

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Студент В.Л. Мельник

Научный руководитель – канд. психол. наук Ю.А. Полешук

Проблема нарушений поведения (защитных реакций) в подростковом и юношеском возрасте в последние десятилетия стала наиболее актуальной и во многом связана с таким феноменом, как акселерация, то есть ускорение физического развития и полового созревания.

У многих подростков наблюдается явный диссонанс между физическим и социальным развитием. Некоторые стороны психического развития «не успевают» за ускоренным физическим развитием, и в то же время могут сохраняться детские интересы: неустойчивость выражения эмоций, внушаемость, подверженность чужому влиянию, неразвитое чувство ответственности и долга, переплетающиеся с внешней кажущейся зрелостью. В выраженных случаях наблюдается дисгармоничный инфантилизм.

Инфантильные подростки и юноши не способны критически оценивать себя и свое поведение. Они требуют от взрослых, чтобы к ним перестали относиться, как к детям, стремятся к самостоятельности, хотя, будучи учащимися среднетехнических и высших учебных заведений, не имеют возможности зарабатывать и в материальном плане зависят от родителей, а в учебном заведении их поведение контролируется педагогами. Поэтому они находят компенсацию своей зависимости вне дома и учебных стен.

Помимо проблем, связанных с диспропорцией физического и психического развития современной молодежи, существует диссонанс между сверстниками. У одних физическое и сексуальное созревание происходит быстрее, у других – медленнее, и они могут стать предметом насмешек более развитых сверстников. То же самое наблюдается и в отношении материального достатка: в одном дворе или группе могут быть дети из очень обеспеченных семей и из семей с малым достатком.

Если человек не способен эффективно контролировать жизненные ситуации, на помощь ему приходят механизмы защиты «Я», обеспечивающие ему бессознательную компенсацию этой неспо-

способности и ослабляющие связанные с ней стресс и тревогу. Такие механизмы дают человеку, особенно молодому, возможность достичь удовлетворения потребностей – иногда реального, чаще воображаемого или слишком сильно оторванного от реальности – путем отрицания или искажения действительности или же отрицания тех представлений и побуждений, которые порождают тревогу.

Механизмы защиты, изученные Зигмундом Фрейдом и его дочерью Анной, весьма разнообразны. Рассмотрим самые главные из них.

Сублимацию называют «успешной защитой». Сублимация – это процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная на сексуальные или агрессивные силы, перенаправляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным.

Сублимированная энергия уменьшает первоначальные побуждения. Эта «трансформация» дает огромное количество сил в распоряжение цивилизованной деятельности; это возможно благодаря способности этой энергии менять цели без материального уменьшения в интенсивности.

Репрессия (подавление) – это удаление чего-то из сознания и удержание на расстоянии от него. Репрессия удаляет потенциально вызывающие тревожность события, идею или восприятие из сознания, препятствуя таким образом возможному разрешению. К сожалению, репрессированный элемент является частью души, хотя и бессознательной, и по-прежнему остается проблемой. Некоторые психосоматические заболевания, такие, как астма, артрит и язва, могут быть связаны с подавлением.

Отрицание – это попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит эго. Взрослые имеют тенденцию «грезить», что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они реально не происходили. Это бегство в фантазию может принимать различные формы, некоторые из них объективному наблюдателю кажутся абсурдными.

Примечательная способность неправильно вспоминать события – форма отрицания, которая наиболее часто встречается в практике психотерапии. Пациент ясно вспоминает это событие иначе и внезапно осознает, что первая версия была ложью, выдумкой.

Рационализация – это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей или действий. Человек представляет объяснения, которые логически убедительны или эстетичны

чески приемлемы, для отношений действия, идеи или чувства, которые возникают из других мотивационных источников. Мы используем рационализацию, чтобы оправдать наше поведение, когда в действительности наши действия непохвальны. Следующее утверждение – рационализация, в то время как утверждение в скобках – возможное невыраженное основание: «Этот эксперимент был логическим продолжением моей предыдущей работы» (Он начинался как ошибка, но, к счастью, из этого что-то получилось).

Рационализация – это способ принять давление той части личности, которая в психоанализе именуется Супер-Эго (Сверх-Я); она скрывает наши мотивы, делает наши действия морально приемлемыми. Она препятствует росту, потому что не дает самому рационализирующему или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотивирующими силами.

Проекция – приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего. Это механизм защиты, посредством которого аспекты личности перемещаются изнутри индивидуума на внешнее окружение. Угроза, например, рассматривается как внешняя сила. Таким образом, человек может иметь дело с действительными чувствами, не принимая или не осознавая того факта, что пугающая его идея или поведение принадлежит ему самому.

Например: «Ты, главное, не волнуйся» (Мне самому необходимо успокоиться); утверждение в скобках может быть действительным неосознаваемым чувством.

Когда мы характеризуем нечто «там снаружи» как дурное, опасное извращенное и т.д., не замечая, что эти характеристики могут также относиться и к нам самим, мы, возможно, проецируем. Когда мы видим других сильными, привлекательными, способными и т.д., не признавая за собой подобных качеств, мы также проецируем. Критическая переменная в проецировании состоит в том, что мы думаем, но не видим в себе того, что кажется ярким и очевидным в другом.

Изоляция – это отдаление вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. При таком отдалении событие почти не вызывает эмоциональной реакции. В результате этого человек обсуждает проблемы, отделенные от остальной личности, таким образом, что события не связываются ни с какими чувствами,

как будто они случились с кем-то другим. Этот сухой подход может стать преобладающим стилем. Человек может все больше и больше уходить в идеи, все менее и менее соприкасаясь с собственными чувствами.

Примером изоляции может быть игра детей, которые разделяют свою личность на хорошую и плохую. Взяв какую-нибудь зверушку, ребенок разрешает ей говорить и делать все запрещенные вещи. Эта зверушка может быть тиранической, невежливой, безрассудной, саркастической, неблагоприятной и т.д. Через эту зверушку ребенок проявляет то поведение, которое родители не разрешили бы ему самому.

Говоря об изоляции, З. Фрейд указывает, что ее нормальным прототипом является логическое мышление, которое может стремиться отделить содержание от эмоциональной сферы, в которой оно обнаружено. Изоляция становится механизмом защиты, когда она используется для принятия вызывающих тревожность аспектов, ситуации или отношений.

Регрессия – это возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойственен детям. Тревожность ослабляется здесь посредством ухода от реалистического мышления в поведение, которое в более ранние годы уменьшало тревожность.

Регрессия – примитивный способ справляться с ситуацией. Уменьшая напряжение, она часто оставляет неразрешенным источник тревожности. Кальвин Холл дает длинный список регрессивных способов поведения: «даже здоровые, хорошо приспособленные люди иногда позволяют себе регрессии, чтобы уменьшить тревожность – «спустить пар». Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, грызут ногти, ковыряют в носу, одеваются, как дети, ходят в кино, ведут машину быстро и раскованно, лепечут по-детски, читают рассказы о «таинственном», жуют резинку или табак, грезят, дерутся и убивают друг друга, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, ищут козла отпущения и делают массу других «детских» вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности все они – формы регрессии, используемые взрослыми.

На основании рассмотренных механизмов защиты, выделенных З. Фрейдом, можно сделать вывод: механизмы защиты – это способы, которыми душа защищает себя от внутренних и внешних напряжений:

- защита избегает реальности (репрессия);
- исключает реальность (отрицание);
- предопределяет реальность (рационализация);
- защита помещает внутреннее чувство во внешний мир (проекция);
- разделяет реальность (изоляция);
- уходит от реальности (регрессия).

Защиты связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных деятельности Эго (Я). Когда защита становится очень влиятельной, она начинает преобладать в Эго, уменьшает его подвижность и способность к адаптации. Наконец, если защита не может удержаться, Эго не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью.

Л и т е р а т у р а

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
2. Субботина Л.Ю. Психологические защиты. – Ярославль: Академия Холдинг, 2000.
3. Теории личности в западно-европейской и американской психологии / Под ред. Д.Я.Райгородского. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1996.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ С «ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ»

Студентка М.В. Иванова

Научный руководитель – Е.Е. Белановская

Одной из важнейших задач современной практической психологии является психологическая коррекция отклонений детского поведения и вневрачебная помощь трудным детям, которые доставляют окружающим немало хлопот. Многие психологи уделяют большое внимание возможностям психологической коррекции поведения «трудных» подростков. Бесспорным остается факт, что в