

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СОТРУДНИКОВ РАЗНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Светлана Константиновна Летягина

кандидат социологических наук, доцент кафедры «Правовая психология, судебная
экспертиза и педагогика»,
Саратовская государственная юридическая академия
e-mail:let71@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи профессионального стресса и механизмов психологической защиты у сотрудников разной профессиональной направленности. Автор приходит к выводу, что особенностью психологической защиты врачей является вытеснение и подавление эмоций, инженеры-проектировщики более склонны к отрицанию травмирующих обстоятельств. Профессиональная деятельность любой направленности во многом зависит от личностных качеств сотрудников и от того, насколько гармонично они взаимодействуют со своей профессией.

Ключевые слова: стресс, психологическая защита, механизмы психологической защиты, профессиональная направленность.

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION FOR EMPLOYEES OF DIFFERENT PROFESSIONAL DIRECTIONS IN CONDITIONS OF PROFESSIONAL STRESS

S. K. Letyagina

candidate of sociology, associate professor of the Department of Legal Psychology,
Forensics and Pedagogy
Saratov State Law Academy
e-mail:let71@mail.ru

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the relationship between professional stress and psychological defense mechanisms in employees of different professional orientation. The author comes to the conclusion that a feature of the psychological defense of doctors is the repression and suppression of emotions; design engineers are more inclined to deny traumatic circumstances. Professional activity of any orientation largely depends on the personal qualities of employees and on how harmoniously they interact with their profession.

Key words: stress, psychological defense, mechanisms of psychological defense, professional orientation.

В условиях динамично развивающихся условий жизни, информационных нагрузок и модернизации профессиональной деятельности общество предъявляет все более высокие требования к личностным и профессиональным качествам, а также к психологическому адаптационному потенциалу своих

граждан. Конкуренция стала ключевым элементом современной жизни. Конкуренция за качество жизни с другими неумолимо приводит человека к перенапряжению и перегрузкам эмоциональной и интеллектуальной сфер психики, физическому истощению, часто в ущерб его действительным желаниям.

Психологическая защита личности - это система регуляции, направленная на устранение или сведение к минимуму травмирующих переживаний. Психологическая защита помогает поддерживать внутреннюю согласованность и целостность самосознания, стабильную самооценку личности, позитивный и адекватный образ «Я» и образ мира, посредством вытеснения из сознания конфликтных переживаний, состояния тревоги и дискомфорта [1].

В условиях стресса у человека возможна актуализация двух адаптационных механизмов: психологических защит как механизма компенсации стресса и копинг-поведения как механизма преодоления стресса.

Проблемой исследования стресса и стрессоустойчивости занимались Г. Селье, П. Фресс, Л. Китаев-Смык, Р. Лазарус, В. Суворов, А. Вальдман и др. [2].

Термин «психологическая защита» зародился в психоанализе, основоположником которого является З. Фрейд. В отечественной психологии механизмы психологической защиты исследовались в аспекте возраста (Слесарева О.А., Лапкина Е.В., Куфтяк Е.В.); профессиональной деятельности (Богданова М.В., Зиньковский А.К., Ленков З.Л., Антоновский А.В. Никифорова Д.Н., Бойко А.Д., Церфус Д.Н., Карагачева М.В., Батыршин В.Р.); семейной жизни (Куфтяк Е.В., Сапоровская М.В., Блаженкова Н.П.) и др. [3].

Цель нашего исследования: изучить взаимосвязь профессионального стресса и механизмов психологической защиты у сотрудников разной профессиональной направленности.

Гипотеза исследования – существуют различия во взаимосвязи профессионального стресса и механизмов психологической защиты у сотрудников психиатрической службы и инженеров - проектировщиков.

Методики исследования:

- 1.Методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика – Г. Келлермана,
- 2.Методика «Диагностика уровня невротизации» Л. И. Вассермана,
- 3.Методика «Шкала психологического стресса» (PSM 25), (Шкала Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

В исследовании приняли участие сотрудники психиатрической службы областной психиатрической больницы Святой Софии г Саратова, а именно-врачи-психиатры, наркологи, медицинские психологи и санитары в кол-ве 50 человек, а также 50 инженеров-проектировщиков предприятий «Энергетик-92», «Саратовский независимый инженерный центр», «Центр инженерно-геологических изысканий и проектирования Геосфера».

Существуют отдельные профессии, отличающиеся экстремальностью, высокими эмоциональными и психологическими нагрузками, в которых могут быть профессионально успешными лишь сотрудники с высоким уровнем нервно-психической устойчивости и выносливости. К их числу относятся сотрудники психиатрической службы, которые практически ежедневно вовлечены в травмирующие и морально тяжелые ситуации, связанные с негативными переживаниями других людей, видом человеческих страданий, а зачастую и реальной угрозой для собственной жизни.

Сложная, сопряженная с большой ответственностью, эмоционально-волевым и интеллектуальным напряжением профессиональная деятельность инженеров-проектировщиков также требует сформированности определенных личностных и индивидуально-психологических характеристик, способствующих повышению продуктивности и производительности труда.

Обратимся к сравнительному анализу полученных результатов, проведенному по методу t-Стьюдента.

По итогам полученных результатов, можно сделать следующие выводы. В группе инженеров преобладают такие механизмы психологической защиты, как, проекция и отрицание. В группе психиатров доминируют механизмы регресса, отрицания и проекции. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты в группах врачей и инженеров позволил выявить статистически

значимые различия по шкалам отрицание ($t=2,7$ при $p=0,01$), регресс ($t=3,2$ при $p=0,01$), проекция ($t=3,8$ при $p=0,001$), интеллектуализация ($t=2,5$ при $p=0,05$).

Таким образом, врачи чаще, чем инженеры, стараются избегать тревоги, частично или полностью возвращаясь на более раннюю стадию развития. Инженерные работники имеют большую склонность к отрицанию некоторых фрустрирующих и вызывающих тревогу обстоятельств, чаще пресекают негативные переживания, прибегая к помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Также инженеры в большей мере, чем психиатры, склонны приписывать другим людям неосознаваемые и неприемлемые для их личности чувства и мысли, которые локализируются вовне.

Степень невротизации и стресса у исследуемых нами респондентов имеют средний уровень выраженности, однако врачи статистически превосходят инженеров по выраженности невротизации ($t=2,4$ при $p=0,05$) и стресса ($t=3,6$ при $p=0,001$). Следовательно, инженеры более психологически адаптированы к рабочим нагрузкам, чем врачи.

Теперь обратимся к корреляционному анализу взаимосвязей механизмов психологической защиты, невротизации и профессионального стресса в группе сотрудников психиатрической службы, который осуществлялся по методу r -Пирсона. Шкала невротизации имеет две корреляции с механизмами психологической защиты «замещение» ($r=-0,36$ при $p=0,01$) и «реактивное образование» ($r=0,37$ при $p=0,01$). А шкала стресса связана с механизмами «вытеснение» ($r=0,31$ при $p=0,05$), «регресс» ($r=0,32$ при $p=0,05$) и «замещение» ($r=-0,30$ при $p=0,05$).

Таким образом, эмоциональная возбудимость, тревожность, напряженность, безынициативность, эгоцентрическая личностная направленность, коммуникативные трудности, которые сопровождают процесс невротизации, будут тем выше, чем реже психиатры прибегают в разрядке подавленных эмоций, даже направленные на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные

эмоции и чувства. Также невротизация будет тем выше, чем больше личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений.

Переживание стресса будет сопряжено с вытеснением неприемлемых для личности желаний, мыслей, чувств, вызывающих тревогу. Стремясь избежать тревоги, врачи переходят на более ранние стадии развития и совладания со стрессом (алкоголь, например). Уровень стресса будет ниже, если респонденты данной группы прибегают к разрядке подавленных эмоций, даже путем переноса их на другого, более доступного и неопасного человека.

В группе инженеров шкала невротизации имеет положительную связь с механизмом психологической защиты «отрицание» ($r=0,37$ при $p=0,01$). Это означает, что невротизация будет тем выше, чем больше личность отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства.

Шкала стресса положительно связана с механизмами вытеснение ($r=0,36$ при $p=0,01$) и интеллектуализация ($r=0,35$ при $p=0,05$). Следовательно, уровень стресса будет больше, если инженеры будут стремиться к вытеснению неприемлемых для их личности желаний, мыслей, чувств, вызывающих тревогу. И далее будут стремиться пресекать переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Таким образом особенностью психологической защиты врачей является вытеснение и подавление эмоций, инженеры-проектировщики более склонны к отрицанию травмирующих обстоятельств.

В заключение подчеркнем, что профессиональная деятельность любой направленности во многом зависит от личностных качеств сотрудников и от того, насколько гармонично они взаимодействуют со своей профессией, насколько полно реализуют себя в ней. Психологическая защита включается в

случае несогласованности внутренней психологической структуры личности и требований внешней среды.

Библиографический список

1. Защитная система личности и стресс / под ред. Е.В. Куфтяк. М.: Мир науки, 2017. URL: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf>
2. Куфтяк Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т.9. № 49. С. 3-13. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.05.2017).
3. Ташлыков В.Л. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами. СПб.: Питер, 1992. 236 с.