Тематичний напрямок Психологія особистості

**Сергієнко Н.П.**

*доцент, кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах*

*Національного університету цивільного захисту, м. Харків*

**Гончаренко М.П.**

*студентка соціально-психологічного факультету*

*Національного університету цивільного захисту, м. Харків*

**Психологічні особливості прояву захисних механізмів у студентів- психологів з різним рівнем конфліктності**

**Постановка проблеми.** Швидкі тенденції розвитку сучасного суспільства передбачають постійні ускладнення соціуму та збільшення його впливу на особистість – все це призводить до збільшення «тиску» на психіку. Інформаційна перенасиченість світу вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб’єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

На сучасному етапі політичного, соціально-економічного та культурного розвитку українського суспільства яскраво простежується ускладнення процесу особистісного та професійного становлення фахівця.

Успішному подоланню зазначених перешкод на шляху становлення майбутнього спеціаліста сприяє актуалізація внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Особливої уваги при цьому набувають засоби адекватного реагування на складні та стресові ситуації, найбільш запитаними серед яких вважаються зрілі, усвідомлювані механізми психологічного захисту.

Психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на охорону свідомості від неприємних, травмуючих переживань. У широкому сенсі цей термін використовується для позначення будь-якої поведінки, яка нейтралізує психологічний дискомфорт. У вузькому сенсі психологічний захист призводить до специфічної зміни змісту свідомості, обумовленої функціонуванням таких механізмів захисту: витіснення, сублімація, заміщення, реактивне утворення, регресія, проекція, раціоналізація, свідоме мислення, заперечення, придушення, катарсис, відчуження.

Поняття «захисні механізми» вперше використав Зигмунд Фрейд та досконально розвинула вчення і змогла в повній мірі пояснити їх роботу його донька Анна Фрейд. Її заслуга полягає у спробі створення цілісної теоретичної системи захисних механізмів. У своїй фундаментальній монографії вона вперше докладно описала різні способи захисної поведінки [2,с.75].

Захисні механізми виникають ще в ранньому дитинстві й розвиваються надалі під впливом зовнішніх чинників, соціуму, життєвих обставин, власного саморозвитку. Вони є несвідомими, завдяки їм ми заспокоюємось, м’якше сприймаємо травмуючий чинник, негатив, зменшуємо напруження.

Ф. В. Басін, Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколов, В. К. Мягер тощо, – вважають, що психологічний захист – це нормальна реакція, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості [1,с. 17-19].

Такі дослідники як В. А. Ташликов, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Е.І. Кіршбаум, І.Д. Стойков та інші вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Серед вчених цього напрямку популярною є ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «особистісну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регулювання та взаємодії зі світом» [2,с.102-104].

Ступінь усвідомленості психологічного захисту визначає її деструктивність або конструктивність, вважала Б.В.Зейгарник [3,с.32].

Слід також зауважити, що люди рідко використовують якийсь єдиний механізм захисту – зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги.

Опції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися і як негативні. Дія захистів зазвичай є нетривалою – лише до тих пір, поки потрібен «перепочинок» для нової активності. Проте якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і по суті замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

Всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги. Проекція допомагає зрозуміти, що відчувають, думають і хочуть інші люди, без неї було б неможливе співчуття. Інтроекція дозволяє швидко, без роз'яснень і розглядів передавати накопичений досвід від покоління до покоління через чіткі стислі висловлювання. Сублімація є найбільш адаптивним способом психологічного захисту, оскільки вона призводить до соціально схвалюваних результатів. Згідно з психоаналітичною теорією, художня творчість являє собою один з видів сублімації, коли фантазії творця сублімує у творчі зорові образи [2, с.318].

Рівень захисної психологічної активності у людей відрізняється. У одних захист починає діяти відразу, як тільки виникає емоційне напруження і набуває високої інтенсивності. У інших захисна активність знижена і настає пізніше.

Дослідження по вивченню проблеми захисних механізмів у студентів з різним рівнем конфліктності проводилося на базі Національного Університету цивільного захисту. В дослідженні брали участь студенти 4 курсів соціально – психологічного факультету в кількості 45 осіб.

Для вирішення поставлених задач ми використовували наступні методики: опитувальник Г.В. Ложкіна «Рівні конфліктності» та методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Р. Конте.

На першому етапі нашого дослідження нами була проведена методика діагностики Г.В. Ложкіна «Рівні конфліктності». Отримані данні свідчать про те, що у більшості студентів спостерігається високий рівень конфліктності (23 особи, що становить 51,1% від загальної кількості людей). Він характеризується тим, що люди можуть відстояти свою точку зору, твердо стоять на прийнятих рішеннях, навіть якщо це може призвести до суперечки. Вони приведуть достатньо доводів та залишаться при своїй думці, і за це їх поважають оточуючі.

Середній рівень конфліктності спостерігається у 8 осіб (17,8%). Він переважає у людей, які завжди ухиляються від суперечок і конфліктів вдома чи на роботі. Вони тактовні та миролюбні. Їх ще називають «пристосуванці».

Низький рівень конфліктності у 14 осіб (31,1 %). Вони не полюбляють конфліктів, можуть їх згладити, легко уникають критичних ситуацій. Коли ж їм доводиться вступати в суперечку, вони враховують, як це відіб'ється на їхньому службовому положенні або приятельських стосунках. Низький рівень показує, що такі особи мають адекватну самооцінку та адекватно сприймають дійсність.

Так як метою нашої роботи було вивчення захисних механізмів у студентів з різним рівнем конфліктності тому в подальшому нашому дослідженні ми обрали дві групи досліджуваних – групи з високим та низьким рівнем конфліктності. Саме в цих групах ми досліджували захисні механізми. За методикою Р. Плутчика.

Провівши методику ми отримали дані які вказують на те, що студентам з високим рівнем конфліктності взагалі притаманна здатність швидко адаптуватись до нових соціальних умов, але, долаючи кризові життєві ситуації вони часто використовують такий захисний механізм як компенсація. Можна припустити, що компенсація допомагає їм впоратись із стресовими станами у тому випадку, коли звичні, стереотипні сценарії поведінки не допомагають здолати їх. Компенсація вважається одним із найбільш конструктивних психологічних захистів, який знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Студенти з низьким рівнем конфліктності повільно пристосовуються до нових соціальних ситуацій, а в складних та стресових умовах найчастіше застосовують витіснення (найбільш енергоємний механізм захисту), активно й мотивовано видаляючи неприємну для них інформацію із свідомості. Це дозволяє юнакам мінімізувати негативні переживання (прояви тривоги, страхів) за рахунок їх ігнорування. При цьому, треба звернути увагу на той факт, що коли людина витісняє сам факт будь-якого непорядного учинку, конфлікт зберігається, викликана ним емоційна напруга суб’єктивно сприймається як зовнішньо немотивована тривога. Тому витиснуті потяги можуть проявлятись у невротичних та психофізіологічних симптомах.

Таким чином, узагальнено можна сказати, що психологічний захист це - система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу Я.

Список використаних джерел

1. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. №3. С. 30–41.2. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб. : Речь, 2007. 476 с.

3. Стоиков И. Д. Анализ защитных проявлений личности: дисс. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.01. М., 1986. 160 с.