

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Бородин С.В.

научный руководитель Казакова Т.В.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального
университета*

Период обучения в вузе является важной ступенью жизненного пути человека, кроме того, это принципиально новый этап в сравнении с предшествующей жизнью школьника. Во время обучения в высшем учебном заведении повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе, усиливаются явления гиподинамии, усложняются межличностные отношения у лиц, прибывших из отдаленных районов, возникают проблемы, связанные с проживанием в общежитии, оторванностью от своей семьи. Эти и другие факторы могут стать основой конфликтных ситуаций, что ведет к возникновению состояния эмоциональной напряженности. Адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, ее благоприятные и неблагоприятные исходы связаны, в частности, с тем, насколько эффективно личность способна справляться с данными негативными состояниями. Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит. Поэтому изучение защитных механизмов студентов первого года обучения является особенно актуальным.

Понятие психологической защиты обязано своему происхождению психоаналитической теории и ее основателю – Зигмунду Фрейду. Первое упоминание о защите содержится в конце второй части «Предварительного сообщения» В. Бройера и З. Фрейда, представляющей собой один из разделов «Исследования по истерии». Впервые З. Фрейд самостоятельно употребляет термин «защита» в своей работе «Защитные нейропсихозы». Им впервые подробно описано функциональное назначение, или цель, защиты. Она заключается в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. З. Фрейд относил психологическую защиту к вторичным психическим процессам, противопоставляя их в определенной степени первичным (воображение, сновидение, грезы).

В различных исследованиях феномен психологической защиты всегда является составной частью каких-либо других психологических структур: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. и соответственно определяется как механизм, процесс, способ, форма поведения (реагирования), способность и т.п.

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты с позиций теории установки внес Ф.В. Бассин. Критикуя психоанализ за отсутствие научной основы, он рассматривает выдвинутые в практике психоанализа феномены на основе «иной методологии», под которой понимается диалектический материализм. В частности, Ф.В. Бассин не приемлет положение ортодоксального психоанализа о психологической защите как «последнее остающееся в распоряжении субъекта для устранения эмоциональных напряжений, которые вызываются столкновением осознаваемого с противостоящим и враждебным по отношению к нему бессознательным».

Психологическую защиту можно характеризовать по: детерминации (причинам, вызывающим психологическую защиту); времени (постоянная или ситуативная

психологическая защита); структурной сложности (отдельный защитный механизм или сложные комплексы); адекватности (личности или социуму). Критерий оценки психологической защиты с точки зрения последствий ее активности для субъекта и для окружающих – «продуктивность–непродуктивность». Адекватность защитных механизмов по А. Фрейд состоит в том, что они могут в ситуации пограничных состояний не привести к неврозу. Современные исследования (Бассин Ф.В., Зейгарник Б.В., Никольская И.М., Грановская Р.М., Романова Е.С. и др.) показали, что психологическая защита является нормальным механизмом человеческого сознания.

Таким образом, психологическая защита как специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта, не может быть подвергнута однозначной оценке с точки зрения своей "полезности" или "вредоносности". Мы, вслед за Ф.В. Бассиным, Р.Л. Гребенниковым, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджяном, Е.Т. Соколовой рассматриваем психологическую защиту как нормальный, повседневно работающий механизм человеческого сознания.

По мнению многих авторов, защитные механизмы имеют следующие общие свойства: они действуют в подсознании, индивид не осознает, что с ним происходит, они отрицают, искажают или фальсифицируют действительность, они действуют в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса. Цель психологической защиты - снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение. В этом участвуют все психические функции личности, но каждый раз в качестве механизма психологической защиты выступает преимущественно одна из них и берет на себя основную часть работы по преодолению негативных переживаний.

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток их группировки по различным основаниям. Остановимся на самых распространённых защитных механизмах: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Отрицание – наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Когда человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает данный защитный механизм. Основная формула отрицания — «нет опасности, этого нет»; «не вижу, не слышу» и т. п. В житейском обиходе подобный механизм обозначают как «позицию страуса». Например, клиническая практика свидетельствует, что первой реакцией пациента на сообщение врача о выявленном серьёзном заболевании является отрицание такого диагноза, неверие в него.

Вытеснение - механизм избавления от внутреннего конфликта с помощью активного исключения из сознания неприемлемого мотива или нежелательной информации. Например, мать, получившая извещение о гибели сына, убеждена, что такого извещения она не получала, она не помнит об этом. Наоборот, готова рассказывать о том, где сейчас ее сын, чем он занимается и так далее.

Регрессия – развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности как «надуться и не разговаривать» с другими,

детский лепет, противодействие авторитетам или езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.

Компенсация – онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. В кластер компенсации входят также механизмы: сверхкомпенсация, идентификация и фантазия, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне.

Проекция - процесс приписывания (переноса) собственных чувств, желаний и личностных черт, в которых человек не хочет себе признаваться из-за их неприемлемости, на другое лицо. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. Наконец, классический пример проекции — студент, не подготовившийся, как следует к экзамену, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенному тестированию, мошенничеству других студентов или возлагает вину на профессора за то, что тот не объяснил эту тему на лекции.

Замещение – развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя. Интеллектуализация – развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками.

Реактивное образование – защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Иногда это может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения.

Таким образом, можно сказать, что преобладание у человека какого-либо защитного механизма может привести к развитию определённых черт и акцентуаций характера. И, напротив, люди с определёнными свойствами склонны доверять конкретным защитам. Определённый механизм защиты как средство искажения реальности может характеризовать серьёзные личностные расстройства и нарушения. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Экспериментальное исследование механизмов психологической защиты студентов первого года обучения проводилось на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ. Выборка исследования представлена студентами I курса физико-математического факультета в количестве 25 человек, из них 5 девушек и 20 юношей, в возрасте от 17 до 23 лет.

Исходя из целей и задач исследования, был подобран следующий комплекс методик: «Индекс жизненного стиля», разработанный в лаборатории клинической психологии Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева; методика исследования самоотношения С.Р. Панталева; количественный и качественный анализ результатов исследования с применением методов математической обработки (STATISTICA 6,0).

На основании полученных результатов исследования методик «ИЖС» и «МИС» был проведён корреляционный анализ с помощью математической статистики (программа STATISTICA 6.0) и составлена интеркорреляционная матрица. Анализ

результатов, представленных в интеркорреляционной матрице, позволил сделать следующие выводы.

1. Шкала «Отрицание» методики «ИЖС» имеет прямо-пропорциональную связь со шкалами опросника «МИС» «Самоуверенность» ($r = 0,45$), «Саморуководство» ($r = 0,72$), «Зеркальное «Я»» ($r = 0,42$) при уровне значимости $p < 0,001$. Это свидетельствует о том, что чем выше показатели по данным шкалам опросника «МИС», тем чаще отрицание будет использоваться как механизм психологической защиты и наоборот.

2. Шкала «Вытеснение» прямо-пропорционально коррелирует со шкалой «Самоценность» ($r = 0,43$) опросника «МИС», следовательно, чем выше показатель по шкале «Самоценность», тем чаще человек вытесняет из своего сознания психотравмирующую, нежелательную информацию, и наоборот.

3. По шкале «Регрессия» методики «ИЖС» были обнаружены обратно-пропорциональная связь со шкалой «Открытость» ($r = - 0,60$) опросника «МИС» и прямо-пропорциональные связи со шкалами «Внутренняя конфликтность» ($r = 0,46$) и «Самообвинение» ($r = 0,51$) того же опросника при уровне значимости $p < 0,001$. Отрицательная корреляция говорит о том, что, чем выше показатель по шкале «Открытость», тем меньше регрессия используется как механизм психологической защиты, и наоборот. Прямо-пропорциональная связь свидетельствует о том, что, чем выше показатели по шкале «Регрессия», тем больше у человека внутриличностных конфликтов и тем сильнее в нём проявляется самокритика и самообвинение, и наоборот.

4. Между шкалами «Проекция» методики «ИЖС» и «Самообвинение» опросника «МИС» прослеживается прямо-пропорциональная связь ($r = 0,44$) при уровне значимости $p < 0,001$. Данный факт свидетельствует о том, что, чем больше человек подвержен самокритике и самообвинению, тем чаще он использует проекцию как защитный механизм, и наоборот.

5. По шкале «Замещение» методики «ИЖС» были выявлены обратно-пропорциональная связь со шкалой «Открытость» ($r = - 0,61$) опросника «МИС» и прямо-пропорциональная связь со шкалой «Самообвинение» ($r = 0,51$) того же опросника при уровне значимости $p < 0,001$. Следовательно, можно предположить, что, чем более человек открыт внешнему миру, окружающим людям, тем слабее у него будет выражаться замещение как механизм психологической защиты, и наоборот. Также можно сказать, что, чем чаще человек использует механизм защиты замещение, тем более он будет самокритичен и будет винить во всём только себя.

6. По шкале «Интеллектуализация» методики «ИЖС» были обнаружены прямо-пропорциональная связь со шкалой «Самоуверенность» ($r = 0,50$) опросника «МИС» и обратно-пропорциональная связь со шкалой «Самообвинение» ($r = - 0,40$) того же опросника при уровне значимости $p < 0,001$. Из этого следует, что, чем больше человек пытается объяснить своё поведение и поступки рациональным, логическим путём, тем более он самоуверен, и наоборот. Также можно предположить, что, чем выше уровень самообвинения у человека, тем меньше он будет использовать интеллектуализацию как защитный механизм.

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют говорить о взаимосвязи защитных механизмов с некоторыми характеристиками личности, в частности, самоотношения. То есть, можно сказать, что самоотношение влияет на выбор механизма защиты и, следовательно, преобладающий механизм защиты влияет на самоотношение.