

Титаренко Д. С., науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України.

МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Самі по собі особливі умови діяльності передбачають наявність в них ситуації, які загрожують життю та здоров'ю особистості. Небезпечні фактори трудової діяльності викликають нервові напруження, яке особистість прагне придушити шляхом використання різних засобів.

Існує багато способів справлятися зі стресом та нервовим напруженням, але умовно їх можна розділити на дві загальні групи, з точки зору свідомості їх використання особистістю:

Несвідомі – психологічні механізми захисту особистості;

Свідомі – копінги, експрес методи, короткострокові, довгострокові методи опанування стресом (це і аутогенне тренування, і м'язова релаксація, використання технік дихання, фізичні вправи та багато іншого).

Психологічні механізми захисту особистості мають несвідоме, для особистості походження. Вони починають формуватися в глибокому дитинстві та залишають свій відбиток на самій особистості та її подальшому житті в цілому. Тож, людина несвідомо в стресовій ситуації починає використовувати ті види захисту, які в дитинстві їй допомагали впоратися з неприємними відчуттями та захистити своє Я.

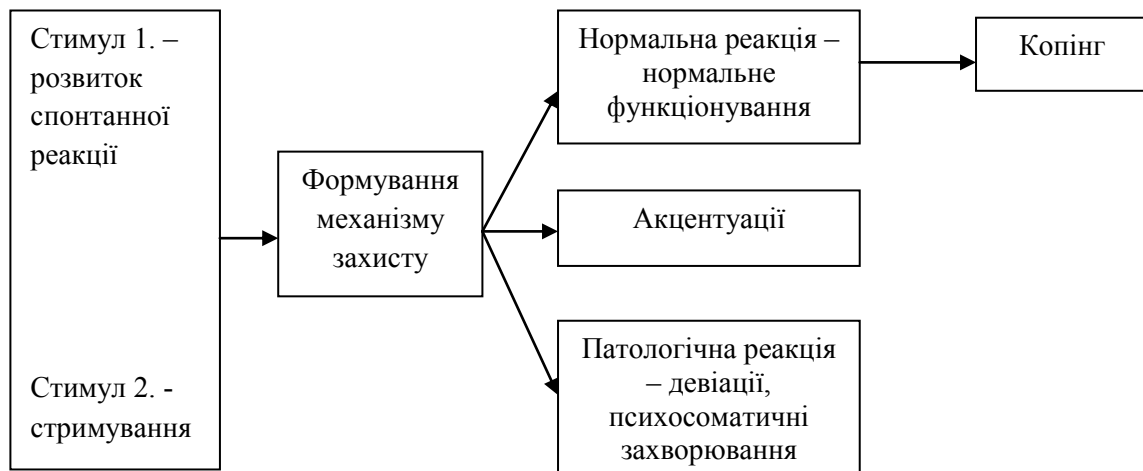
Якщо розглянути природу свідомих засобів захисту, то можна сказати, що вони формуються на основі попереднього досвіду, який, в свою чергу, зазвичай проходить несвідомо.

В процесі розвитку особистості копінги можуть перейти в розряд автоматизмів (так зазвичай відбувається у людей, що часто знаходяться в стресових ситуаціях): індивід не обдумує свої реакції, його дії стають

автоматичними, що в свою чергу допомагає в короткі строки виконати необхідні дії. Але це не забезпечує стовідсоткового позитивного результату.

Звичка діяти певним чином в критичній ситуації може підвести, якщо сама ситуація піде не так як завжди – індивід не встигає змінити свою поведінку, і продовжує діяти як завжди.

Формування механізмів адаптації до стресової ситуації може йти двома шляхами:



Тож, з представленої схеми чітко видно, що свідомі механізми захисту формуються на основі несвідомих, які забезпечують внутрішню гармонію особистості. Таким чином, несвідомі психологічні механізми захисту в будь-якому разі впливають на поведінку особистості в стресовій ситуації.