

*Коскинен Александр Александрович*

магистрант

ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения»

г. Омск, Омская область

## **ИЗОЛЯЦИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ В ПСИХОЛОГИИ**

*Аннотация:* в современном мире жизнь человека постоянно связана с различными стрессовыми ситуациями. Влияние стресса и постоянная тревожность вынуждают человека искать механизмы эмоциональной защиты, одним из которых является метод избегания или изоляция.

*Ключевые слова:* психология личности, девиантное поведение, изоляция, психологическая безопасность, стресс.

Изоляция – это защитный механизм, который часто остаётся незамеченным в области психологии. Эта концепция, впервые представленная Зигмундом Фрейдом, описывает, как люди могут отделять определённые болезненные мысли или чувства от остальной части своего сознания, чтобы избежать эмоционального дискомфорта. Изоляция, с психологической точки зрения, относится к разделению мыслей и эмоций в сознании человека. Этот механизм позволяет людям скрывать определённые мысли или воспоминания от своего непосредственного сознания, чтобы защитить себя от эмоциональной боли. Хотя это может показаться эффективным способом справиться с тревогой или стрессом, изоляция может иметь долгосрочные последствия для психического и эмоционального здоровья.

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса [1, с. 7].

Изоляция как защитный механизм по-разному проявляется в поведении и психических процессах человека. Чаще всего это бессознательная реакция,

направленная на защиту от эмоциональной боли, связанной с травматическими или стрессовыми переживаниями. В этом случае человек избегает эмоции, связанные с болезненным событием, что может привести к очевидному разрыву между его словами и его чувствами. Например, кто-то может говорить о травмирующей ситуации очень объективно и без каких-либо признаков дистресса, что указывает на разделение эмоционального содержания и повествования воспоминания.

Другой способ, которым проявляется изоляция, – это интеллектуальная изоляция. Этот тип изоляции характеризуется чрезмерно рациональным и логичным подходом к эмоционально болезненным ситуациям. Человек может анализировать и обсуждать трудное событие с чисто интеллектуальной точки зрения, оставляя в стороне любые эмоциональные реакции. Это дистанцирование позволяет человеку сохранять видимость контроля и спокойствия, даже если внутренне он может избегать столкновения с истинными чувствами, связанными с этим опытом.

Кроме того, изоляция может привести к избеганию воспоминаний. Люди, использующие этот механизм, могут скрывать определённые события или мысли от своего повседневного сознания, чтобы не справляться с болью, которую они влекут за собой. Это избегание не всегда является сознательным, часто травмирующие воспоминания могут быть отнесены к подсознанию, возникая только при определённых обстоятельствах или когда они вызваны каким-либо стимулом. Этот тип изоляции может привести к пробелам в памяти или временному отключению от мыслей, связанных с травматическим опытом.

Изоляция также может проявляться в повседневной жизни через избегающее поведение. Люди могут избегать мест, людей или ситуаций, которые напоминают им о травме, создавая контролируемую среду, в которой они чувствуют себя в безопасности. Такое поведение, хотя и может быть эффективным в краткосрочной перспективе, способно значительно ограничить жизнь человека и его возможности.

В краткосрочной перспективе изоляция может принести временное облегчение, сдерживая болезненные мысли и эмоции. Однако длительное состояние может привести к эмоциональному разрыву, который негативно скажется на межличностных отношениях и общем благополучии.

Ещё одним важным следствием изоляции является усиление стресса. Не позволяя негативным эмоциям перерабатываться естественным образом, они могут накапливаться со временем. Это накопление может проявляться в виде хронического стресса, беспокойства или депрессии. Разум и тело, постоянно находясь в состоянии повышенной готовности сдерживать эмоции, могут испытывать значительное напряжение, что в конечном итоге может привести к серьёзным проблемам с физическим и психическим здоровьем.

Кроме того, изоляция может препятствовать способности человека решать проблемы. Обработка болезненных эмоций и столкновение с ними – это то, что необходимо для достижения личностного роста и восстановления после травмирующих переживаний. Когда человек использует изоляцию, чтобы избежать этих чувств, он может оказаться втянутым в цикл избегания, который препятствует разрешению внутренних конфликтов. Без возможности противостоять своим эмоциям и преодолевать их, вполне вероятно, что они сохранятся и продолжат негативно влиять на человека.

Использование изоляции также может привести к чувству одиночества и социальной изоляции. Люди, которые эмоционально изолированы, могут чувствовать, что никто не понимает их боли или что они должны преодолеть её в одиночку. Это восприятие усиливает чувство одиночества, создавая порочный круг, в котором эмоциональная изоляция приводит к социальной изоляции, и наоборот.

### ***Список литературы***

1. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – 112 с. – EDN YPIIPZ.