

Секция «Социальная психология: проблемы исследования личности»

Психодрама как средство коррекции механизмов психологической защиты в юношеском возрасте

Борисова Мария Васильевна

Студент (магистр)

Мурманский государственный гуманитарный университет, Мурманская область, Россия
E-mail: mlaya94@mail.ru

Современный человек, так или иначе, сталкивается с множеством раздражителей, которые могут позитивно или негативно влиять на психику. Непосредственное влияние на развитие психики оказывает прогресс в сфере информационно-коммуникационных технологий, а так же увеличение фрустрационных ситуаций, которые являются основой стрессовых состояний.

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от негативных и травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги дискомфорта и стресса [Никольская И. М., 1997].

Наиболее часто в стрессовом состоянии оказываются лица юношеского возраста.

Юношеский возраст - сложный период, когда на протяжении небольшого промежутка времени происходят серьезные психологические и физические изменения. Формирование ценностно-смысловой саморегуляции поведения личности характеризуется конфликтным отношением к себе и окружающему миру в этом возрасте.

«Копинг», или совладающее поведение, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям [1].

Изучение копинг-поведения и механизмов психологической защиты у лиц юношеского возраста важно для разработки стратегий, направленных на контроль и предотвращения их острых форм.

М.Petrosky, J.Birkimer (1991) указывают на то, что с увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблем совладающих поведенческих стратегий [4].

Учитывая сложность реализации копинг-поведения и механизмов психологической защиты в юношеском возрасте, полной системы теоретических и практических знаний по проявлению и последствиям этих феноменов в психологической науке недостаточно.

Изучение механизмов психологической защиты проходили с помощью опросника способностей совладания (адаптация методики WCQ) и методики изучения возможных реакций человека на различные трудные или стрессовые ситуации «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Панкера «Coping Inventory Stressful Situations») [2].

В исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте 18-19 лет.

Результаты исследования показывают, что высокий уровень проявления имеет способ совладания «бегство — избегание» (16 + 3,8), что указывает на доминирующее стремление избегать стрессовых ситуаций. Низкий уровень - «принятие ответственности» (4 + 1,9), что свидетельствует о не желании признавать свою роль в проблеме, а также отсутствие желания находить оптимальные способы выхода из фрустрирующих ситуаций.

Характерной особенностью юношеского возраста является низкий уровень проявления проблемно-ориентированного (39 + 6,8), эмоционально-ориентированного (27 + 9,8) и

копинга, ориентированного на избегание (28 + 7,6). Поэтому испытывая стрессовую ситуацию юноши не ищут решение проблем, которые ей способствовали, предпочитая уходить от фрустрирующей ситуации.

Для нивелирования действий механизмов психологической защиты психологи ежегодно разрабатывают и предлагают большое количество методов. Одним из таких методов является психодрама.

Психодрама - это метод групповой психотерапии, основанный на действии. Он направлен на обучение вербализации своих чувств, а также жизненного опыта в целом. В психодраматической ситуации человек одновременно является главным героем, исследователем себя и своей жизни. С помощью психодрамы происходит коррекция неадекватных состояний и эмоциональных реакций, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания [3].

После обучения респондентов основным шагам разрешения стрессовых и фрустрирующих ситуаций с помощью психодрамы были получены следующие результаты.

Доминирующим способом совладания стала стратегия «принятие ответственности» (12+3,8). Кроме этого значительно увеличились показатели по шкалам «планирование решения проблемы» (17+5,3) и «самоконтроль» (19+6,1), что свидетельствует о переоценке используемых психологических защит в возникающих трудных ситуациях, более осознанном выборе стратегии поведения в разрешении проблем, а также адекватном регулировании своих чувств и действий.

Необходимо отметить, что после обучения респонденты демонстрируют свою четкую позицию в различных жизненных ситуациях. Показатели по шкале «проблемно-ориентированный копинг» характеризуются высоким уровнем проявления (67+9,9), что свидетельствует о появлении способности ставить решаемые задачи в фрустрирующих ситуациях. Респонденты перестали дистанцироваться от трудных ситуаций, преуменьшать их значимость и отрицать.

Резюмируя вышеизложенное, психодраму можно считать действенным средством психологической коррекции защитных механизмов а, следовательно, и снижения деструктивных копинг-стратегий в юношеском возрасте.

Источники и литература

- 1) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома, КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. – 296 с.
- 2) Маликова Т. В., Михайлов Л. А., Соломин В. П., Шатровой О. В. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.
- 3) Психодрама - вдохновение и техника /Под ред. П. Холмса и М. Карп. /Пер. с англ. В. Мершавки и Г. Ченцовой. - М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).
- 4) Туник Е. Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010. – 219 с.