МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ КАК ОСНОВА ДЛЯ ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.

Н. В. Онищенко, А. В. Тимченко, Д. С. Титаренко

г. Харьков, Национальный университет гражданской защиты Украины

В трудной жизненной ситуации под действием негативных стресс-факторов в психике человека включается к активной работе система психологической защиты личности. Её основной задачей является снижение неблагоприятного влияния со стороны сложных жизненных событий, или полное его «обезвреживание». Так, человек посредством данного психического феномена оберегает своё внутреннее «Я» от негативных переживаний, эмоций, напряжения и так далее.

Исходя из основных теоретических подходов, которые на сегодня устоялись в психологической науке про механизмы психологической защиты, мы можем констатировать тот факт, что данный феномен работает непосредственно на бессознательном уровне. Выбор того или иного механизма защиты происходит вне осознания человека, но зависит от его индивидуально-типологических и индивидуально-психологических особенностей, жизненного опыта и других факторов.

Проведенные нами исследования показывают, что независимо от личностных особенностей человека, его жизненного опыта и наследственных характеристик, в условиях переживания сложной жизненной ситуации можно выделить общий алгоритм работы механизмов психологической защиты личности.

Рассмотрим его более детально. Итак, после того, как информация, поступающая из окружающей среды, расценивается как угрожающая для личности или для её нормального существования, в работу включаются механизмы психологической защиты. Наше исследование проходило в

условиях чрезвычайной ситуации, которая в своей основе несла реальную экзистенциальную угрозу для жизни человека. В данной ситуации одним из первых механизмов, который активизируется сразу после попадания в новые, не совсем стандартные условия, жизни стал механизм психологической защиты «отрицание». Действие данного механизма психологической защиты направленно на игнорирование опасных элементов ситуации, которая сложилась вокруг. Человек под действием данного механизма не может окончательно осознать и принять то, что он в данный момент подвергается действию опасности. Такая реакция наблюдается в первые 10-15 минут после попадания в чрезвычайную ситуацию.

Основной стратегией совладания, в этот временной промежуток, переживания чрезвычайной ситуации является отвержение, неприятие и отрицание действия каких-либо негативных факторов. Человек находится в растерянности, его поведенческие реакции остаются такие же, как и ранее (до начала попадания в сложную жизненную ситуацию). Личность, находясь в новых условиях, продолжает вести себя, как раньше: может смеяться шутить, соблюдает уравновешенность и показывает свою невозмутимость.

После осознания угрожающих элементов чрезвычайной ситуации (либо любой другой сложной жизненной ситуации) происходит смена ведущего механизма психологической защиты. Механизм психологической защиты «отрицание» затухает, и включается механизм «компенсация». Действие этого элемента психологической защиты направлено на попытки найти соответствующую замену неприятным эмоциям и ощущениям более приемлемыми для данной конкретной личности. В некоторых случаях, когда данный механизм психологической защиты не может снизить к приемлемому уровню негативные переживания, его работа подкрепляется действием механизма «проекция». Такая совместная работа нескольких механизмов психологической защиты одновременно увеличивает шансы на эффективную защиту личности от действия сильных стресс-факторов. Активность этих

механизмов защиты личности наблюдается приблизительно первые 5-ть часов нахождения в условиях чрезвычайной ситуации.

В стратегии совладания человека на данном этапе переживания чрезвычайной ситуации, либо любой другой жизненной сложности появляются некие проявления, так сказать, «героизма», человек стремится не показывать своего страха, слабостей, паники, он наоборот хочет выглядеть более сильным, мужественным и т.д.

После того, как данная модель поведения становится не актуальной, либо её работа перестает давать положительный результат, включаются другие механизмы психологической защиты: «замена» и «вытеснение». Под действием механизма психологической защиты «замена» человек мотивированно стремится изменить свои внутренние переживания или контекст информации, которая поступает, вызывая негативные эмоции. Механизм «вытеснение» позволяет травмирующей информации быть осознанной, но она забывается или не воспринимается, игнорируется. Действие данных механизмов наблюдается до 3-х дней нахождения в чрезвычайной ситуации.

Так, в стратегии совладания со своими внутренними переживаниями в сложной жизненной ситуации на данном этапе человек стремится любыми способами отстраниться от сложившихся обстоятельств. После выхода из стрессового состояния обычно человек с трудом может вспомнить события, которые проходили на этом этапе, его воспоминания похожи на обрывки снов, или сюжет фильма.

Смена новых потребностей приводит к смене ведущих механизмов психологической защиты. Так, начиная с третьего дня переживания сложной жизненной ситуации, ведущими механизмами психологической защиты становятся «интеллектуализация» и «регрессия». При большей активности механизма психологической защиты «интеллектуализация» человек стремится поддавать всю поступающую информацию тщательному анализу, объясняя все происходящие события более рационально, абстрагируясь от своих эмоциональных переживаний. При большей активности механизма

психологической защиты «регрессия» человек наоборот, стремится выпустить свои эмоции посредством «детского» поведения, плача, капризов, иногда даже возникновением хронических болезней.

Основной стратегией совладания на данном этапе переживания сложной жизненной ситуации является разрешение. Человек в этот период постоянно прокручивает обстоятельства ситуации, находит им объяснение и должное место в своих мыслях и высказываниях. Для этого периода также характерно умеренность в проявлении эмоций, некая монотонность в действиях.

Следует отметить, что к этому времени заканчивается адаптация к обстоятельствам чрезвычайной ситуации и уже человек не ощущает такого сильного эмоционального и физического дискомфорта как с самого начала.

Начиная с 11-12 дня переживания сложной жизненной ситуации человек переходит на новый этап жизни. Можно сказать, что он уже адаптировался к данным событиям, смирился с ходом и принял их как необходимый жизненный опыт. На этом этапе наиболее активными механизмами психологической защиты являются «реактивное образование» и «компенсация». Таким образом, при помощи данных механизмов человек стремится восстановить свое состояние, которое длительное время подвергалось значительному влиянию стресс-факторов сложной жизненной ситуации.

Основной стратегией совладания со своими внутренними переживаниями на данном этапе является принятие себя как новую, более опытную личность. Человек стремится оценить свой полученный опыт и свои новые переживания, связанные с ним. На этом этапе корректируется внутренний образ «Я».

Таким образом, по результатам нашего исследования можно сказать, что основой для стратегий совладания является система механизмов психологической защиты личности. Активность того или иного механизма задаёт направленность другим, осознанным методам психологической защиты.