

*Гагина Екатерина Сергеевна
студентка 1 курса магистратуры
исторический факультет
Астраханский государственный университет
Россия, г. Астрахань
e-mail: katyafomicheva98@list.ru*

МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** В статье рассмотрены защитные механизмы личности, выделены основные подходы к изучению данного феномена, а также проанализировано содержание понятия защитного механизма. Так же дано определение психологической защиты личности. Рассмотрены сущности психологической защиты и основные ее механизмы. Выделены положительные и отрицательные стороны психологической защиты.*

Ключевые слова: психология, личности, Фрейд, психология защиты личности, психические механизмы.

*Gagina Ekaterina Sergeevna
1st year master student
faculty of history
Astrakhan State University
Russia, Astrakhan*

PERSONAL PROTECTION MECHANISMS

***Abstract:** The article deals with examines the protective mechanisms of personality, highlights the main approaches to the study of this phenomenon, and analyzes the content of the concept of a protective mechanism. The definition of psychological protection of the individual is also given. The essence of psychological protection and its main mechanisms are considered. The positive and negative sides of psychological protection are highlighted.*

Key words: psychology, personality, Freud, psychology of personality protection, mental mechanisms.

Жить в современном обществе значит существовать и развиваться в условиях крайней неопределенности. Нестабильность условий (экономических, политических и социальных) приводит к проблемам ориентировки человека в окружающей его социальной действительности, а также невозможности

осуществления точного прогноза своего будущего, что в современной науке изучается под общим термином «трудные жизненные ситуации».

Защитный механизм или же психологическая защита — понятие психологии, обозначающее психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Другими словами, можно сказать, что защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления. Защитные механизмы срабатывают в условиях. [1, с. 66]

Впервые термин ввел Фрейд в 1894 году в работе. Изначально Зигмунд Фрейд подразумевал под ним в первую очередь вытеснение, но в 1926 году, в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность», он возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества, «поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово «вытеснение» для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований». [2, с. 53]

Механизмы психологической защиты позволяют создать иллюзию отсутствия либо удовлетворения потребности, избавить тем самым человека от чувства дефицита, вызывающего психологический дискомфорт, и снять потребностное напряжение. Однако в других случаях психологическая защита оказывает неблагоприятное воздействие на функционирование психики человека: порождает формирование и укрепление искаженных, неадекватных представлений человека о самом себе и об окружающем мире и тем самым нарушает процесс психологической адаптации человека. [3, с. 78]

Выделяются следующие защитные психические механизмы:

1. Вытеснение

Базовым механизмом психологической защиты является вытеснение. Вытеснение – это своеобразное целенаправленное забывание травмирующей информации, происходящее неосознанно.

2. Сублимация

Сублимация заключается в перенаправлении энергии потребностей, которые по каким-либо причинам человек не может удовлетворить, в созидательную творческую деятельность, спортивную деятельность и т.п.

3. Проекция

Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств, присущих в действительности самому себе.

4. Регрессия

При помощи регрессии человек переходит на какой-либо из предшествующих уровней психического развития и актуализирует успешные в прошлом способы реагирования. Классической формой регрессии взрослого человека является плач, свойственный в норме преимущественно детям: у новорожденного ребенка. В свою очередь, плач взрослого – это проявление защитного механизма регрессии.

5. Рационализация

С помощью рационализации субъект стремится дать логически связанное и морально приемлемое объяснение той или иной установки, чувства, поведения.

Примеры рационализации: «ученик, которому поставили четверку, когда он сдал домашнее задание, утешает себя тем, что он совершенно не хотел пятерку».

6. Реактивное образование

То есть под влиянием этого механизма происходит подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию. Примером реактивных образований, может послужить следующее «мальчик, которому нравится девочка, может дергать ее за косички».

7. Отрицание

Отрицание – это «избирательная невнимательность», которая заключается в игнорировании, отказе признавать существование болезненной информации.

8. Замещение

Наиболее ярким примером проявления замещения являются связанные с агрессивным поведением преобразования: агрессия может быть направлена на других людей, предметы и даже на самого себя.

9. Идентификация

Идентификация выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы.

10. Изоляция

Изоляция – это механизм психологической защиты, вытесняющий связь между какой-либо травмирующей информацией и вызываемыми ею чувствами, ее эмоциональной окраской. [4, с. 196]

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что психологическая защита является, с одной стороны, позитивным потенциалом человеческой психики, которая способствует разрешению внутренних конфликтов и снимает психологический дискомфорт, а с другой стороны, негативной силой, порождающей возникновение ложных представлений о себе, нарушающей процесс психологической адаптации и приводящей к развитию психосоматических заболеваний.

Список литературы:

1. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении // Росс, психиатр, журнал. 1998. № 3. С. 63-68.
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
3. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Изд-во «Талант», 1996. 144 с.
4. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. М.: Просвещение, 1998. 248 с.