

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

### «Методы психологической защиты»

В ситуациях, когда интенсивность потребности возрастает, а условия её удовлетворения отсутствуют, поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты .

Психологическая защита определяется как нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознанием и бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками . Эта особая психическая активность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предохранять личность от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта .

Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других .

Защитные механизмы начинают действовать, когда достижение цели нормальным способом невозможно или когда человек полагает, что оно невозможно . Важно подчеркнуть, что это не способы достижения желаемой цели, а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей, т. е. разрешения конфликта соответствующими поступками . Одни, отрицая их существование, подавляют склонности, которые доставляют им неудобства, и отвергают некоторые свои желания как нереальные и невозможные . Сначала, человек отрицает то, что не желательно, но постепенно может привыкнуть к такой ориентации, действительно забыть болезненные сигналы и действовать так, как если бы их не существовало .

Другие люди преодолевают конфликты, пытаясь манипулировать беспокоящими их объектами, стремясь овладеть событиями и изменить их в нужном направлении . Третьи находят выход в самооправдании и снисхождении к своим побуждениям, а четвёртые прибегают к различным формам самообмана .

Личностям с особенно жёсткой системой принципов поведения было бы особенно трудно и подчас невозможно действовать в разнообразной и изменчивой среде, если бы защитные механизмы не оберегали их психику . К механизмам психологической защиты относят обычно отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, включение, замещение, отчуждение и другие .

сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается . Имеется в виду конфликт, возникающий при появлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информации, которая угрожает самосохранению, престижу, самооценке .

Этот способ защиты вступает в действие при конфликтах любого рода, не требуя предварительного обучения, и характеризуется заметным искажением восприятия действительности . Отрицание формируется ещё в детском возрасте и зачастую не позволяет человеку адекватно оценивать происходящее вокруг, что, в свою очередь, вызывает затруднение в поведении .

– наиболее универсальный способ избежания внутреннего конфликта путём активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации . Вытеснение представляет собой бессознательный психологический акт, при котором неприемлемая информация или мотив отвергаются цензурой на пороге сознания . Ущемлённое самолюбие, задетая гордость и обида могут породить декларирование ложных мотивов своих поступков, чтобы скрыть истинные не только от других, но и от себя. Истинные, но не приятные мотивы вытесняются с тем, чтобы их заместили другие, приемлемые с точки

зрения социального окружения и поэтому не вызывающие стыда и угрызений совести . Ложный мотив в этом случае может быть опасен тем, что позволяет прикрывать общественно приемлемой аргументацией личные эгоистические устремления . Вытесненный мотив, не находя разрешения в поведении, сохраняет свои эмоциональные и вегетативные компоненты . Несмотря на то, что содержательная сторона травмирующей ситуации не осознается и человек может активно забыть сам факт того, что он совершил некоторый неблагоприятный поступок, тем не менее конфликт сохраняется, а вызванное им эмоционально-вегетативное напряжение субъективно может восприниматься как состояние неопределенной тревоги . Поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах . – бессознательный перенос собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость, на другое лицо . Когда человек по отношению к кому-то проявил агрессию, у него нередко возникает тенденция понизить привлекательные качества пострадавшего . Человек, постоянно приписывающий другим собственные стремления, противоречащие его моральным нормам, получил специальное название – ханжа .

– бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и не доступных, но желательных для себя . Так, мальчик бессознательно старается походить на отца и тем самым заслужить его тепло и уважение . – превдоразумное объяснение человеком своих, желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения . Рационализация, используется человеком в тех особых случаях, когда он, страшась осознать ситуацию, пытается скрыть от себя тот факт, что в своих действиях побуждается мотивами, находящимися в конфликте с его собственными нравственными стандартами . Близким к рационализации способом психологической защиты является включение, при котором также переоценивается значимость травмирующего фактора . Для этого используется новая глобальная система ценностей, куда прежняя система входит как часть, и тогда относительная значимость травмирующего фактора понижается на фоне других, более мощных . Если человек наблюдает и сопереживает драматические ситуации других людей, существенно более тягостные и травмирующие, чем те, которые тревожат его самого, он начинает смотреть на свои беды по-другому, оценивая их по сравнению с чужими . Когда человеку не удаётся выполнить действие, необходимое для достижения поставленной перед ним цели, он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению . Такое замещение часто видно в жизни, когда человек срывает своё раздражение, гнев, досаду, вызванные одним лицом, на другом лице или на первом попавшемся предмете . При этом неприятные эмоции блокируются от доступа к сознанию, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской не отражается в сознании . Этот вид защиты напоминает "синдром отчуждения", для которого характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознаётся . Избирательность отношения человека к группе и коллективу связана с опосредованием психологической защитой . Она является своеобразным фильтром, включающимся при существенном расхождении собственной системы ценностей и оценкой своего поступка или поступков близких людей, отделяющих желательные воздействия от нежелательных, соответствующие убеждениям, потребностям и ценностям личности от несоответствующих . Полезно иметь в виду, что воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека даже при нарушении им социальных норм и запретов, поскольку,

снижая действенность социального контроля, она задаёт почву для самооправдания . Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознание представление о своем несовершенстве, о недостатках, проявляющихся в конкретных действиях, то он становится на путь их преодоления . Он может изменить свои поступки, а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь . Если же информация о несоответствии желаемого поведения, поддерживающего самоуважение, и реальных поступков в сознание не допускается, то сигналы конфликта включают механизмы психологической защиты и конфликт не преодолевается, т. е. человек не может встать на путь самоусовершенствования . Только переводя неосознаваемые импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах .