

УДК 159.923.5

Рівень усвідомлення саморегуляції як фактор прояву механізмів психологічного захисту особистості

Научитель О.Д., Селезньова О.С.

Дослідження присвячене аналізу питання про специфіку прояву механізмів психологічного захисту у особистості у підлітковому віці. У статті розглянуто які механізми психологічного захисту найчастіше проявляються у підлітків, який існує характер взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту та рівнем саморегуляції особистості. Аналіз даних проводився з урахуванням віку, статі підлітка та з урахуванням такого чинника як рівень усвідомлення саморегуляції. Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про наявність як подібних тенденцій, так і відмінностей в структурі особистісних механізмів психологічного захисту підлітка

Ключові слова: механізми психологічного захисту, саморегуляція.

Исследование посвящено анализу вопроса о специфике проявления механизмов психологической защиты личности в подростковом возрасте. В статье рассмотрено какие механизмы психологической защиты чаще всего проявляются у подростков, каков характер взаимосвязей между механизмами психологической защиты и уровнем саморегуляции личности. Анализ данных проводился с учетом возраста, пола подростка и с учетом такого фактора как уровень осознания саморегуляции. Проведенное исследование позволяет сделать вывод про существование подобных тенденций, так и отличий в структуре личностных механизмов психологической защиты подростка.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, саморегуляция.

Research is devoted to the analysis of the question of the specific manifestations of psychological defense mechanisms of personality in adolescence. The paper considers what psychological defense mechanisms most often seen in teenagers, what the nature of the relationship between defense mechanisms and the level of self-identity. Data were analyzed by age, sex and teen taking into account such factors as the level of self-awareness. This study leads to the conclusion about the existence of such trends, and differences in the structure of personal defense mechanisms of teenager.

Keywords: psychological defense mechanisms, self-regulation.

Актуальність. На сьогоднішній день сучасне суспільство відчуває на собі агресивний вплив навколишнього середовища яке в свою чергу провокує й зростання психологічного навантаження на особистість. Особливо це стосується особистості підлітка, який ще не повною мірою має навички щодо свідомого реагування на ці виклики.

У вітчизняній науковій літературі є достатня кількість праць які торкаються розкриття проблеми щодо саморегуляції в підлітковому віці. Нею займалися К.А. Абульханова-Славская, Н.М. Апетик, И.С. Булах, А.А. Кацера, О.А. Конопкина та інші.

Разом з тим слід мати на увазі, що питання про те як саме пов'язані між собою рівень усвідомлення саморегуляції та механізми психологічного захисту підлітка розробтані не повною мірою.

У даній роботі автори намагалися знайти відповідь на питання про те які механізми психологічного захисту частіше за все проявляються у підлітковому віці за умов, що підлітки мають різний рівень усвідомлення саморегуляції.

В якості робочої гіпотези ми припустили, що рівень усвідомлення саморегуляції дівчатками і хлопчиками на різних етапах їх розвитку в період підліткового віку може по-різному визначати прояв їх механізмів психологічного захисту.

Для перевірки робочої гіпотези авторами було проведено лангітудне дослідження протягом трьох років. У ньому прийняли участь більш ніж 100 підлітків, учнів шостих - восьмих класів загальноосвітніх шкіл м. Харкова

Всі методи для отримання необхідної інформації були підібрані у відповідності до мети проблеми дослідження, а отримані результати аналізувалися з урахуванням статі підлітка і його віку.

Спочатку нами уточнювалася структура механізмів психологічного захисту особистості підлітка. Отримані результати дозволили встановити наступні факти.

Незалежно від статі підлітка для захисту свого «Я» і у хлопчиків, і у дівчаток відбувається включення таких механізмів психологічного захисту як «регресія», «заміщення» і «компенсація».

Разом з тим, статі підлітка по-різному визначає який саме буде задіяний механізм для захисту його психіки щоб подолати ті фактори, що несуть таку загрозу. Зокрема, зафіксовано факт того, що в структурі захисних особистісних механізмів у підлітків-хлопчиків у порівнянні з однолітками дівчатками частіше включаються такі механізми психологічного захисту як «інтелектуалізація», «проекція» та «подавлення». Тобто, у хлопчиків у підлітковому віці, щоб захистити своє «я» від різного роду негативного впливу на його психіку відбувається або повне недопущення змісту який несе психотравмуючі наслідки для його психіки або як варіант

відбувається досить грубе його спотворення. Можливий варіант і нейтралізації психотравмуючого фактора через раціоналізацію його змістів за допомогою логічних перестановок або маніпуляцій.

У дівчаток частіше проявляються механізми Его-захисту «заперечення» та «реактивні утворення». Тобто, дія механізмів психологічного захисту спрямована на те, щоб виключити проникнення в психіку особистості травмуючих чинників зовнішньої реальності, так ніби їх реально не існує або ж шляхом трансформації емоційної напруги.

Уточнення того чи будуть відбуватися зміни структури прояву механізмів внутрішнього особистісного захисту з урахуванням віку підлітка показало наступне.

Нами було зафіксовано той факт, що на всіх етапах розвитку особистості підлітка механізми психологічного захисту «заперечення», «інтелектуалізація», «подавлення» та «реактивні утворення» проявляються з однаковою частотою.

Разом з тим, було встановлено, що відповідно до віку підлітка по-різному визначається частота зустрічальності різних механізмів психологічного захисту.

По-перше, це виявилось у тому що, чим підліток старше за віком, тим у нього найбільш явно домінують механізми Его-захисту «проекція» та «компенсації». Тобто, включаються ті механізми психологічного Его-захисту, де спотворення реальності, болючою для психіки підлітка, негативні переживання, можна перенаправити на інший об'єкт.

У свою чергу, чим вік підлітка молодше, тим прагнення запобігти появи внутрішньої тривоги, у нього проявляється через включення механізму захисту «регресія». Психіка підлітка починає реагувати неадекватно на оточуючу його ситуацію, обираючи той спосіб реагування, який був би природний на більш ранніх стадіях розвитку особистості. Іншими словами, у підлітка відбувається повернення від вищих форм поведінки до нижчих форм поведінки. Часта ворожість в поведінці і відносинах, являє собою позбавлення від внутрішнього конфлікту за допомогою перенесення дії з недоступного об'єкта на доступніший об'єкт. Замість того, усвідомити справжню причину виникнення і дії реального чинника, як травму чого, відбувається його заміщення

Далі нами уточнювався характер взаємозв'язків між рівнем саморегуляції підлітка і включенням відповідних механізмів психологічного захисту з урахуванням їх статі і віку.

Було виявлено той факт, що у підлітків: хлопчиків і дівчаток, з урахуванням того який їм притаманне показник рівня здатності до саморегуляції у них по-різному починають проявлятися механізми психологічного захисту.

Так у хлопчиків, виявлено існування прямого характеру взаємообумовленості між високим рівнем саморегуляції з активним осмисленням і логічної трансформацією психотравмуючих ситуацій. Разом з тим ігнорування зовнішньої реальності, що пов'язана з загрозою руйнування самозбереження, престижу, самоповаги реалізує установку жорсткого контролю меж психологічного простору. Побудова внутрішньої і зовнішньої цілеспрямованої активності у відповідності з моделлю реальної ситуації не дає можливість спотворювати причини того, що відбувається.

Якщо у хлопчика низька здатність регулювати свою поведінку то є прямий взаємозв'язок між нею та незрілими механізмами психологічного захисту.

Недопущення в свідомість психотравмуючих чинників і відповідно не можливість адекватно оцінити результати своєї діяльності взаємообумовлено ослабленням самоконтролю, коли розрядка емоційної напруги здійснюється за допомогою імпульсивних агресивних вчинків, які усвідомлюються лише після їх завершення.

У дівчаток при високому рівні саморегуляції поведінки подолання й розрядка психічної напруги, здійснюється шляхом формування такої поведінки, яка суперечить підсвідомим бажанням і почуттям які не можуть бути прийнятими особистістю.

Дівчатам з середнім рівень саморегуляції поведінки притаманне прояв взаємозв'язку між раціональною побудовою внутрішньої та зовнішньої цілеспрямованої активності та несвідомим бажанням відповідати вимогам зовнішнього середовища.

У випадках, якщо існує низький рівень саморегуляції поведінки, то незрілість захисних стратегій взаємопов'язана з реалізацією ситуаційної регуляції поведінки. Чинники зовнішньої реальності, які є травмуючими для особистості дівчини або ігноруються, або спотворюються.

Вивчення характеру взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та механізмами психологічного захисту відповідно до віку підлітка дало змогу виявити наступне.

У молодшого підлітка, є прямий взаємозв'язок між високим рівнем саморегуляції та механізмом психологічного захисту «компенсація» та зворотній з «регресією». Можливо припустити, що механізмом який дозволяє регулювати свою поведінку у них виступає заміна психотравмуючого об'єкта або перемикання емоційної напруги на іншу сферу. Разом з тим, прояв ригідності, прагнення уникнути внутрішньої тривоги за допомогою тих способів поведінки, які були адекватні на більш ранніх стадіях розвитку, заважає вчасно міняти цілі та способи їх досягнення, відповідно до вимог реальної ситуації.

Якщо саморегуляція виражена на середньому рівні, то існує прямий характер взаємозв'язку з «заміщенням» та зворотній з «подавленням». Тобто здатність керувати своєю поведінкою у молодших підлітків взаємообумовлені з заміною неприйнятною, ситуації яка емоційно травмує на активність що соціально схвалюється, як правило, відходом з реального світу у світ фантазій.

Разом з тим блокування вже пережив тієї неприємної і небажаної інформації пов'язаної з загрозою руйнування самозбереження, престижу, самоповаги реалізує установку жорсткого контролю меж психологічного простору.

Якщо у підлітка низький рівень саморегуляції поведінки то є прямий святок з механізмами психологічного захисту «регресія» та «проекція». Тобто можливо зробити висновок про те, що подолання та розрядка внутрішньої психічної напруги шляхом спотворення реальності й утримання цього образу в звичних межах взаємообумовлені ригідністю адаптаційно-регуляторних механізмів.

У старшому підлітковому віці якщо є наявність високого рівня саморегуляції поведінки то існує прямий взаємозв'язок з механізмом психологічного захисту «компенсація» та зворотній з «заміщенням». Тобто перемикання емоційної напруги на надзадоволення в інших сферах напругу залежить від здатності контролювати імпульсивні прояви агресії.

При середньому рівні саморегуляції поведінки є прямий взаємозв'язок його з механізмом психологічного захисту «регресія». Побудова внутрішньої та зовнішньої цілеспрямованої активності відповідно з моделлю реальної ситуації не дає можливість реалізації зрілих захисних стратегій.

При низькому рівні саморегуляції поведінки – прямий характер взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту «заперечення» і «подавлення» і «проекція». Низька здатність з боку підлітка регулювати свою поведінку взаємодоповнюється в свою чергу використанням незрілих психологічних захистів реагування на події навколишнього середовища.

Висновки

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про наявність як подібних тенденцій, так і відмінностей в структурі особистісних механізмів психологічного захисту підлітка.

Подібність, по-перше, проявилось в тому, що незалежно від свого пола підлітки однаковою мірою використовують такі механізми психологічного захисту як «регрес», «заміщення» і «компенсація». По-друге, їм притаманне включення механізмів психологічного захисту «заперечення», «подавлення» і «інтелектуалізацію».

Різниця проявилось в тому, що дівчатам більшою мірою властиве подолання афективної напруги шляхом заперечення або трансформації негативних факторів зовнішньої реальності. У той же час юнаки блокують небажану інформацію, через знаходження раціональне виправдання своїй поведінці.

Чим старше вік підлітка, тим більше він прагне уникнути внутрішню тривоги за допомогою спотворення негативних фактів і переключення емоційної напруги на компенсаторне задоволення в інших сферах. Чим молодше вік підлітка, тим скоріше він повертаються до простих і добре засвоєних ним форм поведінки.

Відмінності знайшли відображення й у характеру взаємозв'язку між рівнем сформованістю регуляції поведінки та механізмами психологічного захисту.

У дівчат контроль взаємодії з дійсністю у цілях збереження позитивного ставлення до себе здійснюється за допомогою формування протилежної неприйнятним бажанням і почуттям поведінки. У теж час юнаки створюють гармонію між бажаним і реальним становищем шляхом логічного виправдання небажаних почуттів, бажань, поведінки.

У старшому підлітковому віці подолання афективного напруження, яке виникає в процесі регуляції поведінки йде за допомогою заміни психотравмуючого об'єкта, переключення активності на задоволення в інших сферах. У молодших підлітків основною регуляторної стратегією подолання небезпечної і тривожної інформації виступає відхід від вирішення проблем, прагнення замаскувати, відсунути відповідальність за свою поведінку.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности /К.А. Абульханова-Славская //Психологический журнал. – 1983. – Том 4. –№1. – С.14–29.
2. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека //Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сб. науч. тр. /Под. ред. В.И. Моросановой. М.; Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. – С.12–30
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека /В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
4. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека /В.И. Моросанова //Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 12–18.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и самосознание субъекта /В.И. Моросанова, Е.А. Аронина // Психологический журнал. – 2008. – №1. – С. 14–22.