

2. Вавакина Т. С., Позняков В. П. Образ делового партнера в представлениях российских предпринимателей // Знание. Понимание. Умение. 2013 № 2. С. 217-224.
3. Позняков В. П., Вавакина Т. С. Деловое партнерство как одна из форм деловой активности предпринимателей // Знание. Понимание. Умение. 2009. №4. С. 36-43.
4. Позняков В. П., Вавакина Т. С. Типы психологического отношения российских предпринимателей к деловому партнерству // Знание. Понимание. Умение. 2011. № 2. С. 100-103.
5. Позняков В. П., Груздева Е. А. Социально-психологические факторы ответственного отношения предпринимателей к другим участникам делового взаимодействия // Знание. Понимание. Умение. 2013. № 3. С. 226-234.
6. Позняков В. П., Титова О. И. Конкурентные и партнерские отношения российских предпринимателей: региональные и гендерные особенности // Проблемы экономической психологии. Том 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 181-204.

**УДК 159.9**

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, РЕФЛЕКСИИ И ЗАЩИТНЫХ  
МЕХАНИЗМОВ ПСИХИКИ У РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ  
КАТЕГОРИЙ В НАПРЯЖЕННЫХ СИТУАЦИЯХ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Федорова Анастасия Владимировна*

*Казанский федеральный университет, Россия, Казань*

*fdrv\_anastasia@mail.ru*

### **Аннотация**

Данная работа посвящена актуальной теме– изучению роли защитных механизмов психики и рефлексии, в процессе саморегуляции психических состояний. Результаты эмпирического исследования показали, что на каждом возрастном этапе, присутствует взаимосвязь психологических механизмов саморегуляции. Последнее свидетельствует о том, что существуют различия во взаимосвязи психологических механизмов саморегуляции с рефлексией и защитными механизмами психики, обусловленные напряженностью ситуации и возрастом респондентов. Результаты данной работы могут быть применены при разработке тренинговых упражнений на развитие саморегуляции и повышения уровня рефлексии.

Дальнейшие перспективы исследования заключаются в возможности проведения исследования на более широкой выборке респондентов. Предполагается проведение сравнительного анализа по гендерным особенностям, по деятельности людей (интеллектуальная и физическая), а так же, проведение лонгитюдного исследования, для изучения специфики развития данных структур.

**Ключевые слова:** Саморегуляция психических состояний, рефлексия, защитные механизмы психики, психические состояния.

В современном мире люди сталкиваются с множеством проблем, которые вызывают сильные эмоциональные потрясения. Каждый день мы попадаем в стрессовые ситуации, в которых необходимо обладать контролем над собой, чтобы находиться в оптимальном психическом состоянии.

Важно то, что люди способны анализировать и соотносить реальное состояние с желаемым, исходя из той ситуации, в которой они оказались. Этот процесс носит название рефлексия. К проблеме рефлексии обращались как отечественные (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Андреева Г.М., Карпов А.В. и др.), так и зарубежные авторы (Велман Г., Снайдер М., Флэйвелл Д. и др.)

При изучении саморегуляции психических состояний, следует отметить наличие осознаваемых и неосознаваемых компонентов. Исходя из этого,

наибольший интерес представляет изучение рефлексии, как осознаваемого, и защитных механизмов психики, как неосознаваемого компонента.

Процесс рефлексии необходимо рассматривать во взаимосвязи с саморегуляцией, так как рефлексивные способности позволяют более дифференцированно отражать внутренние переживания субъекта. При этом деятельность саморегуляции, сопровождаемая рефлексией, становится результативной, меняя психическое состояние человека.

В свою очередь, защитные механизмы психики можно рассматривать как специфический барьер, который препятствует доступу травмирующей информации. Они выступают определенным регуляторным процессом, функционируя на бессознательном уровне, разрешая внутриличностные конфликты.

Таким образом, высокая актуальность исследования взаимосвязи саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики в сочетании с недостаточной ее разработанностью определяет проблему настоящего исследования.

Для проведения эмпирического исследования была сформирована смешанная выборка в количестве 180 человек. В нее вошли:

1. Учащиеся средних образовательных учреждений (подростки), возраст которых составил 14 лет. Объем выборки 58 человек.
2. Учащиеся высших учебных заведений (студенты). Средний возраст от 19 до 23 лет. Объем выборки 62 человека.
3. Лица зрелого возраста. Средний возраст которых от 43 до 67 лет. Объем выборки 60 человек.

Исследования проводилось в различных напряженных ситуациях жизнедеятельности: «Рельеф психических состояний личности» А.О.Прохорова [3,с. 142], методика «Индекс жизненного стиля» К.К.Плутчика [2], методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М.Гранта [1], методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И.

Морсановой 4], «Методика оценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина [5].

**Результаты.** Результаты исследования показали, что у *подростков* присутствовали следующие состояния: **обида, грусть, усталость, волнение.** Данные состояния проявлялись в виде *сонливости, вялости, ухудшения восприятия и уменьшения двигательной активности.*

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

В свою очередь у *студентов* в напряженной ситуации, наиболее типичными состояниями являются: **страх, волнение, раздражение, грусть.** Данные состояния выражались в виде: сонливости, ухудшения восприятия, вялости, пессимистичности.

Можно отметить, что в напряженных ситуациях, испытуемые переживают идентичные психические состояния. Так же, сходны их физиологические, эмоциональные и когнитивные переживания. Это обусловлено специфичностью ситуации, высокой эмоциональной нагрузкой, и вероятно, возможными неблагоприятными последствиями.

**Рефлексия.** Результаты исследования показали, что у *подростков* уровень выраженности ауторефлексии проявляется больше, чем уровень социорефлексии. Это связано с тем, что в подростковом возрасте, дети больше склонны концентрироваться на себе, на своих внутренних переживаниях и состояниях.

У *студентов*, выраженность ауторефлексии и социорефлексии находится, примерно, на одном уровне. Т.е. анализируя себя и окружающую среду, испытуемые склонны изменять свое психическое состояние подстраиваясь под ситуацию.

Результаты исследования у *лиц зрелого возраста*, показали, что ауторефлексия и социорефлексия находятся, примерно, на одинаковом уровне

выраженности. Эти данные свидетельствуют о развитости рефлексии «взрослой личности».

Таким образом, можно отметить, что рефлексия всегда, в любом возрасте, способствует трезвой оценке действительности и сохранению психической целостности.

**Защитные механизмы психики.** Результаты исследования у *подростков* показали, что ведущим защитным механизмом психики является рационализация.

Защитный механизм рационализация коррелирует с компонентом оптимистичность – грустность ( $r=0,33$ , при  $p=0,05$ ), с особенностями поведения, а именно с продуманностью ( $r= 0,29$ , при  $p=0,05$ ), с улучшением координации движений ( $r= 0,29$ , при  $p=0,05$ ), а так же с соматическим параметром, а именно с глубиной дыхания ( $r= 0,27$ , при  $p=0,05$ ). Данные корреляции говорят о том, что при попытке логического объяснения поведения, действий и потребностей окружающих, улучшается общее состояние организма, а именно повышается общая управляемость поведения, улучшается эмоциональная и физиологическая сфера. Поскольку различные явления, которые были им не понятны, логически обосновываются.

У *студентов*, были получены следующие результаты: ведущим защитным механизмом психики является проекция.

Защитный механизм проекция коррелирует с эмоциональной сферой: вялость – бойкость ( $r= - 0,28$ , при  $p=0,05$ ), с когнитивными процессами: память ( $r= - 0,28$ , при  $p=0,05$ ), мышление ( $r= - 0,35$ , при  $p=0,01$ ), воображение ( $r= - 0,26$ , при  $p=0,05$ ), а так же с поведением: последовательность ( $r= - 0,30$ , при  $p=0,05$ ), продуманностью ( $r= - 0,27$ , при  $p=0,05$ ), и с реактивной тревожностью ( $r= - 0,27$ , при  $p=0,05$ ). Вероятно, это связано с тем, что проецируя испытуемые ощущают чувство единства, и переживания группы. Поэтому данные сферы ухудшаются. Однако при этом уменьшается ситуативная тревожность.

У лиц зрелого возраста, ведущим защитным механизмом психики является рационализация.

Защитный механизм психики рационализация коррелирует с элементами саморегуляции программирование ( $r = -0,37$ , при  $p=0,01$ ), оценивание результатов ( $r = -0,41$ , при  $p=0,01$ ), с общим уровнем саморегуляции ( $r = -0,38$ , при  $p=0,01$ ) и с поведением: координация движения ( $r=0,30$ , при  $p=0,05$ ). Данные связи говорят о том, что при стремлении найти всему логическое основание, активность саморегуляции прекращается, поскольку наличие рациональных объяснений непонятных для испытуемых феноменов, снижает тревожность. При этом улучшается поведение, а именно координация движений.

По результатам исследования в напряженной ситуации, можно заметить, что проявляется деятельность различных защитных механизмов. Однако у подростков и людей зрелого возраста, функционируют одинаковая психологическая защита: рационализация.

**Саморегуляция психических состояний.** У подростков, результаты исследования показали, что основным элементом саморегуляции является оценивание результатов.

Элемент саморегуляции оценивание результатов коррелирует с личностной тревожностью ( $r = -0,32$ , при  $p=0,01$ ). Это говорит о том, что при сравнении реально достигнутого результата с желаемым, у испытуемых снижается личностная тревожность, поскольку, возможно, они осознают, что результат был достигнут. Вероятно, это связано с тем, что испытуемые стремятся оценить достигнутый результат и сравнить его с желаемым.

Результаты исследования у студентов показали, что ведущим компонентом саморегуляции является моделирование.

Моделирование коррелирует с защитными механизмами: регрессия ( $r=0,26$ , при  $p=0,05$ ), отрицание ( $r = -0,28$ , при  $p=0,05$ ), проекция ( $r = -0,33$ , при  $p=0,01$ ) и с сердечно – сосудистой системой ( $r = -0,27$ , при  $p=0,05$ ). Данные связи свидетельствуют о том, что при

функционировании моделирования, проекция и отрицание прекращают свою активность. Однако, продолжает функционировать регрессия, как принятие более ранней формы мышления, где присутствует план действия из прошлого опыта в подобной ситуации. Так же, при этом предположительно, возникают неприятные ощущения со стороны сердца, а именно боли и учащенное сердцебиение.

*У лиц зрелого возраста*, результаты исследования показали, что ведущей структурой является весь комплекс саморегуляции.

Общий уровень саморегуляции коррелирует с эмоциональными компонентами: бодрость – сонливость ( $r=0,34$ , при  $p=0,05$ ), с бойкость – вялость ( $r= 0,27$ , при  $p=0,05$ ), с когнитивными процессами: память ( $r=0,38$ , при  $p=0,01$ ), мышление ( $r= 0,27$ , при  $p=0,05$ ) и с последовательностью поведения ( $r=0,34$ , при  $p=0,01$ ) (см. рис. 21). Данная связь говорит о том, что при актуализации всего комплекса саморегуляции, улучшается когнитивная, эмоциональная и поведенческая сфера, для эффективного преодоления напряженной ситуации.

Таким образом, можно отметить, что у разных возрастных категорий, свой ведущий элемент саморегуляции. Вероятно, это обусловлено возрастными изменениями. Так же, важно отметить, что элементы саморегуляции, в основном, коррелирует с когнитивной сферой человека, актуализируя ее, для успешного совладания с возникшей сложной ситуацией.

### **Выводы.**

Выявлены особенности взаимосвязи саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики: влияние элементов саморегуляции в напряженной ситуации будет повышать проявление защитных механизмов психики. Данные механизмы действуют интегрировано.

Влияние элементов саморегуляции в напряженной ситуации у лиц зрелого возраста будет понижать проявление защитных механизмов психики: лица зрелого возраста склонны применять осознаваемые регуляторные процессы, при этом неосознаваемые процессы подавляются.

Влияние элементов саморегуляции в напряженной ситуации повышает функционирование процесса рефлексии. Но при этом, влияние отдельных элементов саморегуляции (планирование) снижается.

Рефлексия и элементы саморегуляции носят организующую функцию, выступают как элементы регуляторного процесса, и влияют на психическое состояние одинаково.

Так же, в напряженной ситуации, влияние элементов саморегуляции охватывает когнитивную, эмоциональную сферу и поведение, тем самым улучшая их.

В исследовании установлено, что независимо от возрастной группы переживаемые состояния идентичны, т.е. как подростки, так и взрослые испытывают в данных ситуациях одинаковые состояния.

По результатам исследования в напряженной ситуации, можно заметить, что у подростков и людей зрелого возраста, проявляется одинаковая психологическая защита: рационализация.

Вероятно, данные результаты, связаны с тем, что у подростков и людей зрелого возраста, присутствует разного рода рационализация. Если учесть специфику школьной ситуации (контрольная работа), то рационализация школьников будет отличаться. Так же, если сопоставить эти данные с ведущими элементами саморегуляции, то прослеживается отличие: оценивание результатов – рационализация; моделирование – проекция; общий уровень саморегуляции – рационализация. То есть, у подростков рационализация направлена, прежде всего, на оценивание результатов своей деятельности по сравнению с другими, что в принципе и подтверждает доминирование ауторефлексии у школьников.

У студентов, преобладание механизма проекции, вероятно связано со спецификой напряженной ситуации (сессии). То есть, студенты (как единое целое) противопоставляется стрессору (преподавателю), в связи с чем срабатывает механизм проекции. Так же, данный механизм срабатывает в виду особенности возрастной категории, а именно ведущая деятельность, которая

заключается в поиске партнера и желанием быть частью группы. Поэтому, у студентов сильно развита потребность быть единым целым с группой.

При этом, студенты используют такой элемент саморегуляции как моделирование, поскольку в данной ситуации необходимо выделять те значимые условия, которые необходимы для достижения поставленной цели. Так же, это можно объяснить повышенным уровнем ауторефлексии, как концентрация на себе, анализ своих внутренних потребностей и желаний.

Таким образом, подростки и студенты находятся в относительно одинаковой напряженной ситуации, чего нельзя сказать о взрослых, так как, напряженные ситуации имеют различный характер. И в данном случае у лиц зрелого возраста, специфика психологической защиты направлена на поиск рационального объяснения своего поведения и окружающих с учетом специфики той конкретной напряженной ситуации, в которой они оказались. Исходя из этого, у лиц зрелого возраста будет задействован весь комплекс саморегуляции в напряженных ситуациях.

#### Литература:

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Изд-во «ИП РАН», 2005. – с. 352.
2. Кружкова О.В. Психологические защиты личности: учеб.пособие. Кружкова О.В.: Шахматова О.Н. – Екатеринбург: Изд-во. «РГПУ», 2006. – с. 153
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2004. – с.176.
4. Моросанова В.И. Журнал практической психологии и психоанализа. –URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946>
5. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.) –URL: <http://psycabi.net/testy/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-d-spilbergera-i-yu-l-khanina>