

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Вервейко Ирина Николаевна

педагог–психолог

«МБОУ – лицей № 32»

магистрант 2 курса факультета психологии НИУ БелГУ»

с. Головчино, Белгородская область

МЕХАНИЗМ РЕФЛЕКСИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье автор рассуждает о связи механизма рефлексии и психологической защиты личности.

Психологическая защита оказывает как положительное, так и отрицательное влияние. Для того чтобы человек мог в полной мере развиваться, необходимо находить пути освобождения от отрицательного действия психологической защиты. По мнению Рассудовой Л.А., одним из таких механизмов выступает рефлексия. Данный механизм рассмотрим далее.

Рассматривая роль психологических защит в развитии человека можно выделить несколько точек зрения. Одни авторы считают, что данные защиты помогают человеку предотвратить дезорганизацию его поведения (Гребенников Л.Р., Романова Е.С.) [2, с.1]. А. Фрейд рассматривала их как один из механизмов интеграции и адаптации личности. Это особые механизмы психики, обеспечивающие бессознательную компенсацию стресса и тревоги. Другие авторы не согласны с этой точкой зрения и считают, что психологическая защита непродуктивна и даже вредоносна (Ф.В. Василюк). Она оказывает отрицательное влияние на развитие человека, поскольку вместо реального разрешения проблемы происходит ослабление контакта личности с действительностью. Л.Д. Деминова и И.А. Ральникова говорят о том, что при действии психологической защиты без долгосрочной перспективы может возникнуть отклонение в развитии личности.

Мы считаем, что психологическая защита оказывает как положительное, так и отрицательное влияние. Когда психологическая защита адекватна и гибка, то она способствует социально–психологической адаптации личности. В другом случае происходит обратный процесс, и мы начинаем говорить о её деструктивном характере.

Для того чтобы человек мог в полной мере развиваться, необходимо находить пути освобождения от отрицательного действия психологической защиты.

По мнению Рассудовой Л.А. в качестве таких механизмов выступают механизмы *эмпатии*, *рефлексии* и *децентрации*. Рассмотрим подробнее, что из себя представляет механизм рефлексии.

Когда мы говорим о развитии личности, то обычно имеем в виду два аспекта. Первый, когда человек «создает» себя, присваивая ценности, нормы поведения, способы деятельности той культурной среды, в которой он находится. Второй аспект, когда достигнут определенный уровень развития личности и происходит её совершенствование. Личность стремится развивать себя, совершенствовать окружающий мир, создает что–то новое. У человека появляются новые возможности. Большую роль в этом играет механизм рефлексии.

Рефлексия помогает адаптироваться человеку к новым условиям, она реализуется в любой деятельности, когда возникает затруднение, и способствует обнаружению его причин. Таким образом, происходит совершенствование разных видов деятельности, которые могут контролироваться сознанием [1, с.15].

Д. Райнери выделил два типа рефлексии: онтологическую и психологическую. Онтологическую он представляет, как способность пребывать в логике содержания сознания, а психологическую, как обращенную к субъекту как источнику знаний.

Рефлексию, связанную с исследованием себя, результатом которой является переосмысление человеком себя, своих отношений, часто называют личностной. Сегодня именно она лежит в основе психотерапевтической деятельности. Именно её мы можем рассматривать как путь к переосмыслению собственного

опыта и стереотипов. Она становится средством саморазвития и способом личностного роста.

Выделяют также социальную рефлекссию, которая связана непосредственно с совместной деятельностью и коммуникациями. Она позволяет прогнозировать действия друг друга, корректировать свои действия, тем самым влиять на партнера. Данный тип рефлексии связан с исследованием проблем взаимоотношений, с принятием групповых решений и т.д.

В целом мы можем сказать о том, что рефлексия – это тот механизм, который позволяет системе обрести способность к самоорганизации. Чем больше развиты рефлексивные способности, тем больше у человека возможностей для саморазвития. Рефлексивные способности обеспечивают условия для самокоррекции, что в целом влияет на развитие самой личности и её отношений с окружающим миром [3, с.108].

Реализация механизма рефлексии осуществляется посредством нескольких функций: аналитической и самоопределения. Первая проявляет себя в анализе и прогнозировании человеком своего поведения и поведения других. Данная функция способствует формированию адекватного представления о своих поступках и поступках других людей. Функция самоопределения состоит в переосмыслении своих ценностей. Данные функции способствуют адекватному выражению своих чувств, формируют мотивацию достижения успеха. Таким образом, механизм рефлексии способствует снижению степени выраженности деструктивных психологических защит.

Список литературы

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. М.–Ярославль: Аверс Пресс, 2004.
2. Рассудова, Л. А. Изучение ведущих психологических защит и их связи с эмпатией у девиантных подростков [Текст] / Л. А. Рассудова // Молодежь – будущее России: материалы IV заочной Всероссийской науч.–практ. конф. с международ. Участием.

3. Семенов И.Н., Дударева В.Ю. Феноменология рефлексии и ее изучение в современной зарубежной психологии – Психология – 2008 , с. 101 – 120.