Психологічний захист, його призначення та види

Бувають випадки, коли людина потрапляє у неприємну ситуацію, яка викликає стійке переживання негативних емоцій - сум, гнів, сором тощо. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну ситуацію, то психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину.

*Даний психічний феномен був відкритий і описаний Зиґмундом Фрейдом* та його послідовницею донькою Анною Фрейд

**Психологічний захист -**це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі *протилежні наслідки* для психіки людини: *позитивні,* так як усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і негативні,, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її.

Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі різновиди:

* 1) конструктивний - не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її,
* 2) деструктивний-ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше. Надамо опис типових механізмів психологічного захисту.



*Рис. 3.2.8. Конструктивні механізми психологічного захисту*

**Компенсація-**досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе ("... Не везе в навчанні, повезе в коханні").

**Сублімація**- переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо).

Існують також деструктивні механізми психологічного захисту:



*Рис. 3.2.9. Деструктивні механізми психологічного захисту*

**Витіснення -**штучне забування людиною травмуючих спогадів через їх перехід у несвідоме.

**Проекція -**приписування своїх негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння (якщо людина переконує, що навколо всі - брехуни, то вона сама часто говорить неправду).

**Заміщення**- перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливого об'єкта (начальник посварив підлеглого, той, не маючи змоги відповісти тим же керівнику, сварить вдома дружину, та - дітей, вони лупцюють домашніх тварин).

**Регресія**- повернення до дитячих форм поведінки, "впадання в дитинство" (при сварці дорослих вони "надуваються" і не розмовляють, пияцтво чоловіків чи гонки на великій швидкості тощо),

**Формування реакції**- захист від заборонених, неприйнятних імпульсів через думки чи поведінку зворотного характеру (при надмірній показовій люб'язності людина приховує неприязнь і навпаки),

**Раціоналізація**- наведення для себе псевдорозумної аргументації у випадку поразки (байка про лисицю, яка, не зумівши дотягнутись до винограду, вирішила, що він зелений і несмачний),

**Втеча**- уникання неприємних ситуацій, що асоціюються з попередніми невдачами.

Основною функцією психологічного захисту є "відмежування" сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. В широкому розумінні даний термін використовують для позначення будь-якої поведінки, яка долає психологічний дискомфорт, в результаті якого може сформуватися негативізм, змінитися система міжособистісних стосунків тощо.

Підбиваючи підсумки, слід ще раз наголосити на тому, що самосвідомість - не першочергова даність, притаманна людині, а продукт розвитку. При цьому самосвідомість не має своєї окремої від особистості лінії розвитку, а включається як сторона в процес її реального формування. В ході цього розвитку, по мірі того, як людина набуває життєвий досвід, перед нею відкриваються все нові сторони буття, здійснюється глибоке переосмислення життя. Даний процес його переосмислювання, що проходить через все життя людини, утворює найпотаємніший основний зміст її сутності, визначає мотиви її дій і внутрішній зміст тих задач, які вона вирішує в житті.