

## ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА

*Л.Х. Егорова, Т.И. Гущина*

---

Рассматривается влияние героев современных книг и мультипродукции, оказывающих дополнительно разрушающее воздействие на психику детей.

*Ключевые слова:* психологическая защита, образы детской идентификации, детская психика.

Современный экономический кризис обостряет и без того нестабильную социальную ситуацию во всех сферах нашего общества, которая с полным основанием может считаться стрессогенным фактором. Экономическое реформирование понижает невысокий уровень жизни населения. Непрерывно растущая инфляция, со-

кращение рабочих мест, другие чрезвычайные ситуации, лихорадящие общество, увеличивают неуверенность наших соотечественников в своём будущем. Возрастанию социальной напряженности также способствует и то, что не только социально незащищенные, но и средние слои населения вплотную приближаются к черте бедности.

В этой ситуации психика человека подвергается сильнейшему потрясению; активизируется инстинкт самосохранения и связанные с ним потребности самоопределения и механизмы психологической защиты. Такое состояние характеризуется ограниченными возможностями социального самоопределения членов общества и их адаптации к трансформации. Ломаются старые стереотипы общения, ролевые и ценностные ориентации. Это приводит часто к частичной или полной дезадаптации личности, когда человек может уйти с работы, расстаться с семьей, переехать на другое место жительства и т.д.

Важно подчеркнуть, что для нашей страны характерна исторически сложившаяся болезненная уязвимость основного этноса к психическому и травматическому стрессу, свойственному для чрезвычайных ситуаций, а также огромный массив стрессовых состояний личности и высокая репрезентация кризисной личности в обществе.

Граждане России находятся в жесткой ситуации выживания, условия которого приближаются к условиям хронического жизненного стресса.

Каковы воздействия хронического жизненного стресса на людей?

В психоаналитической теории возникновения невроза существует следующая последовательность: “стресс – конфликт – тревога – защита – клиника”. З. Фрейд в понятии тревога выделял автоматическую тревогу, которую можно сравнить с ожиданием определенной опасности, и сигнальную тревогу, близкую к понятию тревога – угроза. Сигнальная функция тревоги, которую испытывает значительная часть населения страны – это чувство “страдания от предвосхищения ещё большего страдания” [1].

Воздействие травмирующего события нарушает баланс личности и ставит человека в уязвимое положение. Это проявляется в усилении напряжения и беспокойства, наблюдается также рост внутреннего напряжения и дискомфорта. Стараясь вновь достичь равновесия, человек проходит несколько стадий. Вначале предпринимается попытка использовать собственные привычные методы решения проблем.

По первоначальным представлениям З. Фрейда механизмы психологической защиты, являясь врожденными, запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию “снятия внутреннего конфликта”. Анна Фрейд расширила представление о механизмах защиты, подчеркивая их оберегающий характер и важную роль в предотвращении дезорганизации

поведения личности и поддержания ее нормального статуса. Был сделан серьезный акцент на роли разрешений внешних (социогенных) конфликтов. Психологические механизмы личности, открытые З. Фрейдом, впоследствии изучались А. Адлером, К.Г. Юнгом, А. Фрейд, К. Абрахам, Ш. Ференци, К. Хорни, В. Сатир и другими зарубежными исследователями. В числе отечественных ученых серьезный вклад в разработку проблем психологической защиты был сделан Ф.В. Бассиным, Д.Н. Узнадзе, А.С. Прангишвилли, Л.С. Выготским и позднее Р.М. Грановской, И.М. Никольской и другими, что явилось методологической основой нашей работы.

Современные исследователи рассматривают психологические защитные механизмы как процессы интрапсихической адаптации личности за счет бессознательной переработки поступающей информации. В психотравмирующей ситуации они выступают в роли определенной преграды на пути продвижения информации. Это может привести к искажению, вытеснению или игнорированию информации. Уменьшается тревога, страх, снижается напряжение; человек начинает приспосабливаться к среде. При помощи этих неосознаваемых процессов сохраняется уравновешенность структуры личности и улучшается самочувствие.

В настоящее время возникает необходимость различать нормальную психологическую защиту, которая выполняет профилактические функции и постоянно действует в повседневной жизни человека от патологической защиты, которая не справилась со своей целью и является неадекватной формой адаптации.

Появляясь в детстве и пройдя в своем развитии несколько этапов, психологическая защита предназначена для автоматического приспособления ребенка к среде. Для взрослого такой уровень защиты бывает недостаточен. Иногда от человека требуется слишком много сил и расхода большого количества энергии для поддержания работы механизмов защиты на оптимальном уровне. Например, в ситуации повышенной стрессогенности эти затраты могут быть очень существенными и даже непосильными для человека. Это приводит к ослаблению жизнеспособности, к появлению хронической усталости или повышению общего уровня тревожности.

Первоначальные и последующие травмирующие события могут восприниматься личностью как угроза своим инстинктивным потребностям, личностной независимости и благополучию; как потеря себя, своей роли, потеря статуса и спо-

собностей или как задача выживания. Определенная эмоциональная реакция сопровождает каждую из этих ситуаций. Угроза характеризуется усиливающимся состоянием беспокойства: “потеря себя” влечет за собой первоначальное ощущение депрессии, фрустрации, скорби. Задача выживания связана с умеренным возрастанием беспокойства, а также пробуждением надежды и ожидания благополучного исхода в решении проблемы.

В этот момент какой-нибудь дополнительный фактор добавляет страдание и приводит личность в состояние активного кризиса, которое сопровождается дезорганизацией и прекращением сопротивления. Затем следует период постепенного восстановления вплоть до достижения вновь состояния равновесия.

Временный период между чрезвычайной ситуацией и выходом из создавшейся кризисной для личности ситуации зависит от тяжести травмирующего события, индивидуальной реакции личности, природы и сложности задач, которые должны быть решены, а также ресурсов и средств, имеющихся в наличии для решения конфликта. Это состояние дисбаланса обычно продолжается до 4–6 недель, пока не найдется приемлемая форма разрешения ситуации.

Поскольку итогом любой чрезвычайной ситуации является накопление субъективных болезненных и деструктивных изменений в психике человека, тревожные переживания хронического стресса выживания перерастают в глубокий невротический процесс.

Каждая специфическая кризисная ситуация связана с определенной последовательностью состояний, переживаемых человеком, и может быть предсказуема. Поэтому важно определить, с каким именно состоянием личность не справилась, когда произошла фиксация и что лежит за неспособностью благополучно преодолеть конфликт.

Постепенно невротические изменения личности заменяют более глубокие психобиологические болезненные деструктивные процессы (мета-неврозы):

- хронические психосоматические болезни;
- хронический алкоголизм в виду национально сложившегося привычного выхода из стрессовых ситуаций, а также неалкогольные токсикомании;
- индивидуальное психическое вырождение [2].

В настоящее время важной проблемой являются детские механизмы психологической защиты, так как в последнее десятилетие воспита-

тели детсадов, учителя начальной школы, психологи обеспокоены повышенной агрессивностью, тревожностью, невротизацией, а также неуправляемостью детей. В каждом конкретном случае причины могут быть различными. Прежде всего это семейные проблемы: развод родителей, вынужденная смена места жительства, статус беженцев, потеря работы кем-то из родителей и др. Как же справляются дети с этими трудностями?

Изучая копинг-стратегии, используемые детьми младшего школьного возраста, мы получили следующие результаты. В “десятку” наиболее популярных стратегий наряду с “мечтаю о чем-нибудь”, “прошу прощения”, “рисую, пишу, читаю”, “гуляю, бегаю” и т.д. около 60% опрошенных детей назвали стратегию “смотрю телевизор”.

У дошкольников и младших школьников одним из ведущих механизмов психологической защиты является идентификация и ее незрелая форма – процесс имитации. Это отождествление человека с другим человеком, группой или образом. Отождествление играет важную роль в процессе нормального развития ребенка, который усваивает особенности личности значимых для него в эмоциональном отношении людей [3]. Усвоение черт характера родителей происходит с помощью интернализации. И если в первую очередь усваиваются личностные особенности родителей, то позже – ровесников, воспитателей, а также любимых героев книг, фильмов и мультфильмов. Если у взрослого подражание сдержанное и избирательное, то у ребенка это чаще всего глобальное приятие кого или чего-либо. Для современного ребенка “смотреть телевизор” – это на какое-то время забыться, не думать о неприятной ситуации, расслабиться. И в этот момент, особой предрасположенности к внушению, на детей с экранов ТВ обрушивается настоящий шквал пошлости, сцен насилия, рекламных сюжетов с агрессивным и откровенно садистским содержанием, мультфильмов с героями-монстрами. Это те герои, на кого дети хотят быть похожими, чьи качества и образы они переносят на себя. Эти образы идентификации могут влиять на психологическое здоровье детей.

Одним из важных условий становления психологического здоровья детей является наличие положительного фона настроения, душевное равновесие, состояние внутреннего покоя, в целом позитивное эмоциональное состояние. Отдельные исследователи полагают, что хорошее настроение повышает эффективность решения человеком тех или иных проблем и преодоления

трудных ситуаций. Под положительным фоном настроения понимается наличие у учащегося душевного равновесия, т.е. способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. Говоря о положительном фоне настроения, нельзя не коснуться таких характеристик, как оптимизм и способность самого ребенка быть счастливым, которые напрямую связаны с проблемами психологического здоровья. Можно сделать вывод, что положительный фон настроения и фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса могут рассматриваться как основные педагогические условия становления психологического здоровья детей.

С целью изучения внешних факторов риска психологического здоровья младших школьников нами был проведен эксперимент в лицее №6 г. Тамбова с учащимися 4 «А» класса. Исследуя воздействие мультфильма на эмоциональное состояние детей, нами была предложена методика «погружение в любимый мультфильм».

Суть данной методики заключалась в том, что учащимся было предложено вспомнить и представить любимый мультфильм, как можно точнее описать его сюжет, ответить на вопросы, назвать имена главных героев, охарактеризовать их манеры, внешний вид. Поскольку рисунок ребенка является одним из показателей его эмоционального состояния, им было предложено нарисовать, что-либо на произвольную тему. Мы предположили, что учащиеся спроецируют свое эмоциональное состояние на рисунок, и полученный нами проективный материал будет иметь диагностическое значение.

Были получены следующие результаты: изображения «человека-паука», девушек-ведьм, животных, монстров, автомобиля, «черной смерти».

Анализируя рисунки, мы полагаем, что образы «ведьм», «черной смерти» и различных монстров не способствуют развитию психологического здоровья детей, а напротив, могут провоцировать различные отклонения, такие как повышенная тревожность, страхи, агрессия, замкнутость и т.д.

Результаты исследования особенностей эмоционального состояния учащихся с помощью цветового теста Люшера представлены в таблице.

Из таблицы следует, что цветовые предпочтения отданы синему цвету, который, согласно интерпретации автора, означает стремление к покою и приятному общению.

Необходимо учесть тот факт, что ввиду обстоятельств наш эксперимент проводился в

конце учебной недели и в конце рабочего дня, поэтому вполне естественно, что испытуемые были утомлены и стремление к отдыху вызвано объективными причинами. Об этом также свидетельствует и высокий выбор красного цвета, использование которого вызывает возбудимость, динамику психических процессов и т.д.

Цветовые предпочтения  
участников эксперимента

Выбор определенного цвета испытуемыми	Кол-во испытуемых, %
Синий	69
Жёлтый/Красный	38
Зеленый	31
Фиолетовый	23
Черный	15

Выбор желтого цвета подтверждает утомление детей, так как этот цвет характеризуется стремлением к бегству от проблем. Выбор зеленого цвета также свидетельствует об утомлении учащихся и интерпретируется как низкое стремление к самоутверждению.

Высокие показатели использования черного цвета свидетельствуют об агрессивности, деструктивных импульсах и провоцируются остаточными образами представляемых любимых мультфильмов, такими как человек-паук, ведьмы, черная смерть, монстры, которые фиксировались в психике детей после использования метода «психологического погружения».

Считаем необходимо отметить выбор участниками эксперимента фиолетового цвета, характеристика которого не дается в тесте Люшера. Людей, выделяющих этот цвет, можно охарактеризовать как повышенно тревожных, испытывающих чувство тоски. Использование черного цвета интерпретируется как выражение протеста, агрессивная динамика, полный упадок.

В ходе проведенного исследования было доказано, что у детей, предпочитающих американскую мультипродукцию, преобладают темные цвета (фиолетовый – 23%, черный – 15%), что свидетельствует о негативном влиянии зарубежной массовой культуры на психологическое здоровье детей.

Современные образы массовой культуры провоцируют деструктивные тенденции, агрессивность, эмоциональное беспокойство. Следовательно, продукция массовой культуры, по своему воздействию на детей, может быть отнесена к факторам риска психологического здоровья.

И.В. Дубровина полагает, что одной из составляющих психологического здоровья является душевная гармония и взаимосвязь психологического здоровья и духовности.

Согласно результатам проведенного исследования, выявлено, что мальчики выделяют в качестве литературного героя, своего идеала, Гарри Потера (22,7%) и Блэйда (13,6%), а девочки – Сабрину, маленькую ведьму (33%) и Гермиону (19%). Если учесть, что Блэйд – вампир-мутант, Гарри Потер – тринадцатилетний начинающий колдун, а Сабрина и Гермиона – ведьмы, то как это может сочетаться с понятием психологического здоровья и тем более духовности?

Анализ результатов анкет учащихся свидетельствует об отсутствии положительных образов в современной литературе, кинопродукции, мультпродукции, которые могли бы стать положительными объектами идентификации для младших школьников, и тем самым способствовать их гармоничному развитию, укреплению психологического здоровья и более полному формированию личности.

Образы, использующиеся в современных учебниках, также не способствуют укреплению психологического здоровья. Яркий пример – учебник для второго класса Р.Н. Бунеева и Е.В. Бунеевой. Вместе со сказками А.С. Пушкина дети прочтут отрывки из произведения Дж. Толкина “Хоббит”, где почти на 30 страницах текста помещена глава “Пауки и Мухи” в сопровождении стихов о пауках, паутинах с яркими образами.

Всё изложенное выше свидетельствует об отсутствии запаса прочности психологического здо-

ровья, положительного фона настроения, душевного равновесия, состояния внутреннего покоя, что может характеризовать детей – участников эксперимента как группу риска, в отношении которых можно реализовывать профилактическую работу. Задача воспитателей, учителей, психологов и всех заинтересованных в психическом здоровье подрастающего поколения – способствовать тому, чтобы дошкольники и младшие школьники использовали для объектов имитации положительные образцы поведения. Кроме того, при осознании кризисной ситуации люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы нарушены или ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными и человек становится более открытым для внешних воздействий. Небольшая помощь, направленная необходимым образом в этот период, может дать максимальный эффект. Для этнокультурного русского национального характера – это самосознание православного христианина. Этот важный ресурс в течение фазы восстановления может предоставить новые механизмы разрешения конфликта и развить новые адаптивные способы, которые помогут человеку в будущем более эффективно справиться с подобной ситуацией.

### Литература

1. Фрейд З. Психология “Я” и защитные механизмы. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.
2. Пуховский Н.Н. Психопатические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический проект, 2002. – С. 64–65.
3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – М., 2003.