

Секция «Психология»

Особенности взаимосвязи защитных механизмов и рефлексии в процессе саморегуляции психических состояний в стрессовой ситуации

*Федорова Анастасия Владимировна*

*Студент*

*Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, Факультет психологии, Казнь, Россия*

*E-mail: fghj84@rambler.ru*

На данный момент времени, одной из глобальных проблем является стресс. Стресс-это состояние сильного эмоционального расстройства, перевозбуждения и перенапряжения, выражающееся в неспособности человека думать и принимать разумные решения [2, с. 420]. Исходя из этого понятия, многие люди в состоянии стресса не способны справиться с возникшими трудностями, что в конечном счете приведет к нарушению сфер жизни. Поэтому, основной формой защиты, является саморегуляция. Человек, осознавая, в какой ситуации сейчас находится, соотносит желаемое психическое состояние с реальным, которое он испытывает. И если его состояние не отвечает требованиям окружающей среды, то он с помощью саморегуляции изменяет его. Осознать какое сейчас психическое состояние испытывает человек помогает рефлексия.

Рефлексия выступает как способность анализировать внешнюю и внутреннюю активность. Анализировать себя, свои внутренние побуждения, ощущения, состояния и одновременно с этим воспринимать информацию поступающую из окружающей среды крайне сложно. Не запутаться в этом потоке, помогают защитные механизмы психики, которые выступают неким барьером, не пропускающий неприемлемую, и не нужную информацию для человека.

Исходя из этого, становятся актуально изучить как саморегуляция и рефлексия способствует изменению психического состояния, с учетом работы защитных механизмов психики.

Для проведения исследования использовались методики: «Рельеф психических состояний личности» А.О.Прохорова [3, с 121], «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» К.К. Плутчика [1, с. 444- 452], методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М.Гранта [4], опросник "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Моросанова [5].

Для проведения исследования была сформирована смешанная выборка в количестве 35 человек. Исследования проводилось на студентах психологах 2 года обучения, средний возраст которых составил 18-20 лет, в стрессовой ситуации (экзамен).

Результаты исследования показали, что в стрессовой ситуации, наиболее типичными состояниями являются: страх, волнение, раздражение, грусть. Это обусловлено специфичностью ситуации, высокой эмоциональной нагрузкой, и вероятно, возможными неблагоприятными последствиями.

**Со стороны рефлексии:**

1. Социорефлексия коррелирует: с особенностью представлений ( $r=0.49$ , при  $p=0.05$ ), с памятью ( $r=0.37$ , при  $p=0.05$ ), с воображением ( $r=0.39$ , при  $p=0.05$ ).

Социорефлексия- это способность к анализу окружающих людей, пониманию их поведения, мыслей. Исходя из этого, можно предположить, что в стрессовой ситуации,

человек стремится найти верные способы решения поставленных задач, путем анализа поступающей информации из внешней среды. Поэтому задействовано воображение, представление, способствующие более быстрому решению, а так же память, чтобы найти выход, на основе прошлого опыта.

2. Ауторефлексия коррелирует: с оцениванием результатов ( $r=0.38$ , при  $p=0.05$ ), с отрицанием ( $r= -0.44$ , при  $p=0.05$ ), с проекцией ( $r= -0.38$ , при  $p= 0.05$ ), с памятью ( $r=0.36$ , при  $p=0.05$ ).

Ауторефлексия- это анализ себя, своих внутренних желаний, мотивов, целей. Поэтому, в стрессовой ситуации, человек всегда будет оценивать результат своей активности, соответствует ли реальный результат желаемому. Так же, ауторефлексия будет связана с отрицанием, и проекцией. Можно предположить, что чем больше человек склонен к внутреннему анализу, чем меньше он отрицает влияние стрессовой ситуации на него. А так же, он в меньшей степени проецирует свои проблемы на окружающих.

3. Общий уровень рефлексии коррелирует: с оцениванием результатов ( $r=0.44$ , при  $p=0.05$ ), с отрицанием ( $r= -0.40$ , при  $p=0.05$ ), с четкостью восприятия ( $r=0.38$ , при  $p=0,05$ ), с памятью ( $r=0.44$ , при  $p=0.05$ ).

Рефлексия- это процесс осознания себя, и окружающих, который всегда сопровождается оценкой результатов, при которой, анализируются достижения. Так же, рефлексия связана с четкостью восприятия, чтобы человек воспринимал полную картину происходящего.

#### **Со стороны саморегуляции:**

1. Планирование коррелирует: с особенностями представлением ( $r=0.38$ , при  $p= 0.05$ ), с памятью ( $r=0.52$ , при  $p=0.01$ ).

Планирование характеризуется выстраиванием определенных целей, поэтому задействовано представление, чтобы спрогнозировать, конкретный план успешного выхода из стрессовой ситуации. Так же, взаимосвязано с памятью, поскольку человеку необходимо, основываясь на прошлом опыте, понять, что ему нужно на данный момент времени и как этого добиться.

2. Моделирование коррелирует: с замещением ( $r= -0.39$ , при  $p=0.05$ ), с компенсацией ( $r= -0.46$ , при  $p=0.01$ ), с эмоциональной сферой (тоскливость/ веселость ( $r= -0.44$ , при  $p=0.05$ ))

Моделирование позволяет анализировать представления о внешних и внутренних значимых условиях, и степень их осознанности. Поэтому, чем больше у человека развито моделирование, тем меньше в стрессовой ситуации будет функционировать замещение и компенсация. Создавая модель, человеку необходима полная картина происходящего, а при данных защитных механизмах, существенная часть информации не поступает.

Так же, в эмоциональной сфере произойдут изменения, в негативную сторону.

3. Оценивание результатов коррелирует: с вытеснением ( $r= -0.37$ , при  $p= 0.05$ ), с отрицанием ( $r= -0.47$ , при  $p= 0.01$ ), с проекцией ( $r= -0.37$ , при  $p=0.05$ ). Оценивание результатов предполагает установку определенных целей, и предусматривает пути их достижений. В данном случае, для человека будет являться целью выйти из стрессовой ситуации. Поэтому, он оценивает всю поступающую информации, и с соответствии с этим строит пути решения. Исходя из этого, такие защитные механизмы как вытеснения, отрицание будут приглушены, так как они скрывают часть информации и картина происходящего получается не полной.

При оценивании результатов, человек не проецирует свои цели на окружающих, так как признает и принимает, что данные цели принадлежат ему.

4. Общий уровень саморегуляции коррелирует с вытеснением ( $r = -0.36$ , при  $p = 0.05$ ).

Общий уровень саморегуляции предполагает совокупность всех компонентов регулирования состояния человека. Чтобы эффективно регулировать свое состояние и прийти к нужному для продуктивной деятельности, человеку необходима полная картина происходящего, со всей информацией.

Защитный механизм вытеснение, не пропускает неприемлемую информация до сознания, тем самым мешая компонентам саморегуляции эффективно функционировать.

**Со стороны защитных механизмов психики:**

1. Вытеснение коррелирует с эмоциональной сферой (с грусть/ оптимистичность ( $r = -0.38$ , при  $p = 0.05$ ), с сонливостью/ бодрость ( $r = -0.43$ , при  $p = 0.05$ ))

- с двигательной активностью (управляемость поведения ( $r = -0.35$ , при  $p = 0.05$ )).

Вытеснение характеризуется устранением неприемлемой информации, мыслей и желаний, поэтому при данном защитном механизме будет происходить эмоциональные изменения в негативную сторону.

2. Регрессия коррелирует с особенностями представлением ( $r = 0.37$ , при  $p = 0.05$ ).

Защитный механизм регрессия предполагает наделяние мышления некими инфантильными функциями, поэтому улучшается представление, чтобы заменить поступающую информацию, которая причиняет вред, более упрощенной.

3. Компенсация коррелирует с эмоциональной сферой (вялостью/ бойкость ( $r = 0.40$ , при  $p = 0.05$ )).

Так как, защитный механизм компенсация предполагает замещение своих недостатков, то это влечет изменение в эмоциональной сфере в положительную сторону.

На основе полученных данных, можно сделать вывод, что от уровня рефлексии будет зависеть уровень саморегуляции. Так как, внутренний и внешний анализ, помогает человеку понять, какое состояние он испытывает на данный момент времени, и какое состояние ему необходимо, чтобы продуктивно функционировать. То есть, соотнести реальное состояние с желаемым.

Одним из основных аспектов саморегуляции, для рефлексии является оценивание результатов. Потому, что анализирую, человек понимает, чего он достиг, и соответствует ли достижение поставленным целям.

Так же, в основе рефлексии выступает такой защитный механизм как рационализация. Анализируя окружающих и себя, человек не редко наталкивается на непонятные ему мысли, поступки, желания и мотивы. Объяснить их происхождение, понять их суть и найти логическую основу, помогает рационализация. Поэтому данный защитный механизм, выступает неразрывно с рефлексией.

Результаты исследования показали, что в стрессовой ситуации, основными компонентами взаимосвязи саморегуляции будут являться защитные механизмы психики. Возможно, это связано с тем, что основной защитой в стрессовой ситуации, будет являться саморегуляция. Таким образом, защитные механизмы психики отходят на второй план. Это происходит по тому, что компоненты саморегуляции подстраиваются под ситуацию, помогая человеку осознать и прийти к верному решению, в то время как защитные механизмы психики просто не допускают до сознания травмирующую информацию.

Так же, компоненты саморегуляции осознаются человеком, что способствует эффективному преодолению стрессовой ситуацией. Это видно на примере, корреляций защитных механизмов психики, где они взаимосвязаны только с компонентами психического состояния, тем самым ухудшая или улучшая его.

Подводя итоги можно сказать, что саморегуляция и рефлексия, тесно связаны между собой. Осознание сложившейся ситуации и нахождение верных путей выхода, помогают сохранить психическую целостность и нормализовать состояние. В то время как защитные механизмы психики отходят на второй план, и функционируют только на уровне бессознательного, но так же, помогают сохранить психику человека здоровой.

**Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а**

### Литература

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, 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.– С. 444- 452.
2. Немов Р.С. Психологический словарь.– М.: изд-во Владос, 2007.- С. 420.
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности.– М.: изд-во ПЕР СЭ, 2004.- С. 121.
4. [http://psihologia.biz/psihofiziologiya\\_801/metodika-urovnya-vyirajennosti-napravlenosti-15059.html](http://psihologia.biz/psihofiziologiya_801/metodika-urovnya-vyirajennosti-napravlenosti-15059.html)
5. <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946>