

Роль защитных механизмов в формировании стратегий преодолевающего поведения¹

На всем протяжении жизненного пути нас сопровождают жизненные события, которые влияют на нас как с положительной, так и с отрицательной стороны. При столкновении с кризисными ситуациями, при их разрешении, вырабатываются определенные стратегии преодолевающего поведения, а также защитные механизмы личности. От выбранной стратегии преодолевающего поведения и преобладающего защитного механизма зависит профессиональная и личная эффективность человека в процессе его реализации.

Под жизненными событиями, ведущими к кризису, понимают «события создающие потенциальную или активную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей и ставящие перед человеком проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» (Ф.Е. Василюк, 1984)

Преодолевающее поведение – понимается как стабилизирующий фактор, который может помочь человеку поддерживать психосоциальную адаптацию в течении периодов кризиса. Психологическое предназначение преодоления состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации.

Кризис рассматривается как неудачная попытка преодоления. Выделяют следующие типы преодолевающего поведения:

Поведение, направленное на разрешение проблемы. Этот тип преодолевающего поведения является основой зрелого и адаптивного преодоления.

Регрессия. Вариант преодолевающего поведения, основой которого являются детские формы поведения.

¹ Научный руководитель – Рудей О.А., доцент каф. ППР, к.пс.наук

Отрицание. Восприятие реальности искажается таким образом, что проблема как бы исчезает. Этот способ преодолевающего поведения может быть эффективным, если проблема решается сама собой.

Инерция. Состояние бездействия, основанное на мнении человека, что в данной ситуации ничего нельзя предпринять, и любые действия безрезультатны.

Аффективные реакции. Возникновение проблемной ситуации вызывает аффективные реакции. Чаще всего это гнев, страх, тревога, печаль и т.п. Аффективная реакция выступает в виде необходимой мотивирующей силы для реализации преодолевающего поведения.

Если преодоление терпит неудачу, то последовательно развиваются 4 фазы кризиса:

Рост напряжения, стимулирующий привычные для данной личности способы преодолевающего поведения.

Дальнейший рост напряжения, возбуждения, агрессивности, уровня тревоги, диссомии в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних психологических и физических ресурсов. Предпринимаются попытки использовать не характерные для личности способы преодоления.

Наращение тревоги и депрессии.

Из кризиса можно выйти на любом его этапе, если исчезнет ситуация, его вызвавшая.

Психотерапевтическая помощь показана на любой стадии кризиса, однако, на 3 и 4 она необходима в обязательном порядке.

Согласно взглядам З. Фрейда (1989) для предупреждения развития тревоги и для ее подавления решающее значение имеют психологические защитные механизмы:

Вытеснение – защитный механизм, благодаря которому человек вытесняет неприемлемые мысли, желания, побуждения из сознательного в бессознательное.

Замещение – защитный механизм, при котором недостижимая цель или желание замещается сознательно более приемлемыми.

Проекция – механизм защиты, при котором собственные неосознанные черты характера, побуждения приписываются другим и проецируются на них.

Рационализация – механизм психологической защиты, обеспечивающий рациональное объяснение поведения и поступков, истинные мотивы которых остаются неосознанными.

Регрессия – возврат психических функций и форм поведения на ранний уровень развития, так как в детском возрасте беспомощное поведение социально приемлемо и одобряемо.

Избегание – механизм защиты, нацеленный на избегание окружения, вызывающего тревогу.

Отрицание – защитный психологический механизм, с помощью которого осознанные мысли, желания, поступки отрицаются путем бессознательного отказа от них.

Мы считаем, что использование определенной стратегии преодолевающего поведения влечет за собой активизацию того или иного защитного механизма. Мы предполагаем, что более ассертивное поведение влечет за собой проявление высших форм защитных механизмов, например: тип преодолевающего поведения, направленное на разрешение проблемы активизирует такой защитный механизм как рационализация. Менее эффективные типы преодолевающего поведения вызывают преобладание низших форм механизмов психологической защиты, например: тип преодолевающего поведения – аффективные реакции вызывают преобладание таких защитных механизмов, как регрессия и избегание.

Для того чтобы подтвердить или опровергнуть данное предположение необходимо провести комплексное исследование стратегий и моделей преодолевающего поведения, а также механизмов психологических защит личности. Результаты данного исследования помогут выявить, имеется ли закономерность взаимосвязи между типами преодолевающего поведения и защитными механизмами. Эта информация повлияет на выбор человеком более эффективных форм поведения, на коррекцию и предотвращение форм поведения, которые тормозят личность в ее развитии.