

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Ким Фотима Хабибуллаевна

Мустақил тадқиқотчи.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются некоторые актуальные вопросы психологической защиты личности, что является одним из актуальных вопросов современности.

Ключевые слова: Система механизм, социальный опыт психологической защиты, инфантиль, аффект, бессознатель

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада замонавий даврнинг муҳим масалаларидан бири бўлган шахсни психологик ҳимоя қилишнинг айрим долзарб масалалари муҳокама қилинган.

Калит сўзлар: Тизим механизми, психологик ҳимоянинг ижтимоий тажрибаси, инфантил, аффект, онгсиз.

ABSTRACT

This article discusses some actual issues of psychological protection of a person, which is one of the important issues of modern times.

Keywords: System mechanism, social experience of psychological defense, infantile, affect, unconscious

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая защита – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. С помощью механизмов психологической защиты человек всегда охранял и защищал свою психику от нагрузки. Именно это обстоятельство дает мне право утверждать, что эта тема актуальна и в настоящее время. "Ежедневно мы совершаем какие-то поступки, что-то говорим, о чем-то судим и как-то оправдываем свои действия. На первый взгляд, мы все это делаем сознательно, но всегда ли это так в действительности? Чаще всего в данных ситуациях проявляются механизмы психологической защиты, с помощью которых человек преодолевает конфликты, порождающие тревогу. Психологическая защита - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

Термин "психологическая защита" был впервые введен Зигмундом Фрейдом в 1894 г. в работе "Защитные нейропсихозы" и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы "Я" против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Фрейд подразумевал под ним в первую очередь "вытеснение", но позже - в 1926 году - в приложении к работе "Торможения, симптомы и тревожность", он утверждает, что понятие "защитный механизм" обозначает все техники, которые "Я" использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово "вытеснение" для особого способа защиты". Позднее этот термин был более детально разработан другими психоаналитиками, в первую очередь Анной Фрейд. На данный момент это понятие, в той или иной форме, вошло в практику большинства психотерапевтов, независимо от направления психологии, которого они придерживаются.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Механизмы защитное поведение позволяет человеку защитить себя от тех проблем, которые пока он разрешить не может, позволяет снять тревогу, "уйти от угрожающей реальности". "Такие механизмы "охраняют" психику, "защищают" ее от непосильной нагрузки" Сами защитные механизмы часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми "псевдо проблемами". Психоаналитики Кэлвин Холл и Гарднер Линдсей выделяли две основные характеристики защитных механизмов: отрицание или искажение реальности, действие на бессознательном уровне - в этом их отличие от различных стратегий поведения, в том числе манипулятивных. Искажению и отрицанию подвергается восприятие не только внутренней, но и внешней реальности: "Я" может защищать себя и незнанием о существовании определенных нужд и инстинктов, и незнанием о существовании внешних объектов" Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. Кроме того, большинство людей имеют склонность "предпочитать" одни защиты другим, как если бы их применение происходило по привычке. Не существует общепризнанной классификации защитных механизмов психики, хотя многие авторы публиковали свои собственные. Основные претензии к большинству классификаций это либо недостаточная полнота, либо излишняя полнота. Необходимость в выделении отдельных защитных механизмов связана с практической потребностью психологов в выделении и описании наиболее

универсальных из неосознаваемых защитных процессов. Большинство современных психологов признают определённый набор защитных механизмов, названия которых стали почти универсальными. Рассмотрим основные психологические механизмы защиты. Вытеснение. З.Фрейд считал этот механизм главным способом защиты инфантильного "Я", неспособного сопротивляться соблазну. "Вытеснение" – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, "изгоняются из сознания" и переводятся в сферу бессознательного. При этом оказывают влияние на поведение личности, проявляясь в виде тревоги, страха "Описывая это явление. Фрейд приводит интересное наблюдение Ч. Дарвина: "В течение многих лет, - пишет Ч. Дарвин в своей автобиографии, - я следовал золотому правилу; а именно: когда я сталкивался с опубликованным фактом, наблюдением или идеей, которые противоречили основным результатам моих исследований, я незамедлительно записывал это; я обнаружил по опыту, что такие факты и идеи гораздо легче ускользают из памяти, чем благоприятные".

Намеренное подавление травмирующих чувств и воспоминаний весьма обычно, но это не вытеснение, т.к. вытеснение не совершается намеренно.

Иногда трудности сопровождают не только воспоминаниями самого травмирующего события, но и связанных с ним нейтральных происшествий, тогда вытеснение называют мотивированным забыванием. Это распространенная форма психологической защиты, которую иногда называют "смещение". Она связана с переносом действия с недоступного объекта на доступный. Те чувства, которые должны были быть направлены на тревожащий объект, переносятся на иной более доступный и не "опасный". Например, "агрессия по отношению к начальству иногда вымещается на членах семьи работника" Существует другой тип замещения, когда одни чувства заменяются на противоположные. "В телерепортажах о футбольных матчах мы часто видим, как нападающий, не попавший в ворота, сильнейшим ударом посылает отскочивший мяч, причем в любом направлении. Таким образом происходит разрядка накопившейся энергии.

Идентификация. Это защитный механизм, при котором человек отождествляет себя с кем-то другим. В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека. Идентификация имеет и положительный момент: с ее помощью индивид усваивает социальный

опыт, овладевает новыми для него свойствами и качествами. "В практике воспитания замечено, что в семье сын идентифицирует себя с отцом, а дочка - с матерью. В трудовых отношениях молодой специалист находит для себя пример, образец для подражания, на которого он может ориентироваться, стремясь овладеть профессиональным мастерством" Отрицание. Это процесс устранения, игнорирования негативных, вызывающих тревогу обстоятельств. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, не принимаются, не признаются самой личностью. Этот механизм известен как "позиция страуса". "Первой реакцией пациента, узнавшего от врача о серьезном заболевании, будет: "Не верю, не может быть!". В случае действия данной защитной реакции психики, при возникновении в зоне восприятия человека какой-либо негативной для него информации, он бессознательно отрицает существование ее. Проекция.

При проекции — человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим, и таким путем защищает себя от осознания этих же черт в себе. "Так, недолголюбивая кого-то и желая кому-то зла, человек с помощью механизма проекции начинает искренне думать, что именно тот замышляет против него что-то недоброе. Скупой, как правило, видит в других людях прежде всего жадность, а агрессивная личность всех вокруг считает жестокими. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Иногда встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам приписываются позитивные мысли или действия, которые способны возвысить. Рационализация. Это механизм защиты, который маскирует от сознания самого субъекта истинные мотивы его действий, мыслей и чувств, для обеспечения внутреннего комфорта, создания собственного положительного представления о себе. Часто этот механизм используется человеком для предотвращения переживания вины или стыда. После совершения каких-то действий или поступков, продиктованных неосознаваемыми мотивами, человек пытается их понять, рационально объяснить, приписывая им более благородные мотивы. Подобные попытки могут восприниматься как оправдание перед другими или самим собой.

При регрессии человек, во избежание невротического конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, к ранним, детским типам поведения, которые на той стадии были успешными. То есть регрессия –

"возврат личности от высших форм поведения к низшим. Таким образом взрослый человек в сложных ситуациях стремиться избежать внутренней тревоги, потери самоуважения. Регрессию часто оцениваю как негативный личностный механизм (например, инфантильность). "Инфантильность – в психологии понимается как особенность психического склада личности, при которой обнаруживаются черты, свойственные более раннему возрасту, такие как неустойчивость, незрелость суждений, капризность, подчиняемость, несамостоятельность. Реактивные образования.

В случае данной защитной реакции человек бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другую (например, ненависть — в любовь, и наоборот). Данный механизм весьма любопытен, т.к. свидетельствует о том, что реальные действия человека неважны, потому как они могут являться лишь следствием завуалированного искажения его истинных желаний. Например, чрезмерный гнев в иных случаях есть лишь бессознательная попытка завуалировать интерес и добродушие, а показная ненависть — является следствием любви, которая испугала человека, бессознательно решившего скрыть ее за попыткой открытого выплескивания негатива. Механизмы психологической защиты применяются для адекватной самооценки личности, но они нужны не только профессиональным психотерапевтам. Их неосознанно применяют почти все люди. Знание механизмов психологической защиты помогает работать со своим сознанием, понимать поведение и сознание других людей, а так же стараться откорректировать и исправить свои действия и поступки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие "психологическая защита" было введено З. Фрейдом для обозначения борьбы "Я" против болезненных мыслей. При помощи защитных механизмов человек охраняет психику от негативных эмоций и переживаний. Защитные механизмы имеют 2 характеристики: отрицание и действие на бессознательном уровне. Основными видами механизмов являются: теснение – механизм, при котором неприятные мысли "изгоняются" из сознания; замещение – перенос эмоций от одного объекта к более приемлемой замене; идентификация – отождествление себя с кем-нибудь другим; отрицание – бессознательное отрицание существующей негативной информации; проекция – приписывание собственных нежелательных черт другим людям; рационализация – процесс, когда человек бессознательно

изобретает логичные суждения и умозаключения для объяснения своих неудач; регрессия – действие этого механизма заключается в том, что человек, во избежание конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, когда у него все было хорошо; реактивные образования – действие этого механизма заключается в бессознательной трансформации одного психического состояния в другое.

Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. В моей работе был приведен лишь краткий перечень, механизмов, который использует своей защиты. Но в тоже время, рассмотренные механизмы дают представление об особенностях межличностных взаимодействий. При этом сам факт существования защитных механизмов в психике приближает нас к пониманию механизмов воздействия одного человека на другого.

REFERENCES

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства// Обзорение психиат. и мед. психологии им.В.М.Бехтерева. 1992, №2, с.5.
2. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите»// Вопр.философ. 1969, №2.3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
3. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., Вуке Л.Я. Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни. – Методические рекомендации. – Л., 1987.
4. Павлова Л.П., Романенко А.Ф. Системный подход к психофизиологическому исследованию мозга человека. – Л., 1988.
5. Грановская Р.М. Практическая психология. – СПб., 1997.
6. Журбин В.и. Понятия психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса/ Вопр. психологии. 1990, №4.
7. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях// Вопр. психологии. 1990, №5, с.106.
8. Механизмы деятельности мозга человека. Часть I. Нейрофизиология человека/ Ред. Н.П.Бехтерева, - Л., 1988.
9. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – М., 1996.
10. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М., 1993.