



# МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

**Психологическая защита** – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства) между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику.

## Конфликт между потребностью и страхом человек может выражаться разными способами:

- ✓ посредством психических перестроек;
- ✓ посредством телесных нарушений (дисфункций), проявляющихся в виде хронических психосоматических симптомов.
- ✓ в форме изменения способов поведения.

Впервые термин «психологическая защита» был введен в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом.

Начиная с З. Фрейда и в последующих работах специалистов, изучавших механизмы психологической защиты, неоднократно отмечается, что привычная для личности в обычных условиях защита, в экстремальных, критических, напряженных жизненных условиях обладает способностью закрепляться, приобретая форму фиксированных психологических защит.

Один из концептуальных подходов к психологическим защитам, представлен Ф.В. Бассиным. Здесь психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Другой подход содержится в работах Б.Д. Карвасарского. Он рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов *отношений* – *когнитивных, эмоциональных, поведенческих* – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на **Я-концепцию**. По их мнению, этот процесс происходит, как правило, в рамках *неосознаваемой* деятельности **психики** с помощью целого ряда механизмов психологических защит, одни из которых действуют *на уровне восприятия* (например, вытеснение), другие – *на уровне трансформации* (искажения) *информации* (например, рационализация).

**Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:**

- они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.
- они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна «передышка» для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом.