

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ

Комарова Наталья Геннадьевна

студент

Шахватова Анастасия Сергеевна

студент

Кириухин Алексей Юрьевич

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. В статье описывается суть защитных механизмов психики, их теоретическая основа. Представлено описание видов защитных механизмов.

Ключевые слова: психика, защитные механизмы, личность.

Психика человека представляет собой серьёзную, сложно организованную систему, большая часть которой до сих пор не известна и не исследована. Часто человек, не до конца разобравшись в своей голове, не понимает собственного состояния и поведения. Это происходит по многим причинам, но причина может лежать, часто, в самозащите психики от внешних травмирующих ситуаций. Это происходит с помощью защитных механизмов психики.

Теоретической основой защитных механизмов является теория З. Фрейда. Именно в его психоанализе были заложены основы психологической защиты. Согласно теории З. Фрейда психика включает в себя предсознание, сознание и бессознательное. Травмирующие ситуации, как правило, не осознаются, а значит, не задерживаются надолго в сознании и скрываются в бессознательном. Бессознательное – особая структура, тёмное место нашей психики, в котором спрятаны наши страхи, желания и влечения. Когда травмирующая ситуация, негативные и пугающие мысли попадают в бессознательное, организуется целая система защиты. Это делается для того, чтобы они не смогли выйти наружу, в сознание. И для этого используются защитные механизмы [1].

Защитные механизмы делятся на несколько основных видов.

1. Отрицание – это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе. В этом случае человек не замечает каких-то слов, действий другого человека. Происходит это от того, что человек не хочет думать об причинах слов, ведь это травмирует его психику.

Отрицание встречается достаточно часто. Например, среди пострадавших от катастроф всегда имеется определенный процент, защитная психологическая реакция которых выражается

в отрицании происходящего, в уверенности, что ничего ужасного не произошло. Помимо того, достаточно часто можно наблюдать проявление механизма отрицания у людей, узнавших о том, что они смертельно больны.

2. Вытеснение – механизм, начинающий свою работу тогда, когда информация уже осозналась единожды, причинила определённый дискомфорт и теперь необходимо от неё избавиться.

Механизм вытеснения является самым эффективным видом защиты, он способен справиться с самыми мощными объектами дискомфорта. Однако для этого ему необходим постоянный расход энергии, что оказывает негативные последствия на личность, затормаживая другие виды жизненной активности.

3. Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, которая не оказывает травмирующего действия и успокаивает человека.

Рационализацией можно назвать оправданное отношение к своим действиям. При действии механизма рационализации неприемлемая часть ситуации удаляется из сознания, перерабатывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Таким образом, человеку может казаться совершенно нормальным явно заметное расхождение между причиной и следствием.

Для того, что бы определить действие механизма рационализации, очень полезным является самонаблюдение, прислушивание к своим чувствам. Благодаря этому можно постараться понять своё истинное отношение к данной ситуации, а значит избавиться от действия защитного механизма и понять суть данной проблемы [2].

4. Проекция связана с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств на других. Проекция возникает тогда, когда собственные желания, мысли, поведение не удовлетворяют собственное Я, создавая ощущение дискомфорта. Тогда все те некомфортные качества перекладываются на объекты окружающего мира. Например, человек начинает проявлять негативное отношение к окружающим, обвинять других людей в том, что делает он сам. Таким образом, избегается необходимость испытывать чувство вины, неуверенность в себе, стыд и другие негативные эмоции.

5. Замещение – это замена неприемлемого и недоступного действия на приемлемое, доступное. В ситуациях, когда выброс эмоций на данный объект не возможен, происходит его замена, перенос на другой, более приемлемый, безопасный. Примеров данному защитному механизму можно найти огромное количество в повседневной жизни. Когда ругаются, допустим, муж с женой и жена, прибывая в сильном гневе и не имея возможности выплеснуть его на мужа, кидает тарелку в стену, после чего успокаивается. Другим примером замещению

может служить ситуация, когда человек, получивший выговор от своего начальника, придя домой, начинает кричать на своего ребенка. Здесь уже объектом выступает более слабый человек, а не неодушевленный предмет.

6. Сублимация – самый безопасный механизм защиты психики, заключающийся в направлении своей энергии в мирное русло, чаще в творчество.

3. Фрейд приводит пример: сексуальные инстинкты мальчика первоначально фокусируются на его матери, но поскольку социальные нормы и воспитание не желанием удовлетвориться, в будущем мальчик выберет жену, похожую на мать. Это и есть действие механизма сублимации – замена того, что не может быть осуществимо, тем, что принимается обществом и вполне может произойти [3].

Это основные механизмы защиты, выделенные З. Фрейдом и наиболее часто встречающиеся в современном мире. На настоящий момент психологами выделено несколько сотен различных защитных механизмов психики, осознавать которые человеку необходимо для того, чтобы понимать, что лежит в основе его странного, необъяснимого поведения.

Список литературы:

1. Гринсон Р. Техника и тактика психоанализа. М. Когито-Центр, 2003. С. 79
2. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М. Академический проект. 2004. С. 350.
3. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия. СПб. 2003.