Психологические защитные механизмы личности

Кроме названных способов разрешения внутриличностных конфликтов современная конфликтология и психология формулируют так­же целый ряд механизмов *психологической защиты личности.* Она представляет собой специальную регулятивную систему стабилиза­ции личности, направленную на устранение или сведение к мини­муму чувства тревоги или страха, сопровождающих внутриличност­ный конфликт. Сущностью и функцией психологической защиты является предохранение сознания личности от негативных пережи­ваний. В общем смысле термин «психологическая зашита» употреб­ляется сегодня для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт.

Феномен психологической защиты и ее различные проявления задолго до его научного объяснения были неоднократно описаны в философской (Сократ, Платон, Эпикур, Августин Аврелий, Кант, Вл. Соловьев, Бердяев и многие другие мыслители) и художествен­ной литературе.

Так, характерный пример *интеллектуализации* как одного из глав­ных механизмов психологической защиты — поведение Сократа пе­ред смертью, описанное Платоном в сочинении «Федон». Сущность этого механизма психологической защиты состоит в том, что чело­век даже очень важные для себя события рассматривает нейтрально, отстраняясь от эмоций, что вызывает удивление у обычных людей. Именно этот случай описан Платоном, когда перед смертью Сократ думает вовсе не о смерти, не о том, как его похоронить и даже совсем не о себе, а о других людях.

*Ну пора мне пожалуй и мыться, — говорит Сократ, провожающим его в последний путь, — я думаю, лучше выпить яд после мытья и избавить женщин от лишних хлопот — не надо будет обмывать мертвое тело1.*

Яркий пример психологической защиты и в рассуждении Эпи­кура о жизни и смерти:

*Стало быть, самое ужасное из зол, смерть, не имеет к нам никакого отношения: когда мы есть, то смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет2.*

Не менее яркие примеры различных механизмов психологичес­кой защиты можно найти и в художественной литературе (Пруст, Флобер, Цвейг, Пушкин, Гоголь, Достоевский, Толстой и многие другие). Ценность этих примеров состоит в том, что литературные герои изображаются как целостные личности и в реальной жизни. Поэтому здесь различные приемы психологической защиты показа­ны во взаимосвязи между собой, а не отдельно друг от друга, как в научном исследовании.

Например, у Скупого рыцаря любовь к ближним и теплые отно­шения с друзьями заменила рабская любовь к золоту, в котором он видел всемогущего господина и которому служил как «алжирский раб, как пес цепной». Здесь сочетается сразу несколько механизмов защи­ты: *компенсация, замещение* и своеобразная *сублимация,* которые и при­водят героя к состоянию внутреннего спокойствия и даже блаженства, когда он в очередной раз склоняется над сундуком с золотом.

Механизмы

психологической

защиты личности

Научный анализ психологической защиты лич­ности начался в конце XIX в. с работ *3. Фрейда,* который объяснил этот феномен, исходя из приоритета бессознательного инстинктивного на­чала (главным образом сексуального), которое подвергается различным преобразованиям (вытеснению, сублимации и другим) в результате его столкновения с сознательным «Я» (внутренней «цензурой»).

Современная наука выделяет целый ряд механизмов психологичес­кой зашиты личности. Среди них основными являются следующие.

**1** *Вытеснение* — процесс, в результате которого не приемлемые для личности мысли, воспоминания, переживания «изгоняются» из сознания и переводятся в сферу бессознательного, подобно тому, как недисциплинированный студент, который мешает читать лек­цию, может быть «вытеснен» из аудитории за дверь.

**2** *Сублимация —* преобразование инстинктивных форм психики (энергии либо агрессии) в более приемлемые для индивида и общества формы. В более широком плане под сублимацией понимается переключение активности индивида на более высокий уровень. Та­кими формами могут выступать различные виды творческой дея­тельности и многообразные увлечения.

**3** *Регрессия* (от лат. regressio — движение назад) — возвращение индивида к ранним детским формам поведения, переход на предше­ствующие уровни психического развития. Регрессия предполагает уход от реальности и возврат к той стадии развития личности, в которой переживалось чувство удовольствия. Когда в состоянии внутриличностного конфликта люди «впадают в детство», то это глубо­ко функциональное поведение. Человек, находящийся в затрудни­тельной ситуации, часто берет в рот что попало — палец, ручку, дужку очков. Значение и смысл этих действий и жестов — возвра­щение в комфортную безоблачную ситуацию младенчества, когда ребенок сосал грудь матери.

4 *Рационализация* – сокрытие от самого себя истинных, но не приемлемых мотивов действий и мыслей. При этом происходит поиск правдоподобных причин для оправдания поступков, вызванных неприемлемыми чувствами и мотивами, для того чтобы обеспечить себе внутренний комфорт и избавиться от внутриличностного кон­фликта. Рационализация связана с объяснением своих поступков необходимостью утверждения чувства собственного достоинства и самоуважения.

**5** *Проекция —* осознанное или бессознательное перенесение соб­ственных свойств, чувств и состояний, не приемлемых для личнос­ти, на внешние объекты. Тем самым человек перекладывает «вину» на внешний объект, являющийся источником трудностей, приписы­вает ему негативные качества и вместе с тем снимает ее с себя. Здесь мы имеем прием, который хорошо просматривается в выражении «сам ты дурак».

**6** *Замещение —* имеет *две* формы проявления:

1) *замещение объекта ~* перенесение негативных чувств и дей­ствий с одного объекта, который их вызвал, на другой объект, не имеющий к ним отношения. Это происходит, когда личность не может высказать свои мысли, проявить чувства или произвести оп­ределенные действия по отношению к прямому виновнику его оби­ды, страха или гнева по социальным или физическим причинам. Например, если нет возможности оскорбить начальника, которым вы чем-то недовольны, можно пнуть его чучело или хлопнуть дверью;

2) *замещение чувства —* эта форма характеризуется тем, что объект, вызвавший недовольство индивида, остается прежним, а чувство по отношению к нему меняется на противоположное. Доцент, поста­вивший студенту «неудовлетворительно» на экзамене, может из ост­роумного моментально превратиться в «тупого». Пример замещения чувства описан в басне И. А. Крылова «Лисица и виноград». Не су­мев добраться до соблазнительных кистей винограда, лисица успо­каивает себя тем, что «На взгляд-то он хорош, // Да зелен — ягодки нет зрелой: // Тотчас оскомину набьешь».

**7** *Интеллектуализация —* способ анализа стоящих перед челове­ком проблем, для которого характерна абсолютизация роли мысли­тельного компонента при полном игнорировании чувственных эле­ментов анализа. При использовании данного защитного механизма даже очень важные для личности события рассматриваются нейт­рально, без участия эмоций, что вызывает удивление у обычных людей. Например, при интеллектуализации человек, безнадежно боль­ной раком или облученный, может безмятежно подсчитывать, сколько Дней ему осталось жить или заниматься математическими расчетами. Пример именно этого психологического механизма был приве­ден в случае с Сократом.

**8** *Идентификация —* процесс отождествления субъекта с другим лицом или группой, посредством которого он усваивает образцы поведения «значимых других», формирует свое сознание и прини­мает ту или иную роль. В качестве защитного механизма идентифи­кация помогает справиться с беспокойством и чувством незащи­щенности, обеспечивает взаимную связь между членами группы и формирует чувство уверенности в себе.

**9** *Обособление —* отказ от необходимости думать о возможных негативных последствиях будущих событий и действий. Выража­ется обычно словами «будь что будет», «авось пронесет» и т. д.

**10** *Воображение (фантазия) —* создание программы поведения, когда проблемная ситуация, порождающая внутриличностный кон­фликт, неопределенна. Воображение состоит в создании образов или способа поведения, которые заменяют реальную деятельность. Час­то воображение связано с созданием образа желаемого будущего, в которое личность, находящаяся в состоянии внутриличностного кон­фликта, желает убежать.

Таковы основные механизмы психологической защиты от внут­риличностного конфликта. К этому следует добавить, что сама по себе она может быть как успешной, так и неуспешной. В первом случае прекращаются импульсы и действия тех факторов, которые вызвали конфликт, исчезает состояние тревоги, страха, невроза. При неуспешной психологической защите ничего подобного не происхо­дит. Так, у вышеупомянутых Скупого рыцаря и Акакия Акакиеви­ча если и были когда-то внутреннее беспокойство и тревога по по­воду их реальной жизненной дискомфортности, то они были ус­пешно преодолены. А вот самосознание многих героев Ф.М. Достоевского продолжает жить своей неуспокоенностью и характе­ризуется нерешенностью внутренних проблем. И в этом суть драма­тизма их существования.