

Станішевська Вікторія Іванівна,
викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань

Поняття та механізми психологічного захисту особистості.

Поняття психологічного захисту набуло важливого значення у всіх напрямках психології та психотерапії. Люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, який чинять оточуючі, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Це постійний механізм людської психіки. Якщо механізми психологічного захисту з якої-небудь причини не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень.

Термін «психологічний захист» вперше був застосований З. Фрейдом. В його роботах, що вивчають механізми психологічного захисту, не одноразово наголошується, що звичний для особистості в звичайних умовах захист, в екстремальних, критичних, життєвих умовах має здатність закріплюватися, набуваючи форму фіксованих психологічних захистів [2, с. 52-60].

В основі сучасних уявлень про механізми психологічного захисту домінують пізнавальні теорії Х. Гжеголовської. В основі захисної діяльності, метою якої є зниження тривоги або підвищення самооцінки, лежить захист «Я» за допомогою спотворення процесу відбору і перетворення інформації. Завдяки цьому зберігається відповідність між наявними у хворого уявленнями про навколишній світ, себе та інформацією, яка надходить ззовні [3, с. 459-462].

Дуже важливо вибудувати механізм психологічного захисту, пов'язаний з робочими навантаженнями. Неправильний розподіл часу або власних ресурсів можуть призвести до так званого синдрому професійного

вигорання. По суті, це хронічний стрес . Його основна причина - це монотонність виконуваної роботи і відсутність скільки-небудь помітних змін навколо.

Це можна назвати стабільністю, а можна - одноманітністю. І, звичайно, подібне негативно впливає на загальний стан і здатність працювати.

Перша і необхідна умова успішної та невиснажливої трудової діяльності — чітко визначення її цілей. Починаючи робочий день, необхідно чітко визначити ті результати, в досягненні яких є потреба впродовж цього дня. Це можуть бути як конкретні результати професійної діяльності (зміни стану пацієнтів, етапи роботи з документацією тощо), так і результати щодо перебігу робочого графіка. У пригоді тут можуть стати як звичайна уява, так і ручка з папером.

Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики: вони діють на неусвідомлюваному рівні і тому є засобами самообману; вони спотворюють, заперечують, трансформують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума [2, с. 52-60].

Механізми психологічного захисту адаптивні і оберігають свідомість хворого від хворобливих відчуттів і спогадів, однак при проведенні психотерапевтичної роботи створюють певні перешкоди, опір переробці психотравмуючого змісту переживань [3, с. 459-462].

Найбільш поширені і важливі механізми психологічного захисту можуть бути представлені у вигляді декількох груп. Першу групу складають захисні механізми, які об'єднують відсутність переробки змісту того, що піддається витісненню, придушення, блокування або заперечення. Витіснення – активне недопущення в сферу свідомості або усунення з неї болючих, суперечливих почуттів і спогадів, неприйнятних бажань і думок, придушення (більш

свідоме, ніж при витісненні, уникнення тривожної інформації, відволікання уваги від усвідомлюваних афектогенних імпульсів і конфліктів), блокування (затримка, гальмування - зазвичай тимчасове - емоцій, думок чи дій, що збуджують тривогу), заперечення (невизнання ситуацій, конфліктів, гнорування болючої реальності, фактів).

Друга група механізмів психологічного захисту пов'язана з перетворенням (спотворенням) змісту думок, почуттів, поведінки хворого.

Третю групу способів психологічного захисту складають механізми розрядки негативного емоційного напруження. До них відноситься захисний механізм реалізації у дії, при якому афективна розрядка здійснюється за допомогою активації експресивної поведінки.

До четвертої групи можуть бути віднесені механізми психологічного захисту маніпулятивного типу. [3, с. 459-462].

Основне завдання психологічного захисту - у «витісненні» негативного. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових свого переконання, утворення додаткових джерел позитивного – вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й.Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
2. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Сальникова. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский. – СПб.: «Питер», 1999. – 752 с.