

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Синицару Лариса, доктор психологии, конференциар,

Брагина Елена, студентка факультета психологии

КГПУ им. Иона Крянгэ

### Summary

*The article discusses the features of the psychological defense mechanisms' functioning and the process of self-regulation in adolescence. The study showed that there is an interconnection between psychological defense mechanisms and the individual processes of self-regulation. Moreover, the features of the individual self-regulation in adolescence determine the specifics of self-protection manifestations. The self-regulation processes, mediating behavior, lead to a conscious decision of taking "safeguard measures" that reconstruct human activity and begin to define the lifestyle, self-esteem and view upon the world that is so important in adolescence.*

Интерес к проблеме взаимосвязи механизмов психологической защиты и психической саморегуляции вызван тем, что повседневная жизнь человека и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности, постоянно обращены к необходимости адекватной саморегуляции наших состояний. Сложность построения исследования по данной теме заключается в том, что процесс осознанной произвольной саморегуляции непосредственно не связан с формированием и действием защитных механизмов в силу их различной функциональной направленности. Если функциональная роль осознанной саморегуляции - это управление выдвиганием и достижением осознанно принятой субъектом цели, то функциональная роль защит в психической регуляции - преодоление аффективного напряжения, возникающего в процессе регуляции, контроль взаимодействия субъекта с окружающим его миром в целях сохранения и поддержания позитивного самоотношения [6].

Обычно принято связывать проблему защиты с неосознаваемыми видами деятельности, с бессознательным уровнем сознания. И действительно, материал патологии показывает, что многие симптомы при неврозах, тяжелых соматических заболеваниях представляют собой неосознаваемые больными меры защиты. Но неосознаваемая защита может отмечаться и у здорового человека в ситуации фрустрации. Однако, следует подчеркнуть, что, проявляясь на неосознаваемом уровне, меры защиты нередко приводят к деформации реальных поступков человека, к нарушению гармоничных связей между целями поведения и

порождаемой поведением ситуацией [3]. Поэтому не случайно содержание психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий состоит обычно в том, чтобы помочь пациенту осознать истинный смысл своих действий, увидеть себя со стороны, познать к каким психологическим защитам он прибегает. Только при осознании истинного "лика" своих действий и переживаний становится возможной адекватная регуляция своего поведения [4].

Сознательное принятие "мер защиты" по - иному перестраивает деятельность человека, чем неосознаваемые. Возникновение мер защиты на неосознаваемом уровне приводит большей частью к искажению деятельности, происходит некое замещение реальности. При принятии же осознаваемых мер защиты, являющимся частным видом опосредования поведения исчезает необходимость компенсации, замещающих действий. Иными словами, опосредование оказывается в этом случае тем устойчивым личностным свойством, которое и начинает определять образ жизни "стиль" человека, его самооценку и видение мира. Сознательное принятие "мер защиты" по - иному перестраивает деятельность человека. Поступки человека начинают детерминироваться реальными мотивами, действия становятся целенаправленными, происходит восстановление нарушенного общения в адекватных целях общения формах [7].

Юношеский возраст является периодом, когда молодые люди всерьез начинают задумываться над смыслом своего существования, но они многого не знают, еще нет опыта реальной практической и духовной жизни [5]. Выбирая для себя неадаптивную или адаптивную позицию, они, как правило, считают, что именно избранная ими позиция является единственно для них приемлемой и, следовательно, единственно правильной. Поиск своего места в жизни всегда сопряжен с определенными трудностями. Молодые люди интеллектуально готовы к осмыслению окружающей действительности. Налицо признаки роста внутреннего «Я», способность проявлять и сохранять свою индивидуальность. Просыпается интерес к самому себе, растет интерес к другим людям, их внутреннему миру, проявляется склонность сравнивать себя с другими, происходит движение от системы внешнего регулирования психики к саморегулированию [10].

Однако юношеский возраст - это очень сложный период, когда на протяжении небольшого промежутка времени происходят серьезные психологические и физические изменения. Это период, когда следует научиться своеобразной настройки самого себя, своего внутреннего мира с целью адаптации. Решить данную проблему, нормально адаптируясь к социальной среде, это значит избежать чувства тревоги, связанное с осознанием какого-либо конфликта, и устранить или свести его до минимума. Решить данную проблему можно,

обучив молодых людей зрелым механизмам защиты, сформировав самостоятельность на основе осознанных действий саморегуляции.

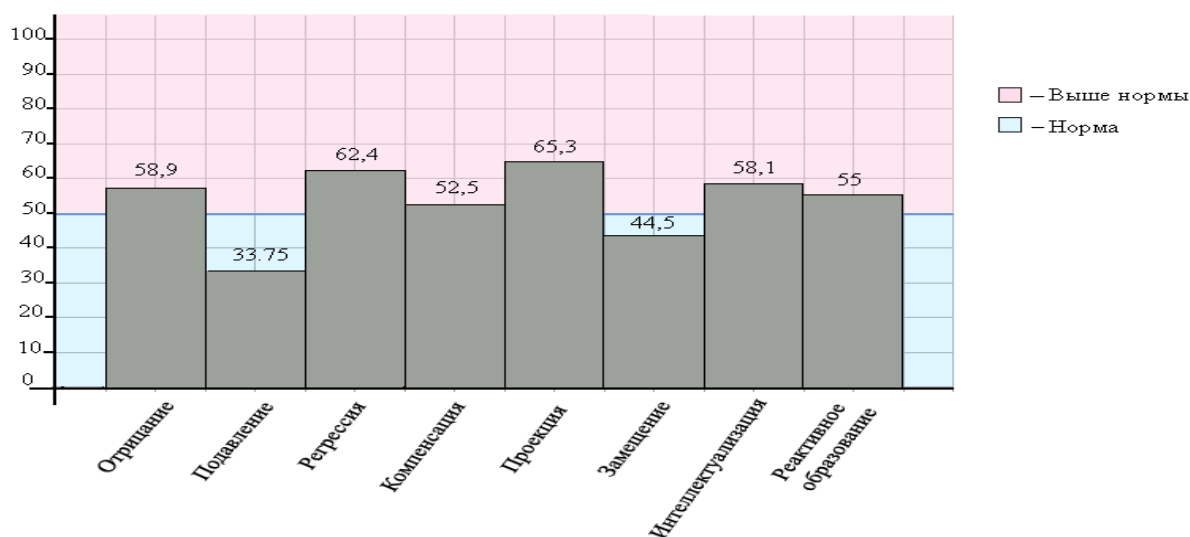
Нам интересна точка зрения на саморегуляцию как осознанную произвольную активность целостной личности. Можно полагать, что многие трудности произвольного регулирования лежат в сфере неосознаваемых субъектом установок, мотивов и отношений с окружающим миром. Бессознательное с его конфликтами и дисгармонией как часть личностной сферы не может не влиять на эффективность регуляции выдвижения и достижения принятой субъектом цели [1].

В своей работе мы попытались рассмотреть психическую саморегуляцию как целостную структуру, в которой в регуляции сознания вовлечены процессы бессознательного, в частности защитные механизмы. Нас интересовал вопрос о том, можно ли говорить о существовании сопряженности между сложившейся структурой индивидуальной стилевой саморегуляции в юношеском возрасте и спецификой используемых субъектом личностных защит в целях сохранения и развития целостности, уникальности личности и успешного достижения ею жизненных целей.

В исследовании участвовали студенты 2 курса факультета психологии и специальной психопедагогике Государственного Педагогического университета им. Иона. Крянгэ.

Нами были использованы следующие методики: «Индекс жизненного стиля – (LSI) Плутчика-Келлермана-Конте и «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой.

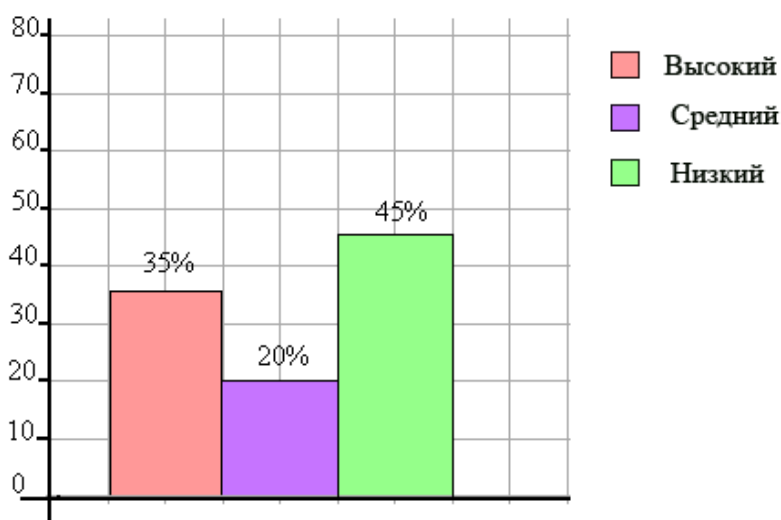
С помощью методики «Индекс жизненного стиля – (LSI) Плутчика-Келлермана-Конте изучалась иерархия системы психологической защиты и оценивалась общая напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ).



**Рис.1. Иерархия функционирования механизмов психологической защиты**

Анализ полученных результатов показал, что система механизмов психологических защит имеет определенную иерархию. Самые высокие показатели, превышающие норму, получены по таким механизмам защиты как: Проекция (65,3%), Регрессия (62,4%), Отрицание (58,9%), Интеллектуализация(58,1%) и Реактивное образование (55%). По шкалам: Замещение (44,5%) и Подавление (33,75%) показатели соответствуют норме.

Следующий этап обработки полученных результатов заключался в анализе данных по каждому испытуемому. Вычислялась общая напряженность по всем 8 механизмам защиты у каждого испытуемого в отдельности, что позволило в итоге определить уровни функционирования защитных механизмов.



**Рис.2 Уровни функционирования защитных механизмов**

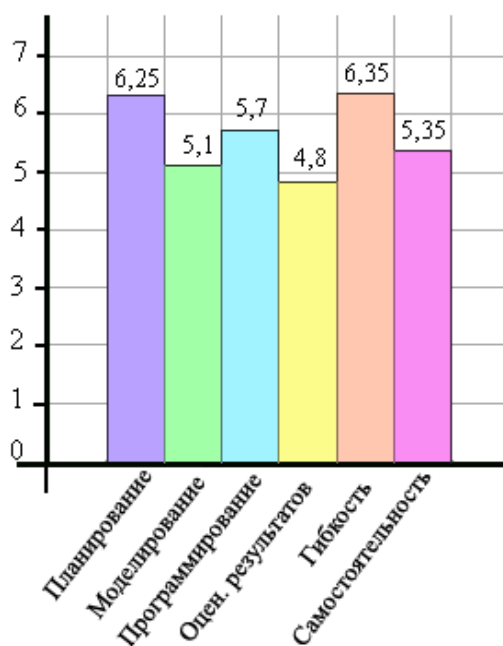
Анализ полученных результатов позволил выявить три уровня функционирования защитных механизмов. Высокий уровень предполагает функционирование механизмов защиты выше нормы (35% испытуемых). Средний уровень соответствует норме (20% испытуемых). Низкий уровень предполагает использование механизмов защиты ниже нормы(45%испытуемых).

На втором этапе исследования диагностировался общий уровень саморегуляции, как показатель сформированности индивидуальной системы, включающей такие параметры как: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

На диаграмме представлены общие результаты исследования по саморегуляции. Самые высокие результаты получены по такому параметру как: планирование и личностному свойству - гибкость.

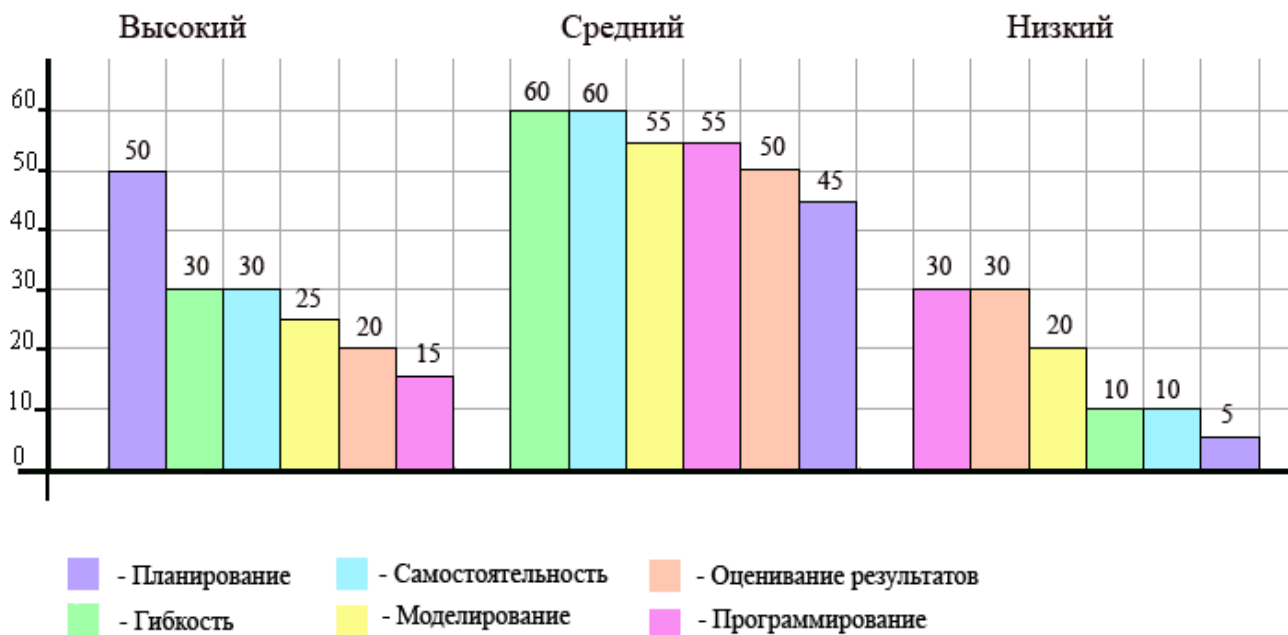
Практически на одном уровне показатели по программированию, моделированию и такому личностному свойству как самостоятельность.

Самые низкие показатели по оцениванию результатов.



**Рис. 3. Показатели сформированности процессов саморегуляции**

Для того чтобы определить уровни сформированности основных регуляторных процессов были проанализированы данные по каждому процессу саморегуляции у каждого испытуемого.



**Рис. 4. Распределение испытуемых по уровням сформированности основных регуляторных процессов**

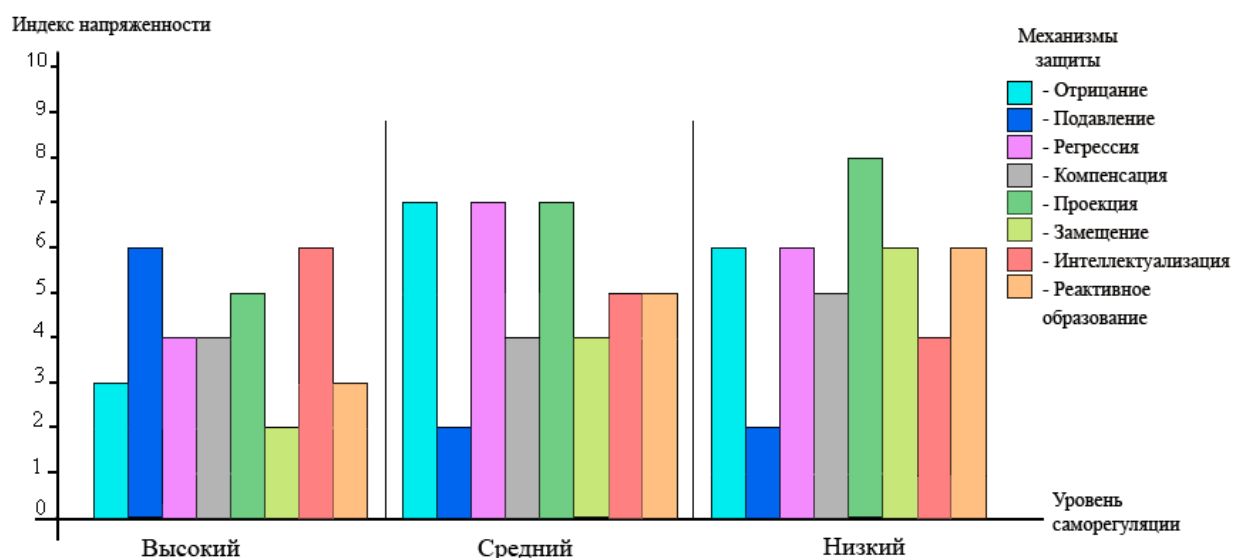
Каждый уровень представлен определенной иерархией процессов саморегуляции. Сравнительный анализ показал, что высокий уровень саморегуляции характеризуется высокими показателями по планированию (высокий уровень - 50%, средний – 45%, низкий –

5%). Процесс планирования характеризует индивидуальные особенности по выдвиганию и удержанию целей на протяжении всего процесса произвольной саморегуляции.

Интересны показатели по среднему уровню. Такие свойства личности как гибкость и самостоятельность представлены самыми высокими показателями (60%). Процесс планирования, имея высокий количественный показатель (45%), тем не менее, находится в иерархии на последнем месте. По всей вероятности высокие показатели личностных качеств самостоятельности и гибкости на данном уровне создают дополнительную мотивацию, помогая выстроить необходимую иерархию и обеспечить наметившуюся тенденцию по переходу процессов саморегуляции со среднего на высокий уровень.

На низком уровне процессы саморегуляции не развиты, а личностные свойства не стимулируют их развитие.

На следующем этапе нашего исследования мы попытались проследить связь между процессами саморегуляции и механизмами психологической защиты.



**Рис. 4. Связь между процессами саморегуляции и механизмами психологической защиты**

Группы испытуемых с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции по-разному задействуют защитные механизмы, что свидетельствует о том, что особенности индивидуальной саморегуляции в юношеском возрасте определяют специфику проявления личностных защит.

Так высокий уровень саморегуляции характеризуется использованием зрелых механизмов защиты, таких как интеллектуализация (включена и сублимация) и подавление (включена и

изоляция). Механизм сублимации при развитом планировании позволяет более детально воспринимать реальность и осознанно взаимодействовать с ней. При "изоляции" психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги, что позволяет избежать

У испытуемых со средним и низким уровнем саморегуляции присутствуют в основном примитивные защитные механизмы (отрицание, регрессия, замещение и др.), что свидетельствует не в пользу способности субъекта к самостоятельной регуляции.

В результате статистического анализа установлена корреляционная связь между общим уровнем саморегуляции и механизмами психологической защиты.

<b>Механизмы защиты</b>	<b>Общий уровень саморегуляции</b>
Отрицание	-0,17
Подавление	0,02
Регрессия	-0,26
Компенсация	0,13
Проекция	-0,17
Замещение	-0,04
Интеллектуализация	0,11
Реактивное образование	-0,01

Таким образом, на основании проведенного исследования можно утверждать, что - психическая саморегуляция - это целостная структура, в которой в регуляции сознания вовлечены процессы бессознательного, в частности защитные механизмы;

- индивидуальная стилевая саморегуляция в юношеском возрасте находится на стадии формирования, имеет уровневую структуру и характеризуется спецификой используемых субъектом личностных защит.

### **Библиография**

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности// Проблемы психологии личности. М.,1982. С. 32-41.
2. Бассин Ф.В. Сознание, «бессознательное» и болезнь // Вопросы философии. 1971. № 9. С. 90-102.

3. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. 1990 - №4 - С.14-23.
4. Зейгарник Б. В. К вопросу о механизмах развития личности. — Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 1979, № 1.
5. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 255с.
6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. Т. 16. № 4. С. 26-35.
7. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118-127.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: ПОРоссии,2001. - С.338-361.
9. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии» СПб: Издательство "Питер", 2000.
10. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 2007. 144 с.
11. The Scientific Study of Human Nature: Tribute to Hans J. Eysenck at Eighty / Ed. by H. Nyborg. Pergamon, 1997.
12. Eysenck H.J., Eysenck M.W. Personality and individual differences: A natural science approach. N.Y.: Plenum. Perspective, 1985.