

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ СОЗНАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Коченов Георгий Николаевич

*студент 4-го курса, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Россия, г. Ставрополь*

Начиная с раннего детства и в течение всей жизни в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые психологические защиты, защитные механизмы психики, защитные механизмы личности. Эти механизмы как бы предохраняют сознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях.

Ежедневно мы выполняем множество дел: утром идем на работу, работаем там, вечером делаем покупки, готовим еду, заботимся о близких, воспитываем детей, и этот список можно перечислять бесконечно. Также каждый день мы сталкиваемся с различными жизненными трудностями: конфликты с окружающими, плохое самочувствие, болезнь, несбывшиеся желание и т.д. Все это вызывает незаметную, но весьма влиятельную «моральную усталость», которая действует на общее функционирование организма в целом. Чтобы все эти жизненные трудности не наносили ущерб нашей личности, к работе приступает система механизмов психологической защиты, которые не дают неблагоприятным факторам влиять на наше эмоциональное состояние. Как правило, механизмы защиты не контролируются сознанием, но в большинстве случаев меняют нормальный ритм ее функционирования.

Несмотря на то, что механизмы психологической защиты изучаются достаточно давно [2; 5; 8], до сих пор не существует четкой общей картины их функционирования в структуре личности, в разных жизненных ситуациях.

Поэтому можно сказать, что система психологической защиты личности не до конца изучена, и еще существует огромный простор для исследований.

Анализ теоретических подходов к изучению системы психологической защиты личности позволил сделать следующие выводы: проблема исследования механизмов психологической защиты в различных теориях рассматривалась неоднозначно. В частности, в концепциях современной психологии авторы расходятся во мнениях по поводу времени образования, уровня сознания, цели психологической защиты, терминологии [1; 3; 4; 6; 7]. В то же время, единство мнений отмечается относительно причин возникновения механизмов психологической защиты – это конфликты, связанные с социальным окружением.

Целью исследования стало выявление особенностей защитных механизмов сознания с точки зрения индивидуальных способов их применения.

Исследование психологических защитных механизмов проводилось на базе Северо-Кавказского федерального университета. Всего в исследовании участвовало 50 человек (35 девушек и 15 юношей), в возрасте 20-21 года.

В качестве методов диагностики мы использовали: Индекс жизненного стиля Р. Плутчика и Х. Келлермана, тест-опросник Г. Айзенка «диагностика темперамента».

Показатели по методике «Индекс жизненного стиля» представлены на рисунке 1.

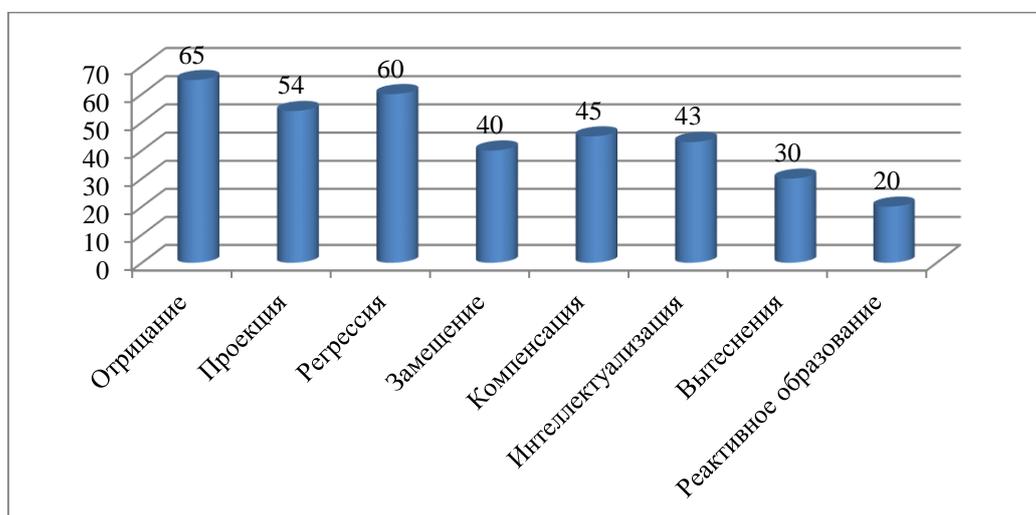


Рисунок 1. Представленность жизненного стиля на выборке испытуемых

Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что ведущие психологические защитные механизмы у студентов это: Отрицание, проекция и регрессия. А предпочитаемые: компенсация, замещение и интеллектуализация. Для людей выбирающих данные психологические защитные механизмы характерны определенные стратегии поведения, которые используются для избегания конфликтных ситуаций, или неприятных жизненных моментов, которые приносят человеку дискомфорт. Рассматривая каждый из представленных защитных механизмов выше, а именно: отрицание, проекция регрессия, компенсация, замещение и интеллектуализация. Мы можем говорить о том, в чем плюсы и минусы использования того или иного психологического защитного механизма, для самого индивида.

Далее рассмотрим результаты проведенного опроса по методике «Айзенка». Опираясь на полученные данные можно сказать, что среди студентов 3-го курса к экстравертам можно отнести 23%, к потенциальным экстравертам – 31,5%. Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Так же 13,5% являются амбивертами. Люди склонные к амбиверности вобрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных ситуациях они склонны проявлять себя по разному, другими словами, они непредсказуемы. Полученные данные представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Представленность типов характера и темперамента на выборке испытуемых

Как видно на рис. 2, что в данной группе испытуемых холерическому типу личности соответствуют 40% опрошенных. Холерик характеризуется высокой психической активностью, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью. У холерического темперамента деятельность быстра, но непродолжительна. От деятелен, но неохотно берет на себя дела именно потому, что у него нет выдержки. К сангвиникам можно отнести 30 % испытуемых. У сангвиников также как и у холериков сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи. Они характеризуются высокой психической активностью, быстротой и живостью движений, энергичностью, работоспособностью, разнообразием и богатством мимики. Флегматичному типу соответствуют 15% опрошенных. У флегматиков сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У них преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством. Флегматичный тип личности характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики, склонностью к бездеятельности и способностью приходить в движение, хотя и не легко и не быстро, но зато надолго. К меланхоличному типу относятся 15% испытуемых. Таким людям свойственен низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность моторики и речи, быстрая утомляемость. Меланхолика отличает высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него.

Таким образом, по нашим данным, более трети испытуемых, студентов 3 курса (30%), принявших участие в исследовании, можно отнести к типу «сангвиник», что характеризует их как людей с выраженной экстраверсией и устойчивостью нервной системы. Однако 40% опрошенных относятся к типу

«холерик», что соответствует высокому уровню экстраверсии, но неустойчивому типу нервной системы.

Таки образом, выяснили, что механизмы защиты сознания и неразрывно связаны с типом темперамента человека.

Список литературы:

1. Арестова О.Н., Калинина Н.В. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов // Вестник МГУ. Сер. Психология. – 2009. – № 1. – С. 43-49.

2. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1996. – Т. 9. – № 3. – С. 78-87.

3. Блюм Г. Генезис защитных механизмов / Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2003. – 438 с.

4. Гаврилов И. Лисица и виноград, или немного о механизмах защиты // Школьный психолог. – 1999. – Май (№ 19). – С. 7.

5. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 182 с.

6. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Защита / Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2003. – 438 с.

7. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 142 с.

8. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: Дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: СПбГУ, 2011. – 178 с.