

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИЙ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ У ЖЕНЩИН 20-30 ЛЕТ

*О.В. Качина*

Научный руководитель – к.психолог.н., доцент *Г.И. Малейчук*  
*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Проблема изучения механизмов психологической защиты является одной из наиболее актуальных в кризисной психологии. Несмотря на огромное количество работ в этой области, данная проблема разработана недостаточно полно. Конкретным примером этого является проблема соотношения бессознательных механизмов защиты и осознанных стратегий преодоления. То, что они взаимосвязаны между собой, не вызывает сомнения, но каким образом – трудно сказать.

Исходя из этого, целью нашей работы является выявление связей и закономерностей, существующих между осознанными стратегиями преодоления и бессознательными защитными механизмами. При изучении данной проблемы мы предположили, что определенные бессознательные защитные механизмы лежат в основе определенных coping-стратегий.

Исследование проводилось среди женщин, относительно определившихся в жизни (работающих или находящихся в декретном отпуске), не студенток. Средний возраст – 24,5 лет. Выборка составила 30 человек. В процессе исследования нами были использованы методики:

1. Методика психологической диагностики механизмов психологической защиты (индекс жизненного стиля – LSI), разработанная Р.Плутчиком и Г.Келлерманом.

2. Опросник копинг-стратегий, используемых людьми в целях преодоления ими острых жизненных ситуаций.

Анализ данных, полученных в результате экспериментального исследования, позволяет сделать следующие выводы:

1. Высокая степень напряжённости какого-либо механизма защиты свойственна не всем опрошенным, а только 67 % женщин.

2. Среди женщин 20-30 лет наиболее распространённым доминирующим механизмом психологической защиты является проекция (46,6% от всей группы испытуемых), наименее распространёнными вытеснение, реактивное образование и интеллектуализация (по 3 %).

3. Между бессознательными защитными механизмами и осознанными стратегиями преодоления были выявлены следующие закономерности:

- Индивиды, для которых характерна высокая степень напряженности такого защитного механизма, как проекция, в своем большинстве прибегают к когнитивным и поведенческим coping-стратегиям. Используемые ими coping способствуют росту самоуважения и более глубокому осознанию собственной ценности, а также помогают отвлечься от неприятной ситуации и расслабиться.

- Люди с доминирующим отрицанием более других отдают предпочтение исключительно когнитивным стратегиям преодоления, таким как: игнорирование неприятной ситуации, отвлечение или переключение мыслей на другие темы для размышлений, а также придание нового значения и смысла неприятной ситуации.

- Индивидам с таким ведущим защитным механизмом, как регрессия, характерна такая поведенческая coping-стратегия, как выход из поля травмирующей ситуации, при минимальном использовании когнитивных стратегий преодоления, заключающихся в анализе непосредственно самой проблемы.

Что касается остальных бессознательных защитных механизмов, то количества людей, у которых они доминируют, недостаточно для выявления каких-либо связей и закономерностей.

4. В основе одной и той же coping-стратегии могут лежать различные бессознательные механизмы защиты. Возможно, это зависит от условий психотравмирующей ситуации.

Таким образом, из вышесказанного видно, что поставленная нами гипотеза подтвердилась, а рассматриваемая проблема требует более углубленного изучения.