującej, kontekście całej opowieści i zachowaniu badanego w czasie procedury. Odpowiednie zastosowanie takiego narzędzia wymaga więc niewątpliwie analitycznej postawy i pewnej wprawy w wychwytywanie w materiale elementów, które mogą być zakodowane w proponowany przez Cramer sposób. Ponadto to do osoby kodującej należy decyzja we wszelkich przypadkach wątpliwych, choć tu wskazówką jest rada autorki, żeby nie kodować niczego, co budzi jakieś wątpliwości. Po drugie, analiza zasad kodowania wskazuje, że przejawy działania mechanizmów obronnych możemy, w tym ujęciu, „tropić” na różnych poziomach. Proponowane kategorie odnoszą się do tak szerokich obszarów, jak: percepcja, myślenie, emocje i uczucia, motywacja, potrzeby, pragnienia, zinternalizowane zasady czy relacje z innymi. Mechanizmy obronne nie są wyizolowanym zjawiskiem, ale fenomenem przenikającym właściwie każdy obszar funkcjonowania psychicznego człowieka. Tak rozumiane są w przytoczonych powyżej,

i nie tylko, próbach rozumienia ich na gruncie teoretycznym. Uwzględnienie tej właściwości w projektowaniu narzędzi pomiaru wydaje się być więc dobrym posunięciem. Moją wątpliwość, budzi jednak to, na ile dobrze DMM radzi sobie z problemem trafności. Jak wiemy, mechanizmy obronne są silnie powiązane z psychopatologią. Czasami przed nią chronią, czasami są za nią odpowiedzialne, a czasami same w sobie stają się objawem. I tu, w mojej opinii, pojawia się tak naprawdę spory kłopot. Gdzie przebiega granica między psychopatologią a konkretnym mechanizmem obronnym? Jeśli przyjrzymy się zasadom kodowania, niektóre zachowania mogą wprost wynikać z objawów psychopatologicznych, np.: błędy percepcyjne, zaburzenia myślenia, wątki związane z byciem prześladowanym, lęk przed uszkodzeniem, dziwaczne elementy pojawiające się w historii możemy odnieść do objawów m.in. zaburzeń psychotycznych, lękowych czy depresyjnych. Jeśli przyjrzymy się wskazówkom do kodowania najdojrzalszego mechanizmu – identyfikacji, to w niektórych przypadkach, np. satysfakcji z relacji z innymi ludźmi, internalizowania zasad moralnych czy zdolności do samoregulacji, trudno jest ocenić, czy obecność elementów z tej kategorii jest wynikiem tendencji do identyfikacji, czy jest po prostu odzwierciedleniem prawidłowego rozwoju osobowości w obszarze moralności i relacji międzyludzkich. Można oczywiście powiedzieć, że prawidłowy rozwój w tych obszarach jest niemożliwy bez zdolności do identyfikacji, ale to nie rozwiązuje problemu pytania o trafność samego DMM. Czy jest to narzędzie mierzące mechanizmy obronne, czy raczej obecność lub brak objawów psychopatologicznych i zdolności do zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie? Jeśli chodzi o mocne strony, to mimo wspomnianej wcześniej wątpliwości DMM jest niewątpliwie ważnym i cennym narzędziem. Analiza swobodnej wypowiedzi, na której oparte jest to narzędzie, pozwala obserwować nieświadome mechanizmy obronne. Osoba badana nie musi zdawać sobie z nich sprawy ani sama oceniać własnych zachowań i motywacji, co likwiduje poważny mankament skal samoopisowych. Niewątpliwą zaletą tego narzędzia jest także możliwość zastosowania go w badaniach z udziałem dzieci. Istnieje wiele badań, w których zastosowano DMM. Baza, jaką są bodźce z *Testu apercpcji tematycznej*, także jest szeroko znana i stosowana. Cramer (2017), badając właściwości DMM, uzyskała zgodność między oceną sędziów kompetentnych (mierzoną

współczynnikiem klasowej intrakorelacji – ICC) na poziomie ICC=0,89 dla zaprzeczenia, ICC=0,92 dla projekcji oraz ICC=0,87 dla identyfikacji (zob. też: np. Cramer, 2015).

Defense Mechanism Rating Scale

Defense Mechanism Rating Scale (DMRS; Perry, 1991)² to, podobnie jak DMM, system kodowania pozwalający na zidentyfikowanie różnych mechanizmów obronnych i ocenę ich dojrzałości. Jej autorem jest John Christopher Perry, członek zespołu powołanego przez Mardi Horowitza i Allena Francesa w celu bliższego zajęcia się mechanizmami obronnymi. Poza Perrym do zespołu należeli też przytaczani już w niniejszej pracy Bond (współautor DSQ-40) i Vaillant. Zespół opracował listę mechanizmów obronnych wraz z definicjami i zaakceptował DMRS jako podręcznik do ich oceny (zob. Perry i in., 1998). Skodol i Perry (1993) przedstawili argumenty za włączeniem takiej skali do podręcznika DSM-IV i propozycje tego, jak mogłaby ona wyglądać. Skala ostatecznie znana jako *Defensive Functioning Scale* została włączona jako część Dodatku B do podręcznika DSM-IV (1994). Zaznaczmy, że skali tej nie ma w kolejnej edycji DSM – DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013).

Wracając do DMRS, zaproponowany w tej skali system kodowania w swojej najnowszej wersji pozwala na zidentyfikowanie 30 mechanizmów obronnych (zob. Perry, Henry, 2004). Także w tym systemie uwzględniono poziom dojrzałości poszczególnych obron, tworząc 7-stopniową hierarchię. Ponieważ jest to kolejna, po zaproponowanej przez Vaillanta, szeroko uznawana w badaniach hierarchia, która sama w sobie jest ciekawą propozycją (niezależnie od kwestii związanych z pomiarem), pozwolę sobie przytoczyć ją tu obszerniej. Ze względu na to, że terminy zaproponowane przez autora są dość problematyczne w tłumaczeniu, a w polskiej literaturze nie były, według mojej wiedzy, do tej pory używane, jako nazwy poszczególnych poziomów pozostawię oryginalne, angielskojęzyczne określenia autora, proponując jedynie ich wyjaśnienie w opisie:

² Ten podręcznik, zawierający szczegółowe wskazówki dotyczące procedury badania i sposobu kodowania, dostępny jest jedynie bezpośrednio u autora.

1. *Action* – mechanizmy oparte na działaniu: acting out, narzekanie przy jednoczesnym odrzucaniu pomocy (*help-rejecting complaining*), zachowania bierno-agresywne.
2. *Major Image-distorting (Borderline)* – mechanizmy zniekształcające postrzeganie rzeczywistości, typowe dla organizacji osobowości typu borderline: rozszczepienie obrazu innych i rozszczepienie obrazu self, identyfikacja projekcyjna.
3. *Disavowal* – mechanizmy polegające na nieuznawaniu, odżegnywaniu się i odcinaniu się od różnych aspektów rzeczywistości i uczuć: zaprzeczenie, projekcja, racjonalizacja, autystyczne fantazjowanie.
4. *Minor Image-distorting (Narcissistic)* – mechanizmy obronne w niewielkim stopniu zniekształcające rzeczywistość, typowe dla osobowości narcystycznej: dewaluacja obrazu siebie, dewaluacja obrazu innych, idealizacja obrazu siebie, idealizacja obrazu innych, omnipotencja.
5. *Neurotic a) hysterical, b) other* – mechanizmy neurotyczne, a) histeryczne, b) inne: wyparcie (a), dysocjacja (a), formacja reaktywna (b), przemieszczenie (b).
6. *Obsessional* – obrony o charakterze obsesyjnym: izolacja afektu, intelektualizacja, odczynianie.
7. *High Adaptive (Mature)* – mechanizmy dojrzałe, adaptacyjne: afiliacja, altruizm, antycypacja, humor, asertywność (*self-assertion*)³, samoobserwacja (*self-observation*)⁴, sublimacja, supresja.

Bazowym materiałem, który można wykorzystać do oceny mechanizmów obronnych za pomocą tej skali, jest wywiad kliniczny. Podstawą do identyfikowania danego zachowania jako przejawu działania mechanizmu obronnego jest natomiast definicja tego zjawiska jako: „automatycznego procesu, który pośredniczy między reakcją a emocjonalnymi konfliktami oraz wewnętrznymi i zewnętrznymi stresorami” (American Psychiatric Association, 1994, s. 787; tłum. autorki).

³ Działanie tego mechanizmu polega na radzeniu sobie z konfliktem emocjonalnym i/lub czynnikami stresowymi poprzez otwarte wyrażenie swoich uczuć, myśli i pragnień.

⁴ Działanie tego mechanizmu polega na radzeniu sobie z konfliktem emocjonalnym i/lub czynnikami stresowymi poprzez refleksję dotyczącą własnych myśli, uczuć, motywacji i zachowań. Osoba jest w stanie zobaczyć siebie tak jak mogą widzieć ją inni i dzięki temu lepiej rozumieć, dlaczego reagują na nią w określony sposób.

Mechanizm obronny powoduje pewną anomalię i/lub pojawienie się czegoś nieoczekiwanego w tym, co jednostka mówi lub robi. W wywiadzie powoduje to wrażenie podobne do złączenia na spokojnej tafli wody. Takie zdarzenia mogą dotyczyć np. różnych aspektów poznania, mowy, afektu lub zachowania. (Perry, Henry, 2004, s. 166–167; tłum. autorki)

Może to być np. nagła zmiana w tonie głosu, brak wyrażenia jakiegoś uczucia, gdy byłoby to oczekiwane, wyrażenie jakiegoś poglądu, którego realność jest mało prawdopodobna, wygłoszenie jakiegoś nieoczekiwanego stwierdzenia dotyczącego osoby prowadzącej wywiad etc. W wywiadzie zwracamy uwagę na przebieg rozmowy, zachowania pacjenta, na momenty ciszy, przejęzyczenia, opisy wydarzeń z życia, przy czym te ostatnie tylko jeśli odnoszą się do wydarzeń nie starszych niż dwa lata (Perry, Henry, 2004). Skalę możemy wykorzystać, jeśli dysponujemy nagraniem lub transkrypcją wywiadu; najlepiej jest, jeśli dysponujemy i tym, i tym. Nagranie pozwala nam obserwować język ciała, zachowania, uczucia i interakcje między badanym a osobą prowadzącą wywiad, a transkrypcja ułatwia śledzenie przebiegu wywiadu. Brak odpowiedniego materiału źródłowego może prowadzić do niezgodności wśród osób oceniających, co może negatywnie wpływać na obliczenie wyników ilościowych. DMRS pozwala jednak na pewną elastyczność, jeśli np. badamy grupy niekliniczne lub materiał historyczny. Na przykład, badając funkcjonowanie obronne kobiet z rakiem piersi będących matkami, Perry i in. (2015) posłużyli się ustrukturyzowanym wywiadem dotyczącym rodziny i dzieci oraz paradygmatem anegdot relacyjnych – RAP (Luborsky, Crits-Christoph, 1990). Békés i in. (Békés, Perry, Starrs, 2017), chcąc zbadać funkcjonowanie obronne w grupie osób, które przeżyły Holocaust, analizowali autobiograficzne narracje. Sporo badań prowadzonych jest również w odniesieniu do procesu psychoterapeutycznego, gdzie analizie poddaje się mechanizmy obronne obserwowane w przebiegu sesji.

Osoby, których zadaniem ma być ocena materiału za pomocą DMRS, muszą mieć odpowiednie kompetencje, przygotowanie i doświadczenie. Ważne jest, aby potrafiły pracować z materiałem klinicznym w sposób psychodynamiczny, ale jednocześnie potrafiły powstrzymać się od głębokiego teoretyzowania i stawiania hipotez dotyczących obecności mecha-

nizmów obronnych wyłącznie na podstawie całościowego rozumienia psychodynamiki osoby badanej. Zbyt małe doświadczenie kliniczne może prowadzić do niedostrzegania obronnego charakteru niektórych zachowań (Perry, Henry, 2004). Co więcej, sam oceniający również ma specyficzny dla siebie repertuar obron, co może wpływać na jego ocenę materiału. Jeśli ma on tendencję do pomijania jakiegoś rodzaju obrony, lub – przeciwnie – widzi ją zbyt często, jest prawdopodobne, że jego ocena w istocie odzwierciedla jego sposób funkcjonowania obronnego (Perry, Henry, 2004). Osoba oceniająca musi przejść szkolenie ze stosowania DMRS. Procedura takiego szkolenia sugerowana przez autora jest szczegółowo opisana zarówno w jego podręczniku, jak w i przytaczanym wcześniej tekście napisanym wspólnie z Melisą Henry (Perry, 1991; Perry, Henry, 2004). Warto podkreślić więc, że na pewno nie jest to narzędzie, z którego można skorzystać *ad hoc*.

Na podstawie analizy materiału z wywiadu przez osoby oceniające za pomocą DMRS możemy uzyskać następujące wskaźniki (zob. też: Perry, 2000)⁵:

1. *Individual Defense Score* (IDF; wskaźnik dla poszczególnych obron) – jest to proporcja tego, ile razy dany mechanizm został zaobserwowany (zakodowany) w stosunku do wszystkich przypadków obserwacji jakiegokolwiek mechanizmu w danym materiale.
2. *Defense Level Scores* (DLS; wskaźnik dla poszczególnych poziomów) – jest to suma wskaźników IDF wszystkich mechanizmów z danego poziomu.
3. *Overall Defensive Functioning* (ODF; ogólny poziom funkcjonowania obronnego) – jest średnią ważoną obliczaną poprzez pomnożenie wskaźnika IDF dla każdej zaobserwowanej obrony przez jej miejsce na wyżej opisanej 7-poziomowej hierarchii (czyli przez jedną z liczb naturalnych z zakresu od 1 do 7), a następnie podzielenie uzyskanego wyniku przez liczbę wszystkich zaobserwowanych w materiale obron. Uzyskiwana w ten sposób średnia ważona ma odzwierciedlać ogólny poziom funkcjonowania obronnego. Według autora wynik poniżej 5 wiąże się z zaburzeniami osobowości i depresją; między 5 a 5,5 z neurotyczną osobowością i zaburzeniami z objawami somatycznymi; powyżej 5,5 to wynik wskazujący na przeciętny

⁵ Dodatkowe wskazówki dotyczące obliczania wskaźników ilościowych dla DMRS dostępne są jedynie bezpośrednio u autora.

poziom zdrowego funkcjonowania, a powyżej 6 to już zdrowe funkcjonowanie na znakomitym poziomie.

Warto zauważyć, że skala DMRS nie zawiera psychotycznego poziomu funkcjonowania. Berney, Roten, Berretta, Kramer (2014) opracowali więc wersję P-DMRS, która umożliwiła dodatkowo identyfikację sześciu obron: psychotycznego zaprzeczenia, autystycznego wycofania, zniekształcenia, projekcji urojeniowej, fragmentacji i konkretyzacji. Zdaniem autorów, włączenie oceny mechanizmów obronnych z tego poziomu do pracy z pacjentem ułatwia diagnozę kliniczną i pomaga w procesie psychoterapii. Chroni klinicystę przed zakłopotaniem, poczuciem bezradności w kontakcie z pacjentem, pomaga pacjentowi lepiej zrozumieć i uczynić sensownym swoje doświadczenie oraz wypracować bardziej adaptacyjne sposoby radzenia sobie.

Skala DMRS ma obecnie 30 lat. W tym czasie przeprowadzono wiele badań z jej użyciem w różnych obszarach psychologii klinicznej i psychoterapii. Dotyczyły one m.in. funkcjonowania obronnego w zaburzeniach psychicznych oraz zmian, jakie w nim zachodzą pod wpływem terapii. Wykazano np., że poszczególne zaburzenia osobowości mają charakterystyczne dla siebie style obronne. W badaniu Lingiarda i in. (1999) stwierdzono związek między obronami opartymi na działaniu i borderline z zaburzeniami osobowości z wiązki B. Co ciekawe, podobnie jak w badaniach Cramer (1999) szczególnie interesujący okazał się profil obronny osób z histrionicznym zaburzeniem osobowości, który korelował z mechanizmami obronnymi z czterech różnych najniższych poziomów adaptacyjności, co według autorów może sugerować istnienie podtypów tego zaburzenia. Zaburzenia osobowości z wiązki C były natomiast związane z mechanizmami obronnymi z czterech najwyższych poziomów hierarchii. Związek między zaburzeniami osobowości a dojrzałością mechanizmów obronnych zaobserwowali również Kramer, Roten, Perry, Desplan (2013) – w tym badaniu pacjenci z zaburzeniem osobowości borderline mieli w porównaniu z grupą kontrolną wyższe wskaźniki procentowe stosowania mechanizmów obronnych opartych na działaniu, borderline, opartych na odcinaniu się od rzeczywistości, narcystycznych i histerycznych oraz niższe wskaźniki w odniesieniu do poziomu obsesyjnych i dojrzałych obron. Podobnie, Perry i Perry (2004) przeprowadzili badanie, w którym sprawdzali związek między mechanizmami obronnymi a cechami odpowiadającymi kryteriom

diagnostycznym narcystycznego zaburzenia osobowości, analizując wywiady w grupie 107 pacjentów. Cechy narcystyczne korelowały pozytywnie z mechanizmem omnipotencji, dewaluacją, autystycznym fantazjowaniem, projekcją i negatywnie z wyparciem. Dalsze analizy tych samych wywiadów ujawniły ponadto, że obrony – oparte na działaniu, mocno zniekształcające rzeczywistość i historyczne, okazały się silnym predyktorem objawów zaburzenia osobowości borderline (31,7% wariancji). Co ciekawe, w przypadku schizotypowego zaburzenia osobowości mechanizmy obronne nie miały tak dużej siły predykcyjnej: obrony oparte na działaniu wspólnie z autystycznym fantazjowaniem wyjaśniały 15,5% wariancji w objawach tego zaburzenia.

Zaburzenia osobowości są w literaturze klinicznej i psychoterapeutycznej często łączone ze specyficznymi profilami mechanizmów obronnych (zob. np. Caligor, Clarkin, 2013), ten obszar jest więc jednym z bardziej interesujących dla badaczy zajmujących się obronami. Istnieją jednak również badania prowadzone wśród pacjentów z innymi zaburzeniami. Na przykład Sharma i Sinha (2010) przeprowadzili badanie w grupie pacjentów z zaburzeniami nastroju. W grupie tej znalazły się osoby zdiagnozowane według DSM-IV jako cierpiące z powodu choroby afektywnej dwubiegunowej typu I, w tym w aktualnym przebiegu manii (10 osób) i depresji (10 osób), oraz osoby z zaburzeniami depresyjnymi (10 osób). Co ciekawe autorzy zastosowali zarówno procedurę DMM, jak i DMRS. Wyniki wykazały, że trzy wymienione grupy stosują różne mechanizmy obronne. I tak, w grupie z CHAD typu I pacjenci w epizodzie manii stosowali więcej zaprzeczenia i mniej obron neurotycznych w porównaniu z grupą z CHAD typu I w epizodzie depresji, a porównaniu do pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi więcej zaprzeczenia oraz mechanizmów z poziomu borderline i narcystycznego. Grupa z CHAD typu I w epizodzie depresji, w porównaniu z pacjentami depresyjnymi stosowała więcej zaprzeczenia, obron opartych na działaniu i borderline. Jeśli chodzi o pacjentów z zaburzeniem depresyjnym, to w tej grupie częściej polegano na dojrzałej identyfikacji oraz obronach z poziomów neurotycznego i adaptacyjnego (dojrzałego). Porównanie wskaźnika ODF pokazało, że pacjenci z zaburzeniem depresyjnym stosują ogólnie dojrzałe mechanizmy obronne niż pacjenci z CHAD typu I i, co ciekawe, ci ostatni, zarówno maniakalni, jak i depresyjni, nie różnią się między

sobą w wynikach ODF. Autorzy zwracają uwagę na spójność swoich wyników z psychoanalitycznymi koncepcjami zaburzeń afektywnych. Autorzy zauważają także, że różnice w mechanizmach obronnych mogą różnicować depresję w przebiegu CHAD i w zaburzeniu depresyjnym mimo dużej spójności obserwowalnych objawów.

Drugim ważnym obszarem badawczym, w którym DMRS znalazła zastosowanie jest proces psychotherapeutyczny i zmiany zachodzące w pacjentach pod wpływem psychoterapii. Mechanizmy obronne występują tu w kilku rolach. Jako zmienna mogąca wpływać na przebieg i powodzenie procesu psychotherapeutycznego; jako problem wymagający przepracowania w procesie psychotherapeutycznym; a także jako obszar, w którym pod wpływem leczenia zachodzi zmiana na lepsze, tzn. mechanizmy niedojrzałe są zastępowane bardziej adaptacyjnymi. Na przykład Høglend i Perry (1998), porównując wskaźniki ODF w grupie pacjentów z większym zaburzeniem depresyjnym, stwierdzili, że ODF jest silnym, pozytywnym predyktorem poziomu funkcjonowania po pół roku od diagnozy. Ponadto zaobserwowali, że pacjenci, u których poprawa była relatywnie mniejsza, częściej stosowali tzw. obrony depresyjne, czyli: pasywną agresję, acting out, narzekanie przy jednoczesnym odrzucaniu pomocy, identyfikację projekcyjną, rozszczepienie obrazu siebie i innych, projekcję i dewaluację.

Poprawę funkcjonowania w obszarze mechanizmów obronnych pod wpływem psychoterapii wykazały longitudinalne badania naturalistyczne Perry'ego i Bonda (Bond, Perry, 2004; Perry, Bond, 2012) w grupie pacjentów, którzy zgłosili się do programu badawczego przewidującego udział w minimum trzech latach psychodynamicznej psychoterapii w częstotliwości 2 sesji w tygodniu. Wśród pacjentów znalazły się osoby z różnymi zaburzeniami, u niektórych badanych współwystępującymi, były to: zaburzenia osobowości, zaburzenia depresyjne i zaburzenia lękowe. W badaniach zastosowano zarówno DSQ-88 (Bond, Perry, 2004), jak i DMRS (Perry, Bond, 2012). Skalą DMRS posłużono się do analizy nagrań wybranych sesji z różnych etapów terapii. Porównanie tych oszacowań wykazało spadek intensywności stosowania mechanizmów obronnych opartych na działaniu i wzrost mechanizmów adaptacyjnych po pierwszych 2,5 roku terapii. Zmiana ta okazała się również pozytywnie skorelowana z ogólną poprawą funkcjonowania i negatywnie skorelowana z intensywnością objawów

po pięciu latach od momentu rozpoczęcia terapii (Perry, Bond, 2012). Poprawę w kierunku większej adaptacyjności mechanizmów obronnych stwierdziła także Babi i in. (2019) w grupie pacjentów z depresją i zaburzeniami lękowymi uczestniczących w terapii poznawczo-behawioralnej z elementami terapii skoncentrowanej na emocjach lub interwencji opartych o teorię samoregulacji (pomiar na 1, 8, 16 i 24 sesji). Większą adaptacyjność w stylu funkcjonowania obronnego stwierdzono także u pacjentów z depresją poddanych leczeniu farmakologicznemu i psychoterapeutycznemu (Perry, Banon, Bond, 2020) oraz w grupie kobiet z żarłocznością psychiczną biorących udział w psychoterapii grupowej (Hill i in., 2015).

Jak widać, DMRS jest skalą, która pozwala zarówno na zachowanie dużej trafności prowadzonych obserwacji w zakresie funkcjonowania obronnego, jak i daje możliwość badania mechanizmów obronnych w różnych kontekstach, szczególnie w obszarze psychologii klinicznej i psychiatrii. Ze względu na konieczność analizy obszernego materiału o jakościowym charakterze i odpowiedniego przygotowania zespołu osób oceniających skala DMRS może być niepraktyczna w zastosowaniu w warunkach klinicznych innych niż badawcze. Ostatnio pojawiła się jednak nadzieja na bardziej przyjazny w użyciu odpowiednik DMRS – DMRS-Q. DMRS-Q autorstwa Di Giuseppe i Perry’ego (Di Giuseppe i in., 2014) to skomputeryzowana skala pozwalająca na ocenę analogicznych wskaźników jak DMRS niewymagająca wcześniejszego przygotowania w zakresie oceny mechanizmów obronnych, choć do jej zastosowania potrzebne jest doświadczenie kliniczne i głębsze zrozumienie samej koncepcji mechanizmów obronnych i ich hierarchii. Może być zastosowana przez klinicystów na etapie diagnozy lub w trakcie leczenia, do oceny aktualnego poziomu adaptacyjności mechanizmów obronnych. Trwają także prace nad nowym, opartym na samoopisie narzędziem bazującym na DMRS – DMRS-SR-30 (Di Giuseppe i in., 2020).

Rozdział 4.

Mechanizm obronny: eksperyment – badania własne

Ze względu na różne trudności wynikające z samej natury mechanizmów obronnych i ich większą popularność wśród badaczy zajmujących się psychologią kliniczną i psychoterapią, badań eksperymentalnych w tym obszarze jest niewiele. Niektóre z nich opisano już wcześniej w tej pracy (np. Anderson, Green, 2001; Anderson, Hulbert, 2021; Cramer, 1991b). Jednocześnie dostępne dane wskazują na ich niezwykle ważną rolę w funkcjonowaniu człowieka – w radzeniu sobie z wyzwaniami, w relacjach międzyludzkich, w szeroko pojętym zdrowiu psychicznym. Wydaje się więc uzasadnione, aby i na gruncie psychologii eksperymentalnej próbować, krok po kroku, poznawać zasady ich działania. Przedstawiony poniżej fragment większego projektu (zob. Mrozowicz-Wrońska, 2017) był właśnie próbą takiego eksperymentu. Punktem wyjścia były postulaty Erdelyi’ego (2006) i Andersona (2021) dotyczące udziału procesów kontroli wykonawczej w działaniu mechanizmów obronnych. Aby było to możliwe, poza zebraną do tej pory wiedzą dotyczącą mechanizmów obronnych, w tym projekcie oparłam się również na teorii i zebranych do tej pory danych dotyczących procesów kontrolnych uwagi. Efektem miała być procedura eksperymentalna, która pozwoliłaby przewidzieć, kiedy i u których z badanych osób, i w odpowiedzi na jakie bodźce, można spodziewać się pojawienia się reakcji obronnej, przy jednoczesnym rejestrowaniu poziomu zaangażowania procesów hamowania w przetwarzanie zagrażających informacji. Ze względu na ograniczone ramy niniejszej pracy, jak i ze względu na fakt, że dotyczy ona różnych aspektów teoretycznych, praktycznych i badawczych zjawiska mechanizmów obronnych, przytoczę tylko częściowe wyniki jednego z przeprowadzonych eksperymentów.

Ze względu na wagę, jaką w prezentowanym projekcie miały procesy hamowania poznawczego pozwolę sobie krótko przybliżyć czytelnikowi to pojęcie, poświęcając również trochę uwagi dwóm paradygmatom badawczym: zadaniu Stroopa i zadaniu Eriksenów, które zostały wykorzystane w opisywanym eksperymencie.

Hamowanie poznawcze – teoria, badania

Pojęcie hamowania pojawiło się w psychologii na początku XIX wieku w pracach Herbart na temat apercpcji (1891, za: MacMillan, 1996), i, jak pisze MacMillan (1996), już wtedy ustalenie jego definicji było problematyczne. Jedną z szerzej znanych taksonomii procesów hamowania zaproponował Nigg (2000). Miała ona umożliwić bardziej metodyczne badanie związków między kontrolą poznawczą a np. ADHD. Z perspektywy tej pracy najważniejsze jest pojęcie kontroli interferencji, należące do ogólniejszej kategorii hamowania kontrolnego, czyli takiego, które poprzez intencjonalną kontrolę lub tłumienie reakcji służy osiągnięciu złożonych lub długoterminowych celów. Kontrola interferencji to określenie odnoszące się do różnych procesów umożliwiających tłumienie bodźców, które mogą przeszkadzać w wykonaniu zamierzonej reakcji, spowalniając ją, domagając się konkurencyjnej reakcji lub interferując z aktualnymi procesami wykonawczymi. Według Nigga, efektywność kontroli interferencji pozwala ocenić m.in. zadanie Stroop i zadanie Eriksenów. W 2000 r. Miyake i in. przedstawili model funkcji zarządczych, w którym jedną z trzech funkcji, obok przetrzutności i odświeżania informacji w pamięci roboczej jest hamowanie. Funkcje zarządcze to, według autorów, uniwersalne procesy kontrolujące różnorodne procesy poznawcze i regulujące dynamikę ludzkiego poznania. Badania nad funkcjami zarządczymi (Friedman, Miyake, 2004) pokazały m.in., że termin hamowanie poznawcze, może w rzeczywistości odnosić się do różnych procesów, niekoniecznie ze sobą powiązanych. Podobną perspektywę wielości procesów hamowania przyjmuje Harnishfeger (1995), wskazując m.in. na konieczność rozróżnienia między hamowaniem poznawczym i behawioralnym. Hamowanie poznawcze odpowiedzialne jest za kontrolę treści i procesów poznawczych, np. w czasie tłumienia nieadekwatnego do kontekstu znaczenia słów polisemicznych. Behawioralne odnosi się do obserwowalnych, jawnych zachowań. Harnishfeger (1995) sugeruje, że funkcje hamowania rozwijają się wraz z wiekiem.

W opisanym poniżej projekcie przyjąłam, że procesy hamowania poznawczego są odpowiedzialne za blokowanie niechcianych treści, umożliwiając w ten sposób kontrolę nad przetwarzanymi informacjami. Zgodnie z postulatami Erdelyi'ego treści mogą być blokowane ze

względu na to, że przeszkadzają w wykonywaniu aktualnie ważnych czynności dlatego, że są nieistotne informacyjnie lub dlatego, że mogą wywoływać psychiczny dyskomfort. Źródłem takich treści może być otoczenie lub wewnętrzny świat psychiczny jednostki. To, czy mamy do czynienia z jednym, czy z wieloma różnymi procesami hamowania nadal jest przedmiotem dyskusji. Opierając się na teoriach zasobów poznawczych, przyjąłam także, że hamowanie nie jest procesem w pełni automatycznym i w związku z tym wymaga „energii umysłowej” (Engle, Conway, Tuholski, Shisler, 1995; Kahneman, 1973). Pula zasobów do wykorzystania na różne aktywności poznawcze jest więc ograniczona.

Hamowanie poznawcze a lęk i samoocena

Zgodnie z postulatami Phebe Cramer (2006) ważnym polem działania mechanizmów obronnych jest lęk i samoocena. Założyłam więc, że działanie mechanizmów obronnych powinno być spójne z tym, co wiemy o związku między procesami kontrolnymi uwagi a przetwarzaniem bodźców zagrażających i poziomem lęku oraz samooceny. Istnieje na ten temat bogata literatura, choć najczęściej nie pojawia się w niej bezpośrednio odniesienie do koncepcji mechanizmów obronnych. W mojej opinii nie oznacza to jednak, że z ich rezultatów nie można skorzystać do budowania pierwszych, hipotetycznych modeli poznawczego podłoża działania mechanizmów obronnych. Przeważenie szerszego przeglądu badań w tej tematyce przekracza oczywiście ramy niniejszej pracy, ale chciałabym wspomnieć o kilku paradygmatach badawczych i eksperymentach prowadzonych z ich wykorzystaniem.

W literaturze istnieje wiele modeli lęku uwzględniających sposób przetwarzania informacji zagrażających (zob. Cisler, Koster, 2010). Kluczowym elementem jest w nich proces rozpoznawania i oceny poziomu zagrożenia, jakie niesie ze sobą dany bodziec (np. Beck, Clark, 1997; Eysenck, Derakshan, Santos, Calvo, 2007; Mogg, Bradley, 1998). Zbyt duża priorytetyzacja bodźców zagrażających w procesie przetwarzania informacji oraz zbyt czuły na zagrożenie system ich oceny może prowadzić do zwiększonego poziomu lęku i zaburzeń lękowych. Potwierdzeniem adekwatności uwagowych modeli lęku są badania prowadzone

m.in. w paradygmacie emocjonalnego zadania Stroopa (zob. też: np. MacLeod, 2005) czy *dot-probe*. Emocjonalne zadanie Stroopa polega na tym, że osobom prezentuje się słowa emocjonalne oraz neutralne (służące jako punkt odniesienia) napisane różnym kolorem czcionki. Zadaniem badanego jest prawidłowe nazwanie koloru czcionki lub naciśnięcie odpowiadającego mu, wcześniej ustalonego w instrukcji, klawisza. Dłuższy czas identyfikacji kolorów słów emocjonalnych w porównaniu do słów neutralnych jest zazwyczaj interpretowany jako wyraz trudności z odciążeniem uwagi od tych pierwszych. W badaniach stosuje się też wersję tego zadania, w której bodźce prezentowane są subliminalnie, a następnie w ich miejsce pojawia się ciąg liter nietworzących słowa. Oba bodźce są zapisane tym samym kolorem czcionki. Taka procedura pozwala na śledzenie zarówno procesów kontrolowanych uwagi, jak i procesów automatycznych. W zadaniu typu *dot-probe* procedura przebiega najczęściej następująco: badanemu przez określony czas prezentowana jest na ekranie para bodźców, zaś w kolejnym kroku w miejscu jednego z bodźców pojawia się bodziec, na który badany ma zareagować, np. kropka. Reakcja może polegać na naciśnięciu klawisza odpowiadającego lokalizacji kropki, np. strzałki wskazującej w górę. Porównuje się czas reakcji w zależności od tego, jaki bodziec prezentowany był wcześniej na miejscu kropki. Krótszy czas reakcji na kropkę pojawiającą się w miejscu bodźców pochodzących z jakiejś określonej kategorii, np. zagrażających, niż w warunku kontrolnym, interpretowany jest jako tendencja do kierowania na nie uwagi. Zadanie *dot-probe* ma także tę zaletę, że dzięki możliwości manipulacji czasem między prezentacją bodźca a prezentacją kropki pozwala na śledzenie dynamiki czasowej w tendencyjności uwagowej.

Badania w tych paradygmatach wskazują, że osoby wysokołkowe prezentują tzw. tendencyjność uwagową w przetwarzaniu bodźców zagrażających. Na przykład Becker i in. (2001), badając osoby z GAD (*General Anxiety Disorder*), wykazali większy u nich efekt interferencji w emocjonalnym zadaniu Stroopa zarówno w odniesieniu do bodźców zagrażających, jak i związanych z fobią społeczną (np. słowem „publiczność”) i słów pozytywnych. W innej grupie pacjentów z tym zaburzeniem Bradley i in. (Bradley, Mogg, Millar, Whited, 1995) stwierdzili zwiększony efekt interferencji, ale tylko u osób bez współwystępującej depresji. Wyniki zreplikowano, obserwując jedno-

wcześnie zmniejszenie tendencyjności uwagi pod wpływem psychoterapii poznawczo-behawioralnej (Mogg i in., 1995). Zwiększony efekt interferencji zarejestrowali także van den Hout i in. w grupie kobiet z arachnofobią (1995); efekt ten zmniejszył się pod wpływem terapii ekspozycyjnej (van den Hout, 1997). W innych badaniach dłuższy czas reakcji na słowa związane z walką zaobserwowano u weteranów wojennych (Ashley i in., 2013). Badania w paradygmacie *dot-probe* dostarczyły podobnych wyników. Na przykład Mogg i Bradley (1999) przeprowadzili badanie z użyciem twarzy groźnych i zadowolonych, wykazując, że osoby wysokolękowe mają tendencję do kierowania uwagi na twarze zagrażające, a osoby niskolękowe na twarze zadowolone. Pishyar i in. (2008) zaobserwował z kolei większą wrażliwość na bodźce zagrażające (werbalne i niewerbalne) w grupie osób z fobią społeczną, która to wrażliwość zmniejszyła się pod wpływem 8-tygodniowej terapii poznawczo-behawioralnej. Na koniec dodajmy jeszcze, że metaanaliza 172 badań nad tendencyjnością uwagową przeprowadzona przez Bar-Haima i in. (2007) wykazała, że efekt tendencyjności uwagowej obserwowany u osób wysokolękowych jest na tyle silny, iż nawet gdyby do metaanalizy włączono kolejnych 11339 badań niewykazujących takiego efektu, pozostałby on istotny! Ponadto w metaanalizie nie wykazano istotnej różnicy w wynikach między grupami z klinicznym poziomem lęku i w grupach osób wysokolękowych w zdrowej populacji. Zdaniem autorów, wyniki sugerują, że za tendencyjność uwagi odpowiedzialnych jest kilka procesów poznawczych działających zarówno na etapie przeduwagowym, jak i w późniejszych etapach przetwarzania bodźca zagrażającego.

Alternatywnym wyjaśnieniem efektów obserwowanych w badaniach nad działaniem uwagi u osób wysokolękowych jest postulat związku między poziomem lęku a efektywnością kontroli uwagowej. Na przykład Eysenck (zob. np. Eysenck i in., 2007) w swojej teorii kontroli uwagowej postuluje, że możliwość odciążenia uwagi od bodźców zagrażających zależy od dostępności zasobów poznawczych potrzebnych procesom wykonawczym. Nieefektywna kontrola prowadzi do trudności w blokowaniu informacji zagrażających. Reinhold-Dunne i Mogg (2009) wykazały np., że zwiększony efekt interferencji w emocjonalnym zadaniu Stroopa dotyczy osób, u których poza wysoką cechą lęku stwierdzono także mniejszą efektywność dzia-

łania kontroli uwagowej. W eksperymencie Derryberry i Ree (2002) osoby wysokolękowe dysponujące dobrą kontrolą uwagową ujawniły tendencję do kierowania uwagi w stronę zagrożenia w warunku, gdy bodziec i kropkę dzieliło 250 ms, ale w warunku 500 ms różnicy między bodźcem a kropką zaobserwowano tendencję uwagową w kierunku bezpiecznej lokacji. Osoby wysokolękowe ze słabą kontrolą uwagową nie zmieniły sposobu działania i reagowały tak samo w obu warunkach. Judah, Grant, Lechner, Mills (2013) stwierdzili natomiast, że u osób wysokolękowych problemy z radzeniem sobie z zagrożeniem mogą pojawić się w sytuacjach, gdy są one obciążone poznawczo. Koncepcję roli kontroli uwagowej potwierdzają także dane z badań neurobiologicznych (np. Ansari, Derakshan, 2011) oraz najnowsze metaanalizy (Shi, Sharpe, Abbott, 2019).

Uzupełnieniem prezentowanych tu teorii i badań jest dwuetapowy model działania uwagi osób represywnych zaproponowany przez Calvo i Eysencka (2000). Osoby represywne to takie, które w badaniach samoopisowych deklarują niski poziom lęku, ale jednocześnie charakteryzują się wysoką defensywnością (zob. np. Myers, 2010). Według modelu sensytyzacji–unikania przetwarzanie bodźca zagrażającego przebiega u tych osób w dwóch etapach. W pierwszym osoby te są szczególnie wrażliwe na wszelkie sygnały zagrożenia; w drugim, późniejszym, wrażliwość zastępuje unikanie treści zagrażających (Calvo, Eysenk, 2000). Uważa się (Derakshan, Eysenk, Myers, 2007), że etap sensytyzacji uruchamia się szybko i opiera na procesach nieświadomych i automatycznych; na tym etapie pojawiają się także cielesne wskaźniki lęku. Unikanie treści w późniejszym etapie wymaga procesów kontrolowanych i może dokonywać się np. poprzez tendencyjność na poziomie uwagowym, interpretacyjnym lub pamięciowym. Model ten jest zgodny z badaniami dotyczącymi przetwarzania bodźców zagrażających, w których obserwuje się tendencyjność uwagową na wczesnym etapie przetwarzania, połączoną z unikaniem na późniejszym, jak cytowane tu wcześniej badania Derryberry i Reed (2002).

Jakie znaczenie dla rozważań nad poznawczymi podstawami mechanizmów obronnych mają modele zakładające związek między funkcjonowaniem uwagi a poziomem lęku lub sposobem radzenia sobie z nim, jak w przypadku osób represywnych? Większość zacytowanych tu badań nie odnosi się przecież w żaden sposób do koncepcji obron.

Jeśli jednak założymy, że aktywność mechanizmów obronnych bazuje na procesach kontroli poznawczej, możliwe staje się skorzystanie z tego obszernego dorobku empirycznego. Przyjmując, że sposób aktywności elementarnych procesów poznawczych w odpowiedzi na potencjalne zagrożenie w rzeczywistości odzwierciedla działanie mechanizmów obronnych, będziemy mogli stawiać hipotezy analogiczne do tych, jakie sprawdzane są w badaniach nad uwagą. Na przykład jeśli działanie mechanizmów obronnych związane jest z procesami odciągającymi uwagę i hamującymi dostępność zagrażających treści, to możemy przypuszczać, że różnego rodzaju deficyty w tym zakresie mogą prowadzić do niemożności efektywnego ich stosowania. Mamy także prawo podejrzewać, że działanie mechanizmów obronnych przebiega wieloetapowo, angażując różne procesy poznawcze, a stopień tego zaangażowania jest zależny od etapu przetwarzania treści zagrażających.

Dodajmy, że związki z procesami wykonawczymi stwierdzono także w przypadku poziomu samooceny. Dandeneau i Baldwin (2004) zaobserwowali, że w emocjonalnym zadaniu Stroopa osoby z niską samooceną potrzebowały więcej czasu, aby zidentyfikować kolor słów związanych z odrzuceniem w porównaniu ze słowami związanymi z akceptacją. U osób z wysoką samooceną badacze nie stwierdzili takiej różnicy. Zależność między samooceną a działaniem uwagi uwidacznia się także na poziomie neuronalnym. Li i Yang (2013) wykazali, że niska samoocena wiąże się z większą mobilizacją zasobów uwagowych (zwiększoną aktywnością w zakresie amplitudy P1 i N1) w reakcji na zdjęcia twarzy, zarówno gniewnych, jak i szczęśliwych, w zadaniu *dot-probe*. Co ciekawe, autorzy nie stwierdzili tendencyjności uwagowej na poziomie behawioralnym; zaobserwowali jednak, że osoby z niską samooceną miały szybszy ogólny czas reakcji. W innym badaniu Li, Zeigler-Hill, Luo, Yang, Zhang (2012) sprawdzali, czy nierelevantne bodźce związane z odrzuceniem (zdjęcia twarzy wyrażających gniew), prezentowane w trakcie wymagającego zadania wzrokowego polegającego na śledzeniu zmian w odcieniu wyświetlanego na monitorze punktu fiksacji, przyciągną uwagę osób z niską samooceną, i czy efekt ten znajdzie odzwierciedlenie w elektrycznej aktywności mózgu. I tym razem nie zaobserwowano tendencyjności uwagi na poziomie behawioralnym; osoby z niską samooceną nie różniły się od osób z wysoką samooceną w wykonaniu zadania wzrokowego. Wyniki pomiarów

aktywności mózgowej zdaniem autorów pokazały jednak, że osoby z niską samoocena mają tendencję do kierowania zasobów uwagowych w stronę sygnałów odrzucenia prezentowanych poza centrum uwagi, nawet jeśli są one nieistotne z punktu widzenia wykonywanego zadania.

Z perspektywy eksperymentu przedstawionego poniżej szczególnie istotne są badania, w których analizowana jest dostępność treści zagrożających w bieżącym przetwarzaniu. Taką możliwość dają zadania w paradygmacie decyzji leksykalnej (*lexical decision task*). Badanym prezentuje się poprawnie napisane słowa lub niebędące słowami ciągi liter. Zadanie polega na tym, aby w jak najkrótszym czasie zdecydować, czy prezentowany ciąg znaków jest słowem. Przed prezentacją ciągu wyświetlane są słowa – tzw. prymy. Badania wykazują, że jeśli pryma jest związana semantycznie ze słowem docelowym, decyzja leksykalna podejmowana jest szybciej (zob. np. McNamarra, 2005).

Horvath i Morf (2009) wykorzystali ten paradygmat do sprawdzenia, jak informacja o porażce wpływa na aktywację treści związanych z poczuciem bezwartościowości u osób z wysokim i niskim poziomem narcyzmu. Jest to badanie o tyle ważne dla niniejszej pracy, że odnosi się bezpośrednio do modelu sensytyzacji–unikania. Uczestnicy badania wykonywali zadanie, w którym podejmowali decyzje leksykalną odnośnie do słów związanych z pojęciem bezwartościowości (*worthlessness*) lub słów neutralnych. Prymą w zależności od warunku było słowo „porażka” lub słowo „notować”. Manipulowano czasem SOA (*Stimulus Onset Asynchrony*), czyli czasem od momentu pojawienia się prymy do wyświetlenia się słowa docelowego. Czas ten wynosił 150 ms lub 2000 ms (prymę prezentowano przez 35 ms). Autorzy uznali, że wysoki poziom narcyzmu wiąże się z kruchym poczuciem własnej wartości. Spodziewali się więc, że osoby z wysokim poziomem narcyzmu będą chronić się przed uczuciem bezwartościowości aktywowanym przez informację o porażce. Obrona przed tymi treściami będzie przebiegać dwuetapowo. Na wczesnym etapie przetwarzania (warunek krótkiej SOA) osoby z wysokim poziomem narcyzmu będą wrażliwe na słowa związane z bezwartościowością, a w etapie późniejszym (warunek długiej SOA) będą je blokować. Wyniki badania potwierdziły hipotezy autorów. Gdy słowa związane z pojęciem bezwartościowości poprzedzone były słowem „porażka”, osoby narcystyczne w warunku krótkiej SOA podejmowały decyzję leksykalną szybciej, a w warunku

długiej SOA wolniej niż wtedy, gdy pryma była neutralna. Oznacza to, że na wczesnym etapie przetwarzania informacji o porażce kategoria bezwartościowości była dla tych osób bardziej dostępna, ale już w późniejszym etapie treści te były przez nie blokowane. W kolejnym eksperymencie poproszono osoby badane, aby przed wykonaniem zadania przywołały jakieś osobiste wspomnienie doświadczenia porażki. Wykonując zadanie, miały starać się blokować (*suppress*) uczucia i myśli związane z tym wspomnieniem. Świadoma próba hamowania treści związanych z doświadczeniem porażki sprawiła jednak, że u osób z wysokim poziomem narcyzmu zaobserwowano wrażliwość na sygnał porażki nie tylko w warunku krótkiej, ale też w warunku długiej SOA. Zdaniem autorów, oznacza to, że za blokowanie zagrażających treści odpowiedzialny jest nieświadomy mechanizm, a nie świadoma supresja.

Na koniec zauważmy, że nie badano do tej pory związku między dojrzałością mechanizmów obronnych a procesami kontrolnymi uwagi. W związku z tym do swojego eksperymentu włączyłam pomiar mechanizmów obronnych i dlatego też z kilku wykonanych w projekcie analiz do przytoczenia w niniejszej pracy wybrałam dane dotyczące wpływu dojrzałości mechanizmów obronnych na zaangażowanie procesów hamowania w przetwarzanie bodźców zagrażających.

Badania własne

Cel

Głównym celem badawczym opisanego poniżej eksperymentu było sprawdzenie, czy w działanie mechanizmów obronnych mogą być zaangażowane procesy hamowania poznawczego. Opierając się na koncepcji zasobów poznawczych, założyłam, że zmiany w aktywności tych procesów będzie można obserwować, mierząc poziom wykonywania zadań wymagających odporności na interferencję i dystrakcję. Zgodnie z modelem sensytyzacji–unikania przewidywałam, że procesy hamowania będą zaangażowane w mniejszym stopniu na wczesnym etapie analizy zagrożenia i w większym stopniu na etapie późniejszym. Oczekiwałam, że lękowość, samoocena i dojrzałość mechanizmów obronnych będzie

mieć wpływ na to, w jakim stopniu aktywność procesów hamowania jest adekwatna do zewnętrznych, obiektywnych warunków. Na całość składały się dwa eksperymenty. W jednym posłużyłam się zadaniem Stroopa, a w drugim zadaniem Eriksenów. W badaniu mierzyłam także poziom lęku i samooceny oraz potrzebę aprobaty społecznej, aby móc zidentyfikować osoby o represywnym sposobie radzenia sobie. Ze względu na ograniczone ramy tej pracy przedstawię jednak jedynie nieduży fragment tego projektu. Jednym z wiodących tematów poruszanych we wcześniejszych rozdziałach była rola poziomu dojrzałości mechanizmów obronnych, dlatego też zaprezentuję tylko analizy dotyczące tej zmiennej. Będą one ograniczone do jednego z dwóch eksperymentów – eksperymentu z zadaniem Eriksenów. Uzyskane w nim wyniki okazały się bardziej odpowiadać założeniom. W eksperymencie z zastosowaniem zadania Stroopa nie zaobserwowałam analogicznych związków między reakcją w zadaniu komputerowym a poziomem dojrzałości mechanizmów obronnych. Być może wynika to z postulowanej przez niektórych badaczy różnicy między tymi zadaniami jeśli chodzi o procesy hamowania, jakie są w nie zaangażowane – radzenie sobie z dystrakcją w zadaniu Eriksenów i hamowaniem dominującej reakcji w zadaniu Stroopa (np. Friedman, Miyake, 2004).

Metoda

Osoby badane

W eksperymencie wzięło udział 184 studentów różnych kierunków (z wyjątkiem psychologii). Wyniki 13 osób zostały usunięte z analiz ze względu na błędy w przebiegu procedury komputerowej (10 osób), niewypełnienie wszystkich kwestionariuszy (1 osoba) oraz poprawność wykonania zadania poniżej 85%, wskazującą na niezrozumienie instrukcji lub niską motywację (2 osoby). Ostatecznie do analiz włączyłam wyniki 171 osób (102 kobiet i 69 mężczyzn). W grupie E znalazło się 51 kobiet i 35 mężczyzn, a w grupie I – 51 kobiet i 34 mężczyzn.

Procedura

Na początku eksperymentu badanych poinformowano, że badanie dotyczy wpływu „aktywizacji wizualizacji i wyobraźni oraz aktywizacji językowej na wykonywanie zadania, które wymaga obu tych umiejętności”. Badani dowiadawali się również, że w ramach eksperymentu zagrają w grę komputerową z innymi uczestnikami, którzy biorą udział w badaniu równolegle. Badanie rozpoczynało się od komputerowego zadania treningowego mającego na celu nabranie wprawy we właściwym reagowaniu na bodźce w zadaniu poznawczym. Następnie uczestnicy wypełniali kolejno kwestionariusze: *Kwestionariusz aprobaty społecznej* (KAS), *Skalę samooceny Morrisa Rosenberga* (SES), DSQ-40, *Inwentarz stanu i cechy lęku* (STAI-x2; cecha), zmodyfikowaną wersję SES mającą na celu pomiar aktualnego poziomu samooceny; STAI-x1 (stan). Następnie grali w grę Cyberball, w której losowo przydzielani byli do warunku, w którym byli wykluczeni z gry (grupa E – *excluded*) lub warunku, w którym byli włączeni do gry (grupa I – *included*). Po grze badani wykonywali zadanie komputerowe oparte na zadaniu Eriksenów. Na koniec ponownie wypełniali kwestionariusze STAI-stan i SES-stan.

Narzędzia

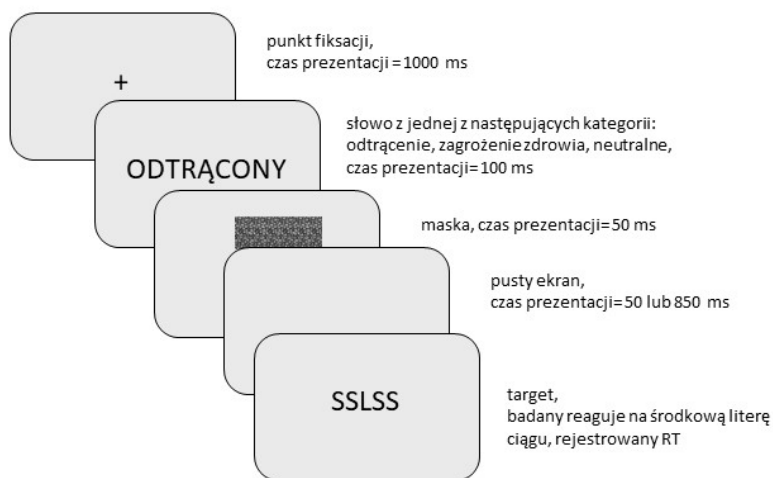
Jak wspomniałam, poza DSQ-40 zastosowałam STAI-x1 i STAI-x2, SES-cecha, zmodyfikowaną wersję SES mierzącą aktualny poziom samooceny oraz KAS. Ponieważ jednak wyniki, które tu przedstawię, będą ograniczały się do tych związanych z pomiarem dojrzałości mechanizmów obronnych, nie będę opisywać tu pozostałych miar. Szczegółowy opis DSQ-40 czytelnik znajdzie w *Rozdziale 3.1* niniejszej pracy.

Zadanie komputerowe – trening

W tym zadaniu, wykonywanym na początku eksperymentu, badany reagował na ciąg pięć znaków, z których dwa pierwsze i dwa ostatnie były myślnikami, a środkowy literą: S, D, K, lub L. Badany reagował, wciskając odpowiadający literze klawisz na klawiaturze. Sesja treningowa składała się z 140 reakcji i miała na celu przygotowanie badanych do mającego nastąpić później zadania głównego, w którym mierzono już czas reakcji.

Zadanie główne z pomiarem czasu reakcji

Paradygmat, w którym zaprojektowano to zadanie komputerowe, nazywany bywa zadaniem flankerów, ponieważ target, na który badany ma zareagować, jest otoczony (oflankowany) bodźcami. W eksperymencie zadanie to przebiegało w następujący sposób. Najpier badanym wyświetlał się punkt fiksacji (1000 ms), a następnie słowo (100 ms), maska (50 ms) i pusty ekran (50 lub 850 ms). Na końcu następował bodziec: ciąg pięciu liter. Zadaniem badanego było zareagowanie na środkową literę ciągu. Pozostałe litery służyły jako flankery. Połowa prób była zgodna (SSSSS, DDDDD, KKKKK, LLLLL). W ciągach niezgodnych środkowa litera różniła się od liter po bokach (KKSKK, LLDLL, DDKDD, SSLSS). Słowa, które prezentowano w zadaniu należały do trzech kategorii: słowa związane z byciem odrażonym (odrażony, wykluczony, odrzucony); słowa związane z zagrożeniem zdrowia (poraniony, schorowany, zarażony); słowa neutralne (codzienny, podstawowy, obliczony). Prezentowano je w formie przymiotnika żeńskiego lub męskiego w zależności od płci osoby badanej. Słowa dobrano tak, aby jak najlepiej pasowały do siebie pod względem liczby liter oraz miały zbliżoną frekwencję w języku polskim. Graficzny schemat procedury przedstawia rysunek 1.



Rysunek 1. Schemat procedury w zadaniu komputerowym.

W trakcie procedury komputerowej rejestrowano czas reakcji. Przygotowując dane do analiz, usunięto z nich odpowiedzi niepoprawne oraz te próby, w których czas reakcji był mniejszy niż 200 ms. W kolejnym kroku z danych usunięto te próby, w których czas reakcji był większy niż trzy odchylenia standardowe obliczone osobno dla każdej osoby i warunku. Ostatecznie z wyników usunięto w ten sposób 4% danych. Wielkość efektu flankerów obliczono według następującego wzoru:

$$\frac{\text{RT dla bodźców niezgodnych} - \text{RT dla bodźców zgodnych}}{\text{RT dla bodźców zgodnych}} \cdot 100$$

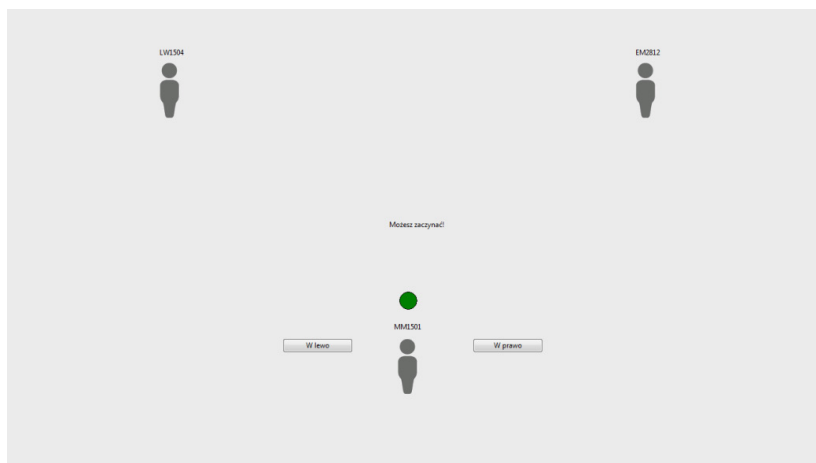
Wielkość efektu flankerów stanowiła wskaźnik tego, ile zasobów hamowania poznawczego zaangażowanych jest w przetwarzanie prezentowanego wcześniej słowa.

Gra komputerowa oparta na grze Cyberball.

Zastosowaną w badaniu grę komputerową oparłam na procedurze gry Cyberball (Williams, Jarvis, 2006), przy czym program komputerowy oraz interfejs gry opracowane były specjalnie na potrzeby eksperymentu (zob. rysunek 2). Na początku badani wysłuchiwali instrukcji. Powiedziano im, że jest to zadanie mające pobudzić wyobraźnię, dlatego przez cały czas trwania gry mają wyobrażać sobie jak najwięcej szczegółów dotyczących pozostałych uczestników zabawy i tego, jak przebiegałaby gra, gdyby działa się w rzeczywistości, a nie była tylko grą komputerową. Powiedziano im także, że pozostali gracze to inni uczestnicy eksperymentu, którzy biorą w nim udział w innych salach. Po podaniu instrukcji prowadząca badania pozorowała telefon do innej eksperymentatorki w celu skoordynowania udziału pozostałych graczy. W rzeczywistości przebieg gry był kontrolowany przez komputer, a pozostali dwaj gracze wirtualni. Gra polegała na podawaniu do siebie piłki. Łącznie można było wykonać 90 podań. W zależności od grupy, do której losowo trafiał badany, albo przez cały czas brał udział w grze na równi z pozostałymi graczami, albo zostawał wykluczony z gry po 30 rzutach, tzn. przez kolejnych 60 rzutów gracze komputerowi podawali piłkę tylko między sobą. W ten sposób stworzono dwa

warunki eksperymentalne, nazwane w dalszej części pracy grupą E (od słowa *excluded*) oraz grupą I (od słowa *included*). Procedurę gry sprawdzono w badaniach pilotażowych, które wykazały skuteczność tej manipulacji.

Wprowadzenie dwóch warunków w grze Cyberball miało na celu stworzenie sytuacji eksperymentalnej, w której zastosowanie mechanizmów obronnych byłoby uzasadnione i takiej, w której byłyby to reakcja nieadekwatna. Osoby w grupie E nie miały możliwości uniknięcia wykluczenia ani zareagowania na nie. Jedynym dostępnym sposobem ochrony przed skutkami tego doświadczenia mogło być zablokowanie treści z nim związanych. W grupie I nie było potrzeby uruchamiania takiej obrony.



Rysunek 2. Gra Cyberball – ekran powitania.

Hipotezy

W związku z brakiem bardziej szczegółowych danych na temat związku między rodzajem stosowanych mechanizmów obronnych a funkcjonowaniem poznawczym, trudno precyzyjnie określić, jak osoby o różnym poziomie ich dojrzałości angażują procesy hamowa-

nia w przetwarzanie zagrożenia. Uwzględniając fakt, że mechanizmy niedojrzałe pojawiają się wcześniej w rozwoju oraz to, że ich stosowanie wiąże się z poważniejszymi zaburzeniami psychicznymi, można ostrożnie założyć, że niedojrzałość w zakresie mechanizmów obronnych wynika z niemożności zaangażowania zasobów poznawczych do obróbki zagrażającej informacji. Osoba korzystająca z neurotycznych mechanizmów obronnych prawdopodobnie potrafi korzystać z zasobów poznawczych aby zablokować przykre dla niej treści. Nie mamy natomiast wystarczających danych, aby przewidzieć, w jakich warunkach je uruchomi. Z kolei osoby stosujące dojrzałe mechanizmy prawdopodobnie korzystają z zasobów poznawczych w sposób adekwatny do wymogów otoczenia. Dlatego też jeśli chodzi o związek między dojrzałością mechanizmów obronnych a sposobem angażowania procesów hamowania poznawczego, przewidywałam, że:

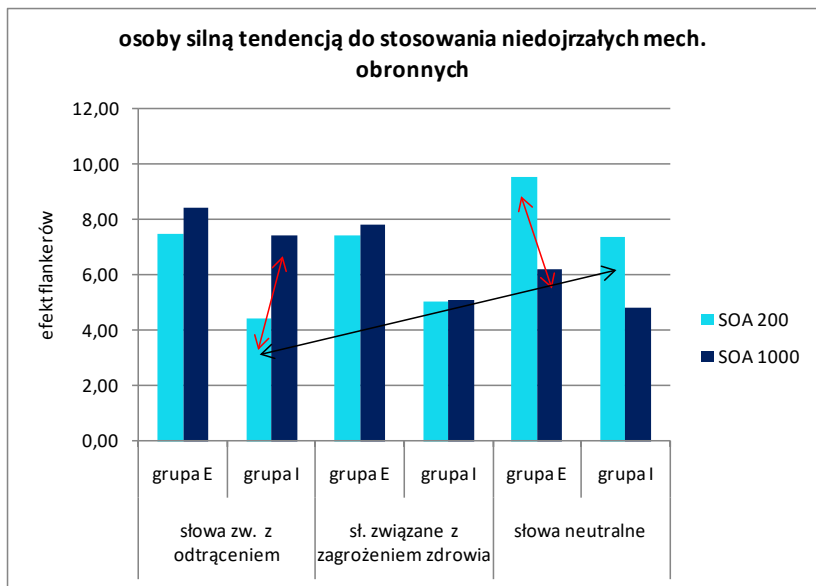
- **osoby stosujące niedojrzałe mechanizmy obronne:** zarówno w grupie E, jak i grupie I efekt flankerów będzie mniejszy niż te obserwowane w analogicznych warunkach u pozostałych osób badanych. Różnica między warunkami SOA będzie nieistotna statystycznie;
- **osoby stosujące neurotyczne mechanizmy obronne:** różnica między warunkami SOA będzie istotna statystycznie, efekt flankerów w warunku krótkiej SOA będzie mniejszy, a w warunku długiej SOA większy. Na tym etapie niemożliwe jest postawienie precyzyjnej hipotezy, w której z grup, E czy I, taka różnica się ujawni;
- **osoby stosujące dojrzałe mechanizmy obronne:** w grupie E zaobserwowana zostanie różnica między warunkami SOA, efekt flankerów w warunku krótkiej SOA będzie mniejszy, a w warunku długiej SOA większy. W grupie I różnica między warunkami SOA będzie nieistotna statystycznie.

Wyniki

Analizy wpływu dojrzałości mechanizmów obronnych na angażowanie procesów hamowania przeprowadziłam dla każdej ze skal kwestionariusza DSQ-40 osobno. Ze względu na ograniczone ramy tej pracy szczegółowo przedstawię jedynie najważniejsze i najciekawsze rezultaty.

Czynnik niedojrzały

Badanych podzieliłam według wyniku w kwestionariuszu DSQ-40, stosując podział terycylowy na następujące grupy: osoby z silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów (czynnik niedojrzały $\geq 4,75$); osoby z umiarkowaną tendencją ($4,09 < \text{czynnik niedojrzały} < 4,75$) oraz osoby ze słabą tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów (czynnik niedojrzały $\leq 4,09$). Przeprowadziłam analizę wariancji z powtórzonym pomiarem z tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów i grupą jako czynnikami międzyobiektowymi, oraz kategorią słowa i warunkiem SOA jako czynnikami wewnątrzobiektowymi. Analiza wykazała istotną interakcję kategorii słowa, warunku SOA oraz tendencji do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych $F(4,165)=2,73$; $p=0,03$; $\eta^2=0,03$. Następnie przeprowadziłam serię porównań zaplanowanych. Wyniki nie potwierdziły żadnej z hipotez, ale ujawniły bardzo ciekawe zależności. Po pierwsze, u osób z silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych w grupie I po słowach związanych z odtrąceniem zaobserwowałam różnicę między warunkami SOA. Efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był mniejszy ($M=4,42$; $SE=1,29$; $M=7,46$; $SE=1,18$; $p=0,04$) niż w warunku długiej SOA i niż efekt flankerów po słowach neutralnych, choć ta druga różnica tylko zbliżała się do poziomu istotności ($M=7,41$; $SE=1,34$; $p=0,061$). Z kolei u osób z silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów w grupie E stwierdziłam istotną różnicę między warunkami SOA w kategorii słów neutralnych – w warunku krótkiej SOA efekt flankerów był większy niż w warunku długiej SOA ($M=9,38$; $SE=1,18$; $M=6,24$; $SE=1,09$; $p=0,03$) i większy od efektu zaobserwowanego u osób ze słabą tendencją ($M=5,06$; $SE=1,21$; $p=0,01$).



Rysunek 3. Efekt flankerów – osoby z silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych*.

* Czerwone strzałki oznaczają różnice z istotnością $p < 0,05$, czarne różnice z istotnością zbliżającą się do $p < 0,05$.

U osób z umiarkowaną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych nie stwierdziłam żadnych istotnych statystycznie różnic między poszczególnymi warunkami zadania. Zaobserwowałam natomiast, że efekt flankerów u osób z umiarkowaną tendencją w grupie I w warunku krótkiej SOA po słowach związanych z zagrożeniem zdrowia jest większy niż u osób z silną tendencją ($M=8,44$; $SE=1,20$; $M=5,06$; $SE=1,18$; $p=0,046$).

U osób ze słabą tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych w grupie E zaobserwowałam zbliżającą się do istotności statystycznej różnicę między warunkami SOA w kategorii słów neutralnych; efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był mniejszy ($M=5,06$; $SE=1,21$; $M=8,11$; $SE=1,21$; $p=0,059$), różnił się także istot-

nie od efektu po słowach związanych z zagrożeniem zdrowia ($M=8,00$; $SE=1,06$; $p=0,03$).

Przewidywałam, że osoby, których tendencja do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych jest silna, wykażą podobny efekt flankerów we wszystkich warunkach. Wyniki nie potwierdziły tej hipotezy. W grupie I stwierdziłam różnicę między warunkami SOA, a efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był mniejszy. Taki rezultat sugeruje, że osoby charakteryzujące się silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów w warunku bezpiecznym, przetwarzając zagrażające treści, angażują procesy hamowania poznawczego zgodnie z modelem sensoryzacji–unikania.

Czynnik neurotyczny

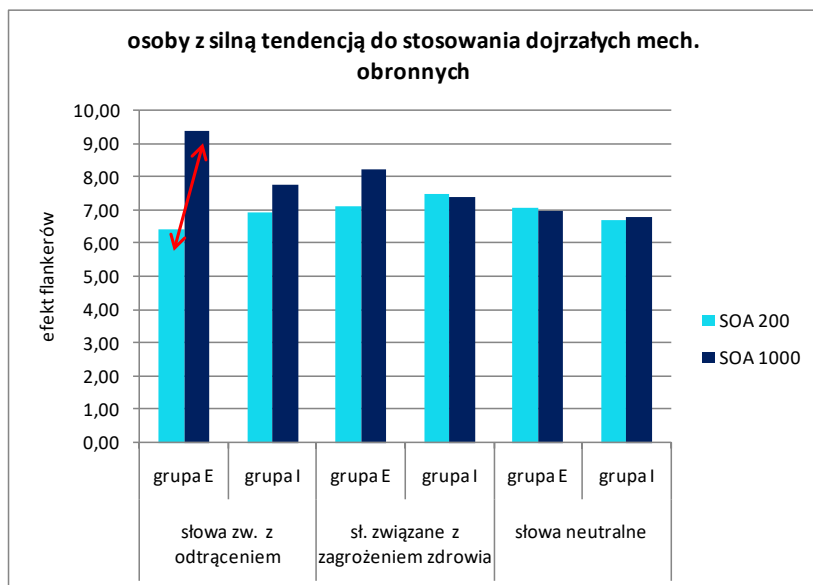
Osoby badane podzieliłam według wyniku w skali czynnik neurotyczny kwestionariusza DSQ-40, stosując podział terylowy na grupy: osoby, których tendencja do stosowania neurotycznych mechanizmów jest silna (czynnik neurotyczny $\geq 5,00$); umiarkowana ($3,87 < \text{czynnik neurotyczny} < 5,00$) i słaba (czynnik neurotyczny $\leq 3,87$). Przeprowadziłam analizę wariancji z powtórzonym pomiarem z tendencją do stosowania neurotycznych mechanizmów i grupą jako czynnikami międzyobiektowymi, oraz kategorią słowa i warunkiem SOA jako czynnikami wewnątrzobiektowymi. Nie stwierdziłam żadnych istotnych efektów ani interakcji. Przeprowadziłam także serię porównań zaplanowanych. Wyniki nie potwierdziły hipotez.

Czynnik dojrzały

Osoby badane podzieliłam, stosując podział terylowy na grupy: osoby ze słabą tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów obronnych (czynnik dojrzały $\leq 4,92$), z umiarkowaną tendencją ($4,92 < \text{czynnik dojrzały} < 6,00$) oraz silną tendencją (czynnik dojrzały $\geq 6,00$). Przeprowadziłam analizę wariancji z powtórzonym pomiarem. Interakcja siły tendencji do stosowania dojrzałych mechanizmów,

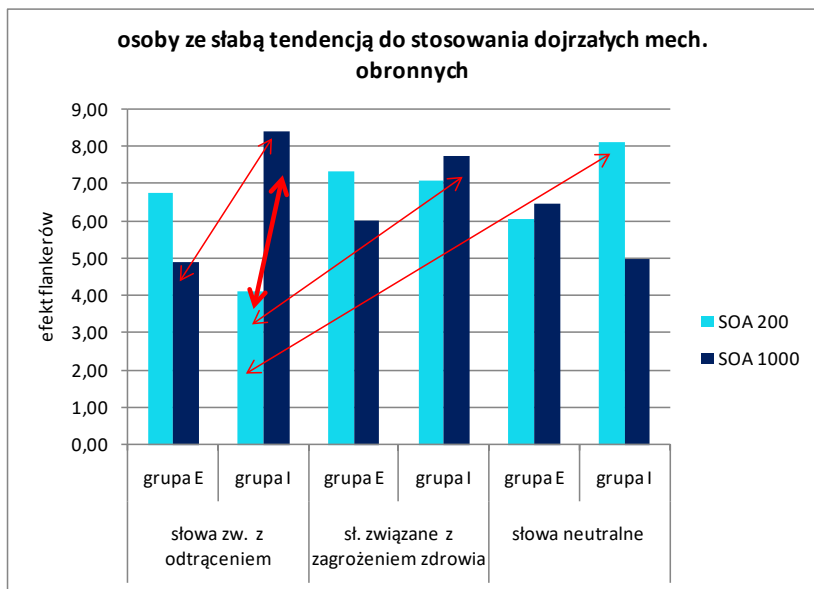
grupy, kategorii słowa i warunku SOA okazała się istotna statystycznie $F(4,165)=2,51; p=0,04; \eta^2=0,03$. Przeprowadziłam serię porównań zaplanowanych.

W hipotezach przewidywałam, że u osób posługujących się dojrzałymi mechanizmami obronnymi w grupie E różnica między warunkami SOA po słowach związanych z odtrąceniem będzie istotna statystycznie, a efekt flankerów w warunku krótkiej SOA będzie mniejszy niż w warunku długiej SOA. Wyniki potwierdziły tę hipotezę – różnica ta okazała się istotna, a efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był mniejszy niż w warunku długiej SOA ($M=6,44; SE=1,18; M=9,40; SE=1,05; p=0,03$). Efekt flankerów w warunku długiej SOA był większy niż u osób ze słabą tendencją do stosowania dojrzałych obron ($M=4,92; SE=1,04; p<0,01$). Dodajmy, że w warunku długiej SOA efekt flankerów u osób ze słabą tendencją był mniejszy od efektu u osób z umiarkowaną tendencją w analogicznym warunku ($M=8,24; SE=1,30; p=0,048$).



Rysunek 4. Efekt flankerów – osoby z silną tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów obronnych.

Różnica między warunkami SOA okazała się istotna statystycznie także u osób ze słabą tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów w grupie I, a efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był mniejszy niż w warunku długiej SOA ($M=4,14$; $SE=1,33$; $M=8,41$; $SE=1,22$; $p=0,01$). Efekt flankerów w warunku krótkiej SOA był ponadto mniejszy niż efekt flankerów po słowach neutralnych ($M=8,12$; $SE=1,44$; $p=0,02$) i związanych z zagrożeniem zdrowia ($M=7,08$; $SE=1,26$; $p=0,004$). Z kolei efekt flankerów w warunku długiej SOA był większy niż efekt flankerów u osób ze słabą tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów w grupie E ($M=4,92$; $SE=1,04$; $p=0,03$).



Rysunek 5. Efekt flankerów – osoby ze słabą tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów obronnych.

U osób z umiarkowaną tendencją nie stwierdziłam żadnych istotnych różnic.

Istotną różnicę między warunkami SOA w kategorii słów związanych z odtrąceniem zaobserwowałam u osób z silną tendencją do stosowania dojrzałych obron w grupie E i osób, które nie posługują się dojrzałymi obronami w grupie I. Takie rezultaty sugerują, że osoby, które posługują się dojrzałymi obronami angażują procesy hamowania poznawczego w przetwarzaniu zagrażających treści zgodnie z modelem sensytyzacji–unikania wtedy, gdy sytuacja jest realnie stresująca, a osoby niestosujące takich obron reagują w taki sposób w warunkach bezpiecznym.

Omówienie wyników i wnioski

Dojrzałość mechanizmów obronnych a zaobserwowane w eksperymencie sposoby angażowania procesów hamowania poznawczego

Przypuszczałam, że osoby, które stosują niedojrzałe mechanizmy obronne, robią tak dlatego, że nie są w stanie skorzystać z zasobów hamowania poznawczego w celu ochrony przed zagrażającymi treściami. Dlatego też niezależnie od przebiegu gry Cyberball będą angażowały mniej procesów hamowania w przetwarzaniu słów związanych z odtrąceniem. Według mojej wiedzy nikt nie sprawdzał, na ile sposób działania procesów hamowania poznawczego (czy też innych procesów wykonawczych) przekłada się na dojrzałość stosowanych mechanizmów obronnych. Było to więc założenie oparte pośrednio na wynikach badań nad upośledzeniem procesów kontroli poznawczej w schizofrenii (np. Westerhausen, Kompus, Hugdahl, 2011), które to zaburzenie związane jest ze stosowaniem bardzo niedojrzałych mechanizmów obronnych (np. McWilliams, 2009). Wyniki przeprowadzonych eksperymentów nie potwierdziły postawionej hipotezy.

Nedojrzałość mechanizmów obronnych może jednak wiązać się z blokowaniem informacji związanych z zagrożeniem wtedy, gdy realnie nie dzieje się nic niebezpiecznego. Zaobserwowano bowiem, że w warunkach bycia włączonym do gry osoby z silną tendencją do stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych angażowały procesy

hamowania w przetwarzanie słów związanych z odręceniem zgodnie z modelem sensytyzacji–unikania.

W przypadku osób, które rzadko stosują dojrzałe obrony, przewidywano natomiast, że angażują one zasoby poznawcze nieadekwatnie do rzeczywistości. Wyniki uzyskane w zadaniu Eriksenów potwierdziły tę hipotezę. W warunku wykluczenia osoby z silną tendencją do stosowania dojrzałych mechanizmów obronnych, przetwarzając słowa związane z tym doświadczeniem angażowały procesy hamowania zgodnie z modelem sensytyzacji–unikania. W analogiczny sposób te same bodźce przetwarzały osoby, których tendencja do stosowania dojrzałych obron była słaba, ale w warunku bycia włączonym do gry. Oznacza to, że dojrzałość mechanizmów obronnych może wiązać się z blokowaniem informacji związanych z przykrym doświadczeniem wtedy, gdy jest to przystosowawcze. Byłoby to argumentem za postrzeganiem mechanizmów obronnych tak, jak to zaproponował Vaillant (1997) – jako systemu immunologicznego, i dowodem na to, że efektywne i adekwatne stosowanie mechanizmów obronnych w sytuacji realnego zagrożenia wymaga pewnego poziomu ich dojrzałości.

Procesy hamowania w mechanizmach obronnych

Procedurę eksperymentalną zaprojektowałam tak, aby móc przewidzieć, które z osób badanych i w jakich okolicznościach uruchomią mechanizmy obronne. Przewidywałam, że w działanie mechanizmów obronnych zaangażowane są procesy hamowania poznawczego, oraz że zaangażowanie to będzie miało określoną dynamikę: wczesnej wrażliwości i późniejszego unikania. Ponadto przewidywałam, że sposób zaangażowania zasobów poznawczych będzie ściśle związany z ogólną dojrzałością w zakresie funkcjonowania obronnego. Uzyskane wyniki, zgodne z tymi przewidywaniami, mogą być argumentem za prawdziwością hipotezy mówiącej o istotnej roli hamowania poznawczego w działaniu mechanizmów obronnych. Oczywiście argumentem, a nie dowodem. Zaprezentowana procedura była bowiem wstępną propozycją próby uchwycenia działania jednego mechanizmu, którego nie można zobaczyć, poprzez obserwację działania innego, również nieobserwowalnego w sposób bezpośredni. Jest to jednak moim zdaniem

istotny krok w kierunku poszerzania perspektywy eksperymentalnej i budowania kolejnych procedur, które uzupełniałyby istniejące paradygmaty, np. te zaproponowane przez Andersona (2006), w których o działaniu procesów hamowania wnioskujemy na podstawie zmniejszenia dostępności pewnych treści, ale nie widzimy ich „w działaniu”. Zaprezentowany tu częściowo projekt eksperymentalny miał na celu uchwycenie zmian w poziomie zaangażowania procesów hamowania poznawczego w przetwarzanie zagrażającej informacji poprzez obserwację dostępności tych zasobów dla innych zadań, i dzięki temu dostarczenie bardziej przekonujących dowodów na ich istotną rolę w działaniu mechanizmów obronnych. Aby było to możliwe, należało wziąć pod uwagę to, że mechanizmy obronne działają w odpowiedzi na określone doświadczenia i nie wszyscy korzystają z nich w taki sam sposób. Ten cel udało się do pewnego stopnia zrealizować. Osoby, które polegały na niedojrzałych mechanizmach obronnych i miały trudność w stosowaniu dojrzałych, w warunku gry Cyberball, w którym nie istniało żadne realne zagrożenie dla ich dobrego samopoczucia – a można nawet powiedzieć, że procedura eksperymentalna mogła być dla nich źródłem przyjemnych odczuć – angażowały procesy hamowania w sposób zgodny z modelem sensytyzacji–unikania. Na wczesnym etapie były bardziej wrażliwe na słowa związane z odręceniem, a na późniejszym etapie angażowały w ich przetwarzanie więcej zasobów hamowania. W warunku wykluczenia z gry taki schemat aktywności procesów hamowania zaobserwowałam tylko u osób posługujących się dojrzałymi mechanizmami obronnymi. Udało się więc w tym przypadku zaobserwować aktywność procesów hamowania zgodną z modelem sensytyzacji–unikania tam, gdzie przewidywałam, że uruchomione zostaną mechanizmy obronne.

Z uzyskanych danych płyną moim zdaniem dwa istotne wnioski. Po pierwsze, **są one zgodne z postulatami** Andersona i Erdelyi’ego dotyczącymi hamowania jako elementarnego procesu będącego podłożem działania mechanizmów obronnych. Nie jest to jednak postulat często uwzględniany w badaniach empirycznych. Z jednej strony mamy liczne dane pokazujące związek między funkcjami wykonawczymi uwagi a zaburzeniami psychicznymi, w tym m.in. z zaburzeniami lękowymi (Bradley i in., 1995; Mogg, Bradley, 2005), depresyjnymi (Joorman, 2010), psychotycznymi (Westerhausen, Kompus, Hugdahl,

2011) i zaburzeniami osobowości (Haaland, Esperaas, Landrø, 2009); oraz udokumentowany związek między funkcjami wykonawczymi a zróżnicowaniem indywidualnym w poziomie lękowości (Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg, van Ijzendoorn, 2007; Derryberry, Reed, 2002; Reinhold-Dunne, Mogg, 2009) czy samooceny (Dandeneu, Baldwin, 2004). Z drugiej strony, równie dobrze uwiarygodniony danymi empirycznymi jest związek między dojrzałością mechanizmów obronnych a zdrowiem psychicznym i dobrostanem emocjonalnym (Bond, 2004; Calati, 2010; Vaillant, 2012). Są to jednak nurty badań prowadzone niezależnie. Być może to właśnie koncepcja funkcji kontrolnych uwagi jako podłoża działania mechanizmów obronnych mogłaby być brakującym elementem łączącym te dwa obszary badawcze. Dzięki takiemu połączeniu moglibyśmy np. lepiej zrozumieć funkcjonowanie osób, u których stwierdza się deficyty w zakresie kontroli poznawczej, np. pacjentów z uszkodzeniami organicznymi w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Moglibyśmy również lepiej zrozumieć związek między rozwojem poznawczym a zmianami w poziomie dojrzałości mechanizmów obronnych. Wiemy, że sprawność w zakresie funkcji kontroli poznawczej rozwija się wraz z wiekiem (zob. np. Anderson, 2002). To, w jaki sposób rozwój ten wiąże się z dojrzewaniem w zakresie stosowanych obron (Cramer, 1997; Vaillant, 1992) może pozwolić nam lepiej zrozumieć, jak dzieci radzą sobie z psychicznym dyskomfortem oraz precyzyjniej ustalić przyczyny różnych zaburzeń emocjonalnych diagnozowanych u dzieci i adolescentów. Dzięki dostrzeżeniu roli procesów poznawczych w mechanizmach obronnych możemy także lepiej zrozumieć, jak sposób przetwarzania informacji wiąże się z radzeniem sobie z różnymi trudnościami u osób z zaburzeniami psychicznymi. Diagnoza funkcjonowania poznawczego nie musiałaby być czymś odrębnym od diagnozy funkcjonowania w obszarze emocji i relacji społecznych, co mogłoby być użyteczne dla psychologów klinicznych. Na podstawie oceny sprawności funkcji kontrolnych mogliby budować hipotezy odnośnie do tego, w jaki sposób osoba badana może radzić sobie z przykrymi doświadczeniami.

Drugi ważny element to zaobserwowana w eksperymencie zależność między dojrzałością mechanizmów obronnych a angażowaniem procesów hamowania poznawczego w odpowiedzi na konkretną, stresową lub neutralną sytuację. Teoretycy mechanizmów obronnych wskazują,

że adekwatność stosowanych obron do rzeczywistego zagrożenia dla naszego dobrostanu jest istotnym aspektem dojrzałości funkcjonowania obronnego. Jest to jednak moim zdaniem kwestia nadal słabo zweryfikowana empirycznie. Przedstawione w tej pracy dane motywują w moim odczuciu do szeroko zakrojonych badań dotyczących związku między stresującymi czynnikami zewnętrznymi, poznawczym przetwarzaniem bodźców emocjonalnych a poziomem dojrzałości mechanizmów obronnych w kontrolowanych procedurach eksperymentalnych.

Mocne i słabe strony zastosowanej procedury eksperymentalnej. Propozycje dalszych badań

Mocną stroną zastosowanej procedury eksperymentalnej jest to, że pozwoliła ona jednocześnie śledzić aktywność procesów poznawczych i manipulować rodzajem przetwarzanych treści. Eksploracyjny charakter eksperymentów wymusił jednak zastosowanie dość skomplikowanych procedur. Dalsze badania mogą koncentrować się już na wybranych, bardziej szczegółowych aspektach i dzięki temu dostarczać spójniejszych danych.

Mocną stroną jest również z całą pewnością możliwość śledzenia „na bieżąco” zmian w poziomie zaangażowania procesów hamowania poznawczego w przetwarzanie informacji. W dalszych badaniach warto uwzględnić także efektywność działania tych procesów, sprawdzając, w jakim stopniu ich aktywność przekłada się na późniejszą dostępność przetwarzanych treści. Jednym z ważniejszych atutów przedstawionego w tej pracy eksperymentu jest wprowadzenie warunku, w którym badany doświadcza realnego dyskomfortu, w tym przypadku wykluczenia społecznego. Umożliwiło to sprawdzenie, jak system poznawczy działa wtedy, gdy przetwarzane informacje są bezpośrednio związane z aktualnym, znaczącym emocjonalnie przeżyciem osoby badanej. Odpowiednio modyfikując procedurę, możemy obserwować zaangażowanie procesów hamowania w przetwarzanie różnego rodzaju doświadczeń.

Zaprezentowany tu pokrótce projekt można dalej rozwijać w celu lepszego zrozumienia poznawczego podłoża działania mechanizmów obronnych. W kolejnych eksperymentach należałoby wprowadzić inne, bardziej rzetelne miary dominujących u danej osoby mechanizmów

obronnych, np. opisany już w tej pracy DMRS lub DMM. Można by także uwzględnić to, jakich konkretnie mechanizmów obronnych mogły użyć osoby badane, wprowadzając do procedury pogłębiony wywiad dotyczący tego, jak przeżywają one sytuację eksperymentalną.

Przed wszystkim jednak wskazane byłoby powtórzenie eksperymentów z udziałem grup klinicznych i osób uczestniczących w psychoterapii. Ważne będą również badania uwzględniające perspektywę rozwojową.

Podsumowanie

Celem niniejszej pracy było przybliżenie współczesnego ujęcia mechanizmów obronnych, analiza aktualnego stanu badań nad tym zjawiskiem oraz przedstawienie badań własnych jako jednej z możliwych propozycji procedury badania mechanizmów obronnych w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych. Stałe zainteresowanie teoriami i narzędziami badawczymi umożliwiającymi identyfikację mechanizmów obronnych w różnych obszarach wskazuje, że rację miał Drew Westen (1991), porównując Freuda do Elvisa, który jak to się mówi „jest wiecznie żywy”. Na pewno jest to prawda, jeśli chodzi o kluczowe dla freudowskiej teorii pojęcie mechanizmów obronnych, choć oczywiście od czasu ukazania się prac Freuda na ten temat, przebyto dość długą drogę w rozważaniach teoretycznych i badaniach naukowych nad tym zjawiskiem. Nadal jest to, można powiedzieć, „praca w toku”, ponieważ w chwili pisania tej pracy stale ukazują się nowe badania w różny sposób uwzględniające funkcjonowanie obronne. Nie oznacza to niestety, że udało się rozwiązać skutecznie wszystkie towarzyszące zajmowaniu się mechanizmami obronnymi problemy.

Przedstawiony w tej pracy przegląd badań nad mechanizmami obronnymi pokazuje moim zdaniem wyraźnie, że są one prowadzone nadal w dość wąskim obszarze psychologii i ich obecność w badaniach głównego nurtu jest mniejsza niż można by przypuszczać, patrząc po wynikach badań unaoczniających, jak ważną rolę pełnią w codziennym funkcjonowaniu. Mechanizmy obronne mogą budzić silne skojarzenia z psychoanalizą, przez co trudniej jest „przebić się” tej koncepcji do głównego nurtu badań naukowych (zob. też: Cramer, 1998). Wciąż tylko niektóre badania w obszarze psychologii osobowości czy psychologii społecznej uwzględniają je jako istotną zmienną. Podobnie w psychologii poznawczej: tylko nieliczne badania nad przetwarzaniem bodźców negatywnych, czy funkcjonowaniem pamięci, w jakiś sposób odnoszą się do koncepcji mechanizmów obronnych jako jednego z możliwych wyjaśnień różnych obserwowanych w badaniach efektów. Sam związek pojęcia mechanizmów obronnych z psychoanalizą nie jest moim zdaniem powodem, dla którego powinny być one ignorowane przez eksperymentalną psychologię. Nie uważam też,

żeby rozwiązaniem tego problemu miało być ukrywanie tych korzeni, jakby były czymś w naukowym środowisku wstydlwym. Myślę jednak, że zarysowanie szerszej niż tylko psychoanalityczna perspektywy na mechanizmy obronne, pokazanie, jak to pojęcie rozumiane jest w różnych współczesnych teoriach i w jaki sposób współcześnie się je bada, może pomóc w „odczarowaniu” tej koncepcji i przybliżeniu jej badaczom z różnych obszarów psychologii. Koncepcje i badania przedstawione w tej pracy jasno moim zdaniem dowodzą, że mechanizmy obronne to ani gorsza, ani lepsza koncepcja od wielu innych, które w badaniach naukowych robią zawrotną karierę i są uważane za kluczowe dla rozumienia funkcjonowania człowieka. Na marginesie dodajmy, że jednym z lepszych przykładów jest tu wspomniane w tej pracy pojęcie hamowania poznawczego czy bardziej ogólna koncepcja funkcji wykonawczych. Także w tym przypadku badacze mają do czynienia ze zjawiskiem, które trudno jest zdefiniować, zoperacjonalizować i w sposób niebudzący wątpliwości zmierzyć.

Nieufność wobec koncepcji mechanizmów obronnych sprawia, że najwięcej badań nad nimi prowadzi się na gruncie psychologii klinicznej i w psychoterapii. Prawdopodobnie sceptycyzm wobec tej koncepcji wśród psychologów zajmujących się zaburzeniami i ich leczeniem jest mniejszy. W związku z tym badania są tu częstsze i mają większe grono odbiorców. Może to jednak tworzyć wrażenie, że mechanizmy obronne warto badać tylko w tym obszarze. Sądzę, że jest to wrażenie niesłuszne i warto jednak osłabić „odruch obronny” w stosunku do koncepcji mechanizmów obronnych (zob. też: np. Norm, 1998) w różnych, także nieklinicznych, obszarach zainteresowań psychologii. Oczywiście równie ważne jest, aby badacze zajmujący się mechanizmami obronnymi korzystali jak najczęściej z dorobku naukowego innych dziedzin psychologii. W mojej opinii szczególnie istotną dziedziną, nadal niewystarczająco docenianą przez badaczy mechanizmów obronnych, jest eksperymentalna psychologia poznawcza, która niewątpliwie dostarcza wartościowych modeli funkcjonowania umysłu. Mechanizmy obronne są przede wszystkim aktywnością umysłową, choć być może szczególnego rodzaju. Zaprezentowana w tej pracy procedura eksperymentalna, oparta na stosowanych od wielu lat i na szeroką skalę w eksperymentalnej psychologii poznawczej zadaniach, jest próbą wypełnienia tego postulatu. Oczywiście należy tu

jasno powiedzieć, że jest to tylko pewna propozycja, choć jak pokazały wyniki, może być krokiem w dobrym kierunku. Na pewno ważnym działaniem na rzecz ugruntowania pozycji mechanizmów obronnych w psychologii naukowej, w tym eksperymentalnej, będzie doskonale narzędzi pomiaru mechanizmów obronnych w celu uzyskiwania coraz większej trafności, rzetelności, i co równie ważne, łatwości w ich stosowaniu na dużych próbach badawczych. Fakt, że stale takie prace są prowadzone, a zapotrzebowanie na uwzględnienie funkcjonowania obronnego w badaniach nadal jest obecne, na pewno napawa optymizmem, że będziemy mogli obserwować stały postęp w tym zakresie.

Kolejnym celem pracy było przybliżenie aktualnego stanu wiedzy na temat związku mechanizmów obronnych z różnymi obszarami funkcjonowania człowieka przede wszystkim w obszarze zdrowia psychicznego, psychopatologii i psychoterapii. Przedstawione w tej książce wyniki licznych badań przekonująco moim zdaniem pokazują, jak ważna jest umiejętność skorzystania z adaptacyjnych mechanizmów obronnych w zachowaniu dobrostanu i odporności na życiowe wyzwania. Ponadto badania wyraźnie unaoczniają, jak kluczowa jest rola mechanizmów obronnych w psychopatologii zaburzeń osobowości, zaburzeniach lękowych czy zaburzeniach nastroju. Badania nad wzajemnymi relacjami między mechanizmami obronnymi a psychoterapią dowodzą, że funkcjonowanie obronne powinno być jednym z intensywniej analizowanych zjawisk zarówno w obszarze teoretycznego namysłu i badań, jak i w codziennej praktyce klinicznej i psychoterapeutycznej. Tym bardziej mam więc nadzieję, że nakreślony w tej pracy przegląd literatury może być także przydatny w praktyce klinicznej i psychoterapeutycznej.

Bibliografia

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fourth Edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych. Wydanie 5* (P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska, A. Szulc, S. Sidorowicz, J. Wciórka, red. wyd. polskiego). Wrocław: Edra Urban&Partner.
- Anderson, P. (2003). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71–82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Anderson, M. C. (2005). The role of inhibitory control in forgetting unwanted memories: A consideration of three methods. W: C. MacLeod, B. Uttl (red.), *Dynamic cognitive processes* (s. 159–190). Tokyo: Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/4-431-27431-6_8
- Anderson, M. C. (2006). Repression: A cognitive neuroscience approach. W: M. Mancia (red.), *Neuroscience and psychoanalysis*. (s. 327–350). Mediolan: Springer. https://doi.org/10.1007/88-470-0550-7_14
- Anderson, M. C., Bjork, R. A., Bjork, E. L. (1994). Remembering can cause forgetting: Retrieval dynamics in long-term memory. *Journal of Experimental Psychology*, 20(5), 1063–1087. <https://doi.org/10.1037//0278-7393.20.5.1063>
- Anderson, M. C., Green, C. (2001). Suppressing unwanted memories by executive control. *Nature*, 410, 366–369. <https://doi.org/10.1038/35066572>
- Anderson, M. C., Hulbert J. C. (2021). Active forgetting: Adaptation of memory by prefrontal control. *Annual Reviews of Psychology*, 72, 1–36. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072720-094140>
- Andrews, G. A., Pollock, Ch., Stewart, G. (1989). The determination of defense style by questionnaire. *Archives of General Psychiatry*, 46, 455–460. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810050069011>
- Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246–254. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
- Ansari, T. L., Derakshan, N. (2011). The neural correlates of impaired inhibitory control in anxiety. *Neuropsychologia*, 49(5), 1146–1153. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.01.019>
- Ashley, V., Honzel, N., Larsen, J., Justus, T., Swick, D. (2013). Attentional bias for trauma-related words: exaggerated emotional Stroop effect in

- Afghanistan and Iraq war veterans with PTSD. *BMC Psychiatry*, 13, 86. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-86>
- Babl, A., Holtforth, M. G., Perry, J.Ch., Schneider, N., Dommann, E., Heer, S., Stähli, A., Aeschbacher, N., Eggel, M., Eggenberg, J., Sonntag, M., Berger, T., Caspar, F. (2019). Comparison and change of defense mechanisms over the course of psychotherapy in patients with depression or anxiety disorder. Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 252, 212–220. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.021>
- Balikci, A., Erdem, M., Bolu, A, Oznur, T., Celik, C. (2014). Defense mechanisms in endogenous depression. *Gülhane Medical Journal*, 56, 154–158. <https://doi.org/10.5455/gulhane.39524>
- Banicki, K. (2008). Współczesne ujęcie mechanizmów obronnych. W: A. Niedźwieńska (red.), *Samoregulacja w poznaniu i w działaniu* (s. 201–227). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M.J., van Ijzendoorn, H.M. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>
- Bartholomew, K., Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beck, A. T., Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Becker, E. S., Rinck, M., Margraf, J., Roth, W. T. (2001). The emotional Stroop effect in anxiety disorders: general emotionality or disorder specificity? *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 147–159. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00055-X](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00055-X)
- Békés, V., Perry, J.Ch., Starrs, C.J. (2017). Resilience in Holocaust survivors: A study of defense mechanisms in Holocaust Narratives. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(10), 1072–1089. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1320344>
- Berney, S., Roten, Y. de, Beretta, V., Kramer, U., Despland, J-N. (2014). Identifying psychotic defenses in a clinical interview. *Journal of Clinical Psychology In Session*, 70(5), 428–439. <https://doi.org/10.1002/jclp.22087>
- Bjork, E. L., Bjork, R. A., Anderson, M. C. (1998). Varieties of goal-directed forgetting. W: J.M. Golding, C.M. MacLeod (red.), *Intentional forgetting: Interdisciplinary approaches*, (s. 103–137). New York: Erlbaum.
- Block, J. (1978). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Boag, S. (2012). *Freudian repression, the unconscious, and the dynamics of inhibition*. London: Karnac Books Ltd.
- Bogutyn, T., Kokoszka, A., Pałczyński, J., Holas, P. (1999). Defense mechanisms in alexithymia. *Psychological Reports*, 84(1), 183–187. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.1.183>
- Bond, M. (2004). Empirical Studies of Defense Style: Relationship with Psychopathology and Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 263–278. <https://doi.org/10.1080/10673220490886167>
- Bond, M., Gardner, S. T., Christina, J., Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives in General Psychiatry*, 40, 333–338. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790030103013>
- Bond, M., Perry, J. Ch. (2004). Long-term changes in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety and personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 151(9), 1665–1671. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.9.1665>
- Bond, M., Vaillant, G. E. (1986). An empirical study of the relationship between diagnosis and defense style. *Archives of General Psychiatry*, 43, 285–288. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800030103012>
- Bradley, B. P., Mogg, K., Millar, N., White, J. (1995). Selective processing of negative information: effects of clinical anxiety, concurrent depression, and awareness. *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (3), 532–536. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.3.532>
- Breuer, J., Freud, S. (1983/1955). Studies on Hysteria. W: J. Strachey (red. i tłum.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 2). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Calati, R., Oasi, O., De Ronchi, D., Serretti, A. (2010). The use of the defence style questionnaire in major depressive and panic disorders: A comprehensive meta-analysis. *Psychological Psychotherapy*, 83, 1–13. <https://doi.org/10.1348/147608309X464206>
- Caligor, E., Clarkin, J. F. (2013). Model osobowości I patologii osobowości oparty na teorii relacji z obiektem. W: J.F. Clarkin, P. Fonagy, G.O. Gabbard (red.), *Psychoterapia psychodynamiczna zaburzeń osobowości* (s. 23–60). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Caligor, E., Kernberg, O. F., Clarkin, J. F. (2007). *Handbook of dynamic psychotherapy for higher level personality pathology*. Washington, DC–London: American Psychiatric Publishing.
- Calvo, M. G. (2000). Early vigilance and late avoidance to threat processing: repressive coping versus low/high anxiety. *Cognition and Emotion*, 14(6), 763–787. <https://doi.org/10.1080/02699930050156627>

- Chabrol, H., Rousseau, A., Rodgers, R., Callahan, S., Pirlot, G., Sztulman, H. (2005). A study of the face-validity of the 40 item version of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 756–758. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185869.07322.ed>
- Cisler, J. M., Koster, H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 30, 203–216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.003>
- Corruble, E., Hatem, N., Damy, C., Falissard, B., Guelfi, J. D., Reynaud, M., Hardy, P. (2003). Defense styles, impulsivity and suicide attempts in major depression. *Psychopathology*, 36, 279–284. <https://doi.org/10.1159/000075185>
- Corruble, E., Bronnec, M., Falissard B., Hardy, P. (2004). Defense style in depressed suicide attempters. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 58, 285–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01233.x>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78, 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Courville, T., Thompson, B. (2001). Use of the structure coefficients in published multiple regression articles: β is not enough. *Educational and Psychological Measurement*, 61(2), 229–248. <https://doi.org/10.1177/0013164401612006>
- Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597–614. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00454.x>
- Cramer, P. (1991a). *The development of defense mechanisms*. New York: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9025-1>
- Cramer, P. (1991b). Anger and the use of defense mechanisms in college students. *Journal of Personality*, 59(1), 39–55. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00767.x>
- Cramer, P. (1997). Evidence for change in children's use of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 65(2), 233–247. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00954.x>
- Cramer, P. (1998). Defensiveness and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 66(6), 779–894. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00035>
- Cramer, P. (1999). Personality, personality disorders and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 67(3), 535–554. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00064>
- Cramer, P. (2003). Defense Mechanisms and Physiological Reactivity to Stress. *Journal of Personality*, 71(2), 221–244. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7102001>
- Cramer, P. (2006). *Protecting the self. Defense mechanisms in action*. New York: Guilford Press.
- Cramer, P. (2007). Longitudinal study of defense mechanisms: late childhood to late adolescence. *Journal of Personality*, 75(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00430.x>

- Cramer, P. (2008a). Seven pillars of defense mechanisms theory. *Social and Personal Psychology Compass*, 2, 1963–1981. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x>
- Cramer, P. (2008b). Identification and the development of competence: A 44-year longitudinal study from late adolescence to late middle age. *Psychology and Aging*, 23, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.410>
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*, 97, 114–122. <https://doi.org/10.1080/0223891.2014.947997>
- Cramer, P. (2017). Defense mechanisms card pull in TAT stories. *Journal of Personality Assessment*, 99(1), 15–24. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1207080>
- Cramer, P. (2018). Change in children's self confidence and the use of defense mechanisms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(8), 593–597. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000848>
- Cramer, P., Brilliant, M. A. (2001). Defense use and defense understanding in children. *Journal of Personality*, 69(2), 297–322. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00147>
- Cramer, P., Kelly, F. D. (2004). Defense mechanisms in adolescent conduct disorder and adjustment reaction. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(2), 139–145. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000110285.53930.44>
- Cramer, P., Kelly, F. D. (2010). Attachment style and defense mechanisms in parents who abuse their children. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(9), 619–627. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181ef3ee1>
- Cramer, P., Tracy, A. (2005). The pathway from child personality to adult adjustment reaction. The road is not straight. *Journal of Research in Personality*, 39(3), 369–394. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.07.003>
- Dandeneau, S. D., Baldwin, M. W. (2004). The inhibition of socially rejecting information among people with high versus low self-esteem: the role of attentional bias and the effects of bias reduction training. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 584–603. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.4.584.40306>
- Davidson, K., MacGregor, M. W. (1998). A critical appraisal of self-report defense mechanism measures. *Journal of Personality*, 66(6), 965–992. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00039>
- Depue, B. E., Banich, M. T., Curran, T. (2006). Suppression of emotional and nonemotional content in memory. Effects of repetition on cognitive control. *Psychological Science*, 17(5), 441–447. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01725.x>
- Derakshan, N., Eysenck, M. W., Myers, L.B. (2007). Emotional information processing in repressors: the vigilance-avoidance theory. *Cognition and Emotion*, 21(8), 1585–1614. <https://doi.org/10.1080/02699930701499857>

- Derryberry, D., Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, *111*(2), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225>
- Devens, M., Erickson, M.T. (1998). The relationship between defense styles and personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, *12*(1), 86–93. <https://doi.org/10.1521/pedi.1998.12.1.86>
- Di Giuseppe, M., Perry, J. Ch., Lucchesi, M., Michelini, M., Vitiello, S., Piantanida, A., Fabiani, M., Maffei, S., Conversano, C. (2020). Preliminary reliability and validity of the DMRS-SR-30, a novel self-report measure based on Defense Mechanisms Rating Scales. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00870>
- Di Giuseppe, M., Perry, J. Ch., Petralgia, J., Janzen, J., Lingiardi, V. (2014). Development of a Q-sort version of the Defense Mechanism Rating Scales (DMRS-Q) for clinical use. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, *70*(5), 452–465. <https://doi.org/10.1002/jclp.22089>
- Dollinger, S. J., Cramer, P. (1990). Children's defensive responses and emotional upset following a disaster: A projective assessment. *Journal of Personality Assessment*, *54*(1–2), 116–127. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5401&2_12
- Eisinga, R. de Grotenhuis, M., Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, *58*, 637–642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Engle, R. W., Conway, A. R. A., Tuholski, S. W., Shisler, R. J. (1995). A resource account of inhibition. *Psychological Science*, *6*(2), 122–125. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00318.x>
- Erdelyi, M. H. (1990). Repression, reconstruction, and defense: history and integration of the psychoanalytic and experimental frameworks. W: J.L. Singer (red.), *Repression and dissociation: Implications for personality, theory, psychopathology, and health* (s. 1–31). Chicago: The University of Chicago Press.
- Erdelyi, M. H. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral and Brain Sciences*, *29*, 499–551. <https://doi.org/10.1017/S0140525X06009113>
- Eriksen, C., Pierce, J. (1968). Defense mechanisms. W: E. Borgatta, W. Lambert (red.), *Handbook of personality theory and research* (s. 1007–1040). Chicago: Rand McNally.
- Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, *14*, 463–476. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200009/10\)14:5<463::A-ID-PER393>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200009/10)14:5<463::A-ID-PER393>3.0.CO;2-3)
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>

- Freud, Z. (1915). Repression. W: J. Strachey (red. i tłum.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, s. 141–158) London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Friedman, N. P., Miyake, A. (2004). The relations among inhibition and interference control Functions: a latent variable analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(1), 101–135. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.133.1.101>
- Gabbard, G. O. (2009). *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Haaland, V. Ø., Esperaas, L., Landrø, N. I. (2009). Selective deficit in executive functioning among patients with borderline personality disorder. *Psychological Medicine* 39(10), 1733–1743. <https://doi.org/10.1017/S0033291709005285>
- Harnishfeger, K. K. (1995). The development of cognitive inhibition: theories, definitions, and research evidence. W: F. N. Dempster, C. J. Brainerd (red.), *Interference and inhibition in cognition* (s. 175–204). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012208930-5/50007-6>
- Hill, R., Tasca, G. A., Presniak, M., Francis, K., Palardy, M., Grenon, R., Mcquaid, N., Hayden, G., Gick, M., Bissada, H. (2015). Changes in defense mechanisms functioning during group therapy for binge-eating disorder. *Psychiatry*, 78, 75–88. <https://doi.org/10.1080/00332747.2015.1015897>
- Horvath, S., Morf, C. (2009). Narcissistic defensiveness: Hypervigilance and avoidance of worthlessness. *Journal of Experimental Psychology*, 45(6), 1252–1258. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.07.011>
- Høglend, P., Perry, J. Ch. (1998). Defensive functioning predicts improvement in major depressive disorder episodes. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(4), 238–243. <https://doi.org/10.1097/00005053-199804000-00006>
- Judah, M. R., Grant, D. M., Lechner, W. V., Mills, A. C. (2013). Working memory load moderates late attentional bias in social anxiety. *Cognition and Emotion*, 27(3), 502–511. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.719490>
- Joorman, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science* 19(3), 161–166. <https://doi.org/10.1177/0963721410370293>
- Kahnemann, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kipper, L., Blaya, C., Teruchkin, B., Heldt, E., Isolan, L., Mezzomo, K., Bond, M., Manfro, G. G. (2005) Evaluation of defense mechanisms in adult patients with panic disorder: Before and after treatment. *Journal of Nervous and Mental Disease* 193(9), 619–623. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000177783.46974.12>

- Koenigsberg, H. W., Harvey, P. D., Mitropoulou, V., New, A. S., Goodman, M., Silverman, J. ..., Siever, L. J. (2001). Are the interpersonal and identity disturbances in the borderline personality disorder criteria linked to the traits of affective instability and impulsivity? *Journal of Personality Disorders*, *15*(4), 358–370. <https://doi.org/10.1521/pedi.15.4.358.19181>
- Kramer, U., Roten, Y de, Perry, J.Ch., Desplan, J-N., (2013). Beyond splitting: observed-rated defense mechanisms in borderline personality disorder. *Psychoanalytic Psychology*, *30*(1), 3–15. <https://doi.org/10.1037/a0029463>
- Lance, Ch. E., Butts, M. M., Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, *9*, 202–220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>
- Levy, J. B., Anderson, M. C. (2008). Individual differences in the suppression of unwanted memories: The executive deficit hypothesis. *Acta Psychologica*, *127*, 623–635. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2007.12.004>
- Li, H., Yang, J. (2013). Low self-esteem elicits greater mobilization of attentional resources toward emotional stimuli. *Neuroscience Letters*, *548*, 286–290. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2013.05.071>
- Li, H., Zeigler-Hill, V., Luo, J., Yang, J., Zhang, Q. (2012). Self-esteem modulates attentional responses to rejection: evidence from event-related brain potentials. *Journal of Research and Personality*, *46*(5), 459–464. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.02.010>
- Lingiardi, V., Lonati, C., Delucchi, F., Fossati, A., Vanzulli, L., Maffei, C. (1999). Defense mechanisms and personality disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *187*(4), 224–228. <https://doi.org/10.1097/00005053-199904000-00005>
- Lorenzo-Seva, U., Ferrando, P. J., Chico, E. (2010). Two SPSS programs for interpreting multiple regression results. *Behavior Research Methods*, *42*(1), 29–35. <https://doi.org/10.3758/BRM.42.1.29>
- Luborsky, L. L., Crits-Christoph, P. (1990). *Understanding transference: The CCRT method*. New York: Basic Books.
- MacLeod, C. M. (2005). The Stroop task in clinical research. W: A. Wenzel, D. C. Rubin (red.), *Cognitive methods and their application to clinical research* (s. 41–62). Washington, DC: American Psychology Association. <https://doi.org/10.1037/10870-003>
- MacMillan, M. (1996). The concept of inhibition in some nineteenth century theories of thinking. *Brain and Cognition*, *30*, 4–9. <https://doi.org/10.1006/brcg.1996.0002>
- Madison, P. (1961). *Freud's concept of repression and defense, its theoretical and observational language*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- McNamara, T. P. (2005). *Semantic priming: perspectives from memory and word recognition*. New York: Psychology Press.

- Mielimąka, M., Ogrodniczuk, J. S., Kealy, D., Cheek, J., Joyce, A. S. (2018). Narcissism and interpersonal problems among psychiatric outpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(9), 711–715. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000871>
- Mirucka, B. (2013). Exploring the relationship between the body self and personality defence mechanisms in women with bulimia nervosa. *Polish Psychological Bulletin*, 44, 118–126. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0012>
- Mostowik, J., Mielimąka, M., Rutkowski, K. (2020). Time in the mental health context: Neurotic symptomatology, defense mechanisms and the perception of time perspective among patients diagnosed with neurotic and personality disorders – a clinical study. *Psychological Reports*. Publikacja online first. <https://doi.org/10.1177/0033294120978164>
- Mrozowicz-Wrońska, M. (2017). *Hamowanie jako poznawcze podłoże mechanizmów obronnych* (Niepublikowana praca doktorska). Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Mrozowicz-Wrońska, M. (2018). [Związek wyników w DSQ-40 z miarami lęku i samooceny]. Niepublikowane dane surowe.
- Mrozowicz-Wrońska, M. (2019). Analiza psychometryczna polskiej wersji Defense Style Questionnaire (DSQ-40) w nieklinicznej grupie młodych dorosłych, *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 1(19), 13–18. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2019.0002>
- Muris, P., Merckelbach, H. (1996). The short version of the Defense Style Questionnaire: factor structure and psychopathological correlates. *Personal and Individual Differences*, 20(1), 123–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00153-W](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00153-W)
- Olson, T. R., Presniak, M. D., MacGregor, M. (2009). Differentiation of depression and anxiety groups using defense mechanisms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 834–840. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181beab34>
- Perry, D. C., Perry, J. Ch. (2004). Conflicts, defenses and the stability of narcissistic personality features. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 67(4), 310–330. <https://doi.org/10.1521/psyc.67.4.310.56570>
- Perry, J. Ch. (1990). *Defense Mechanism Rating Scales (DMRS)*, fifth edition. Cambridge, MA: Harvard School of Medicine.
- Perry, J. Ch. (2000). *Guidelines for the identification of defenses*. Institute of Community & Family Psychiatry, McGill University.
- Perry, J. Ch., Banon, E., Bond, M. (2020). Change in defense mechanisms and depression in pilot study of antidepressive medications plus 20 sessions of psychotherapy for recurrent major depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(4), 261–268. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001112>

- Perry, J. Ch., Bond, M. (2012). Change in defense mechanisms during long-term dynamic psychotherapy and five-year outcome. *American Journal of Psychiatry*, 169(9), 916–924. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.11091403>
- Perry, J. Ch., Henry, M. (2004). Studying defense mechanisms in psychotherapy using The Defense Mechanism Rating Scales. W: U. Hentschel, G. Smith, J. G. Draguns, W. Ehlers (red.), *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives* (s. 165–192). Amsterdam: Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80034-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80034-7)
- Perry, J. Ch., Høglend, P., Shear, K., Vaillant, G. E., Horowitz, M., Kardos, M. E., Bille, H., Kagan, D. (1998). Field trial of a diagnostic axis for defense mechanisms for DSM-IV. *Journal of Personality Disorders*, 12(1), 56–68. <https://doi.org/10.1521/pedi.1998.12.1.56>
- Perry, J. Ch., Metzger, J., Sigal, J. J. (2015). Defensive functioning among women with breast cancer and matched community controls. *Psychiatry*, 78, 156–169.
- Perry, J. Ch., Presniak, M. D., Olson, T. R. (2013). Defense mechanisms in schizotypal, borderline, antisocial and narcissistic personality disorders. *Psychiatry*, 76(11), 32–52. <https://doi.org/10.1521/psyc.2013.76.1.32>
- Potoczek, A. (2011). Związek mechanizmów obronnych osobowości z nasileniem zespołu objawów lęku napadowego i depresji u kobiet i mężczyzn z astmą ciężką i trudną oraz astmą aspirynową. *Psychiatria Polska*, 45, 21–33.
- Reinhold-Dunne, M., Mogg, K., Bradley, B. P. (2009). Effects of anxiety and attention control on processing pictorial and linguistic emotional information. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 410–417. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.012>
- Ruutu, T., Pelkonen, M., Holi, M., Karlsson, L., Kiviruusu, O., Heilä, H., Tuisku, V., Tuulio-Henriksson, A., Marttunen, M. (2006). Psychometric properties of Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(2), 98–105. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000198141.88926.2e>
- Sandstrom, M., Cramer, P. (2003). Girls' use of defense mechanisms following peer rejection. *Journal of Personality*, 71(4), 605–627. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7104004>
- Sharma, P., Sinha, U. K. (2010). Defense mechanisms in mania, bipolar depression and unipolar depression. *Psychological Studies*, 55(3), 239–247. <https://doi.org/10.1007/s12646-010-0017-2>
- Shi, R., Sharpe, L., Abbott, M. (2019). A meta-analysis of the relationship between anxiety and attentional control. *Clinical Psychology Review*, 7, 101754. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101754>

- Skodol, A. E., Perry, J. Ch. (1993). Should an axis for defense mechanisms be included in DSM-IV. *Comprehensive Psychiatry*, 34(2), 108–119. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90055-9](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90055-9)
- Sullivan, H. S. (1956) *Clinical studies in psychiatry*. New York: W. H. Norton.
- Thygesen, K. L., Drapeau, M., Trijsburg, R. W., Lecours, S., Roten, Y. de (2008). Assessing Defenses Styles: Factor structure and psychometric properties of the New Defense Style Questionnaire 60 (DSQ-60). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 171–181.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 24, 107–118. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750080011003>
- Vaillant, G. E. (1992). The need for a uniform nomenclature for defenses. W: G. E. Vaillant (red.), *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers* (s. 43–59). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Vaillant, G. E. (1995). *Adaptation to life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vaillant, G. E. (1997). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vaillant, G. E. (1998). Where do we go from here? *Journal of Personality*, 66(6), 1447–1157. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00045>
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of the experience: The men of the Harvard Grant Study*. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674067424>
- Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124(3), 333–371. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.3.333>
- Westerhausen, R., Kompus, K., Hugdahl, K. (2011). Impaired cognitive inhibition in schizophrenia: A meta-analysis of the Stroop interference effect. *Schizophrenia Research* 133(1–3), 172–181. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2011.08.025>



Dr Marta Mrozowicz-Wrońska – adiunktka na Wydziale Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Ukończyła socjologię i psychologię na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pracę doktorską obroniła w Zakładzie Psychologii Eksperymentalnej Instytutu Psychologii UJ. Jest specjalistką w dziedzinie psychologii klinicznej i psychoterapeutką Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w trakcie procesu certyfikacji. W swoich zainteresowaniach stara się łączyć różne obszary badań psychologicznych, m.in. psychologię kliniczną z eksperymentalną psychologią poznawczą i psychologią społeczną.

Autorka przedkłada ciekawy i obszerny materiał dotyczący teorii, metod pomiaru oraz fragmentu badań własnych poświęconych pogłębieniu wiedzy dotyczącej istoty mechanizmów obronnych z perspektywy wybranych koncepcji wypracowanych w ramach eksperymentalnej psychologii poznawczej (...). Praca jest kompletna, wyczerpująca zagadnienie i jednocześnie angażująca czytelnika. Zawiera interesujące informacje zarówno dla teoretyków, jak również szerokiego grona klinicystów zajmujących się leczeniem zaburzeń psychicznych.

(z recenzji dr. Michała Mielimąki)

Mechanizmy obronne to nieświadome, automatyczne procesy, które przez zniekształcenie odbioru rzeczywistości pomagają nam poradzić sobie z napięciami i stresem wynikającymi z nagłych zmian w zewnętrznym środowisku lub w naszym świecie wewnętrznym. W niniejszej pracy chciałabym skupić się na współczesnych rozważaniach dotyczących mechanizmów obronnych, sposobu ich działania i możliwości uchwycenia w kontekście badawczym. Czytelnik będzie mógł zapoznać się z opisem narzędzi pomiaru mechanizmów obronnych stosowanych obecnie w badaniach naukowych. Przedstawię także obszerny przegląd badań dotyczących roli mechanizmów obronnych w zachowaniu dobrostanu, zdrowia psychicznego, satysfakcjonujących relacji społecznych, a także związku mechanizmów obronnych z psychopatologią oraz zmian w funkcjonowaniu obronnym pod wpływem procesu psychoterapii. Ponadto postaram się przybliżyć czytelnikowi dwie teorie mechanizmów obronnych, dla których podstawą nie są obserwacje w obszarze zdrowia psychicznego i psychopatologii, ale wiedza dotycząca funkcjonowania naszego umysłu, a w szczególności procesów kontrolnych. Na koniec zaprezentuję autorską procedurę eksperymentalną, której założeniem było uchwycenie działania mechanizmów obronnych w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych poprzez obserwację zaangażowania procesów hamowania poznawczego w przetwarzanie bodźców zagrażających.

(od Autorki)

ISBN 978-83-66666-86-3

DOI 10.48226/978-83-66666-86-3