

Особенности взаимосвязи саморегуляции психических состояний и защитных механизмов психики в стрессовой ситуации у лиц зрелого возраста

Федорова Анастасия Владимировна

Студент (бакалавр)

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

E-mail: fghj84@rambler.ru

В течение всей жизни люди переживают различные психические состояния. Иногда они бывают положительные, а иногда нет. И в нашем современном мире, с огромным множеством стрессовых ситуаций, людям особенно сложно находиться в оптимальном психическом состоянии необходимым для продуктивной деятельности.

Важно то, что люди способны анализировать и соотносить реальное состояние с желаемым, исходя из той ситуации, в которой они оказались. Этот процесс осознания своего состояния, в зависимости от чувств и эмоций, носит название рефлексия. Но высокий уровень рефлексии не всегда является положительным процессом, поскольку люди могут принять какое-либо событие «слишком близко к сердцу».

Поэтому, необходимо рассмотреть рефлексивные способности во взаимосвязи с саморегуляцией состояний, что позволит более дифференцированно отражать внутренние переживания субъекта, а так же более эффективно изменять их, подстраиваясь под ситуацию жизнедеятельности.

Данный процесс, так же обусловлен функционированием защитных механизмов психики, поскольку они препятствуют доступу негативной информации к психике человека, во избежание нарушения ее целостности.

Исходя из этого - актуальной задачей является изучение взаимосвязи саморегуляции состояний, рефлексии и защитных механизмов психики у лиц зрелого возраста в стрессовой ситуации.

Цель. Изучение взаимосвязи саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики у лиц зрелого возраста в стрессовой ситуации.

Для проведения эмпирического исследования была сформирована смешанная выборка из 67 испытуемых, средний возраст которых составил 43-67 лет.

Исследования проводилось в различных стрессовых ситуациях.

Для проведения исследования использовались следующие методики: «Рельеф психических состояний личности» А.О.Прохорова [2], «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» К.К. Плутчика [1], методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М.Гранта [3], опросник "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Морсановой [4], "Методика диагностики и выявления стресса" А. А. Александрова [5].

Результаты. Результаты исследования показали, что в стрессовой ситуации присутствовали следующие состояния: *грусть, усталость, волнение, страх*. Данные состояния проявлялись в виде *сонливости, ухудшения восприятия и уменьшения двигательной активности*.

Был также выявлен высокий уровень реактивной и личностной тревожности. Эти данные были подкреплены результатами по методике "Рельеф психических состояний личности".

Рефлексия. Результаты исследования показали, что ауторефлексия и социорефлексия находятся, примерно, на одинаковом уровне. Эти данные свидетельствуют о развито-

сти рефлексии «взрослой личности».

Установлено, что социорефлексия коррелирует с личностной тревожностью ($r = -0,30$, при $p = 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что испытуемые, в стрессовой ситуации, анализируют реакции и поведение окружающих и соотносят их со своими ощущениями, за счет этого уровень тревожности падает.

Защитные механизмы психики. В стрессовой ситуации, ведущим защитным механизмом психики является рационализация.

Рационализация коррелирует с таким компонентом саморегуляции как программирование ($r = -0,37$, при $p = 0,01$), а так же с оцениванием результатов ($r = -0,41$, при $p = 0,01$). Это говорит о том, что, когда «срабатывает» рационализация, у испытуемых снижается потребность продумывать способы своих действий и поведения в данной ситуации. При оценивании достигнутых результатов, завершении действий и деятельности, в целом, рационализация прекращается.

Проекция коррелирует с такими компонентами саморегуляции как оценивание результатов ($r = 0,27$, при $p = 0,05$), и моделированием ($r = -0,36$, при $p = 0,01$). Результаты говорят о том, что испытуемые, оценивая достигнутое, склонны проецировать результаты на других. Когда испытуемые выделяют условия для достижения своих целей в стрессовой ситуации, т.е. моделируют, проецирование прекращается.

Такой защитный механизм психики как компенсация, коррелирует с моделированием ($r = 0,27$, при $p = 0,05$) и с реактивной тревожностью ($r = -0,31$, при $p = 0,05$). Это говорит о том, что когда испытуемые моделируют определенные условия, они стараются компенсировать собственные недостатки, чтобы добиться поставленной цели. Так же, при актуализации компенсации, уменьшается реактивная тревожность.

Саморегуляция. Результаты исследования показали, что ведущим компонентом саморегуляции является гибкость. Гибкость коррелирует с особенностями представлений ($r = 0,32$, при $p = 0,05$) и с особенностями мышления ($r = 0,35$, при $p = 0,05$). Её значимость в саморегуляции, на наш взгляд, обусловлена тем, что испытуемые, стремясь преодолеть стрессовую ситуацию, подстраиваются под нее.

Компонент саморегуляции самостоятельность коррелирует с реактивной тревожностью ($r = 0,36$, при $p = 0,01$). Эти связи говорят о том, что чем выше уровень реактивной тревожности у испытуемых, тем больше они прибегают к самостоятельному планированию деятельности и поведения в стрессовой ситуации.

Таким образом, можно отметить, что компоненты саморегуляции в основном коррелирует с когнитивной сферой человека, актуализируя ее, для успешного совладания с возникшей сложной ситуацией.

Подводя итог нашему исследованию, можно прийти к следующему заключению. В стрессовой ситуации включаются защитные механизмы психики, такие как рационализация, проекция и компенсация. Актуализация саморегуляции состояний частично нивелирует влияние защитных механизмов психики. Ведущими составляющими психологических механизмов саморегуляции являются гибкость и самостоятельность. Компоненты саморегуляции в основном коррелирует с когнитивной сферой человека, актуализируя ее.

Источники и литература

- 1) Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ершова, Е.Б.Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В.,

Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института психотерапии. 2002.

- 2) Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности.– М.: изд-во ПЕР СЭ, 2004.
- 3) http://psihologia.biz/psihofiziologiya_801/metodika-urovnya-vyirajennosti-napravlenosti-15059.html
- 4) <http://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B>
- 5) http://www.elitarium.ru/2009/02/11/diagnostika_vyjavlenie_stressa.html