

**Тимошков Егор Викторович**

магистр, старший преподаватель

**Кан Мин Хо**

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **К ВОПРОСУ О ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМАХ ПСИХИКИ**

*Аннотация:* в статье представлено теоретическое исследование механизмов защиты психики, а также особенности их проявления; результаты данного исследования могут быть использованы в мероприятиях по коррекции защитных механизмов психики.

*Ключевые слова:* психика, защитный механизм, психология, защитные механизмы психики, виды защитных механизмов.

Психика, как неотъемлемая часть человеческого естества представляет собой сложно организованный механизм. И как любая система, имеет свои особенности, специфику. В современных условиях человек неизбежно сталкивается со стрессогенными факторами, которые в свою очередь оказывают влияние на его психологическое состояние, чем и объясняется актуальность данного исследования.

А.В. Морозов понимает что психика – это общее понятие, которое обозначает множество всех психических явлений, изучаемых в психологии [6].

Э.Н. Вайнер утверждает, что психика представляет собой активное отражение субъектом реальности, осуществляющая в его поведении регуляторную функцию [3].

С.К. Багадировой, А.А. Юриной утверждается, что психика является свойством высокоорганизованной материи, являющейся особой формой отражения субъектом объективной реальности. Важнейшей особенностью психического отражения является его активность [1].

Из вышеизложенного следует, что психика человека при взаимодействии с окружающей средой испытывает на себе ее воздействие, и не всегда это воздействие является положительным, что в свою очередь позволяет поднять вопрос о механизмах защиты в психике.

Термин «механизмы защиты психики» впервые был введен в 1894 году немецким психоаналитиком З. Фрейдом в своем труде «Нейропсихология защиты». З.Фрейд полагал, что единственным наиболее положительным и рациональным защитным механизмом является сублимация [2].

Сублимация в свою очередь представляет собой бессознательный процесс переключения отрицательной психической энергии на занятия общественно – полезным трудом. Сублимация – это переход индивида, испытывающего какой-либо душевный конфликт, к замещению внутренней тревожности переключением на какое-либо занятие (творчество, рубка дров, уборка квартиры и проч.) [4].

С. Будасси полагал, что защитные механизмы психики в основном выполняют функцию, которая предохраняет осознание человеком огромного спектра таких эмоциональных переживаний, которые могут повлиять на его общее состояние [2].

Следующим механизмом защиты психики является *вытеснение*. Оно представляет собой процесс исключения из сферы сознания чувств, мыслей, желаний и влечений, причиняющих чувство вины или боль, стыд. Данное явление можно объяснить тем, что индивид забывает случаи или происшествия, которые для него неприятны. Если какой-либо отрезок жизненного пути человека заполнен особенно тяжелыми переживаниями, амнезия может охватить такие отрезки прошлой жизни человека [4].

Проекция – приписывание индивидуумом своих собственных нежелательных черт другим. Таким образом, он защищается от осознания этих же черт в самом себе. Механизм проекции позволяет индивиду оправдать многие свои поступки [4].

Отрицание – избегание неприятной, травмирующей для индивида информации или ситуации [5]. Данная поведенческая реакция позволяет определить, что конкретно вызывает беспокойство у ее носителя.

Изоляция – бессознательное абстрагирование от того, что может вызвать волнение и или тревогу [4].

Регрессия – уход в болезнь или фантазии. Для данного вида психологической защиты характерен возврат к детскому состоянию, если ей угрожает опасность [5].

### *Заключение*

Из выше изложенного следует, что защитные механизмы психики представляют собой форму охранительного поведения, которое возникает в ответ на внутренние или внешние раздражители. Поскольку психика, как и любой механизм, имеет свой ресурс, то логично утверждать, что у она имеет свой предел (нервные срывы, психические расстройства и т. п.). Определяя круг защитных поведенческих реакций в ответ на раздражители, возможно, спрогнозировать виды и формы коррекционных мероприятий, что в свою очередь будет способствовать улучшению психологического состояния обследуемых.

### *Список литературы*

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу психология личности / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. – 2014. – 164 с.
2. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса / С.А. Будасси. – М., 1998. – 39 с.
3. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура» / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. – М.: Флинта, 2003. – 144 с.
4. Зелинский С.А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия 10. Защитные механизмы психики / С.А. Зелинский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/lib/zelinski1-12.htm> (дата обращения 13.01.2023).

5. Кружкова О.В. Психологические защиты личности: учебное пособие / О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова. – Екатеринбург: Издательство Рос. гос. проф.-пед-унта, 2006. – 5 с.

6. Морозов А.В. Деловая психология: курс лекций: учеб. для студентов высших и сред. спец. учеб. заведений / А.В. Морозов. – СПб.: Союз, 2000.

–

571

с.