

Зубкова С.Н., Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, психолого-педагогический факультет, 17ППО(бп)ПсО, студент
(Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики Андриенко О.А.)

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

В настоящее время все более актуальным становится исследование механизмов психологической защиты. В современном мире люди зачастую сталкиваются с длительным переживанием стрессовых состояний, что ведет к эмоциональным, соматическим нарушениям, профессиональным и личностным деформациям [7]. Одними из наиболее важных компонентов в структуре психологического здоровья являются механизмы психологической защиты. Эти механизмы возникают во фрустрирующих ситуациях, закрепляются в психике при повторении сходных ситуаций, актуализируются в них и обеспечивают адаптацию личности [1].

Психологическая защита представляет собой способ бессознательного ограждения человеком своего внутреннего мира от травмирующих переживаний. Это система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или минимизацию негативных, травмирующих личностных переживаний, связанных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [4].

Основная функция психологической защиты - избавить человека от психологического дискомфорта, которого нельзя избежать другими способами. Однако сущность психологической защиты в настоящее время понимается более широко.

В своем исследовании Ф.В. Басин акцентирует внимание на том факте, что перестройка системы отношений, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращение дезорганизации поведения, имеет первостепенное значение в психологической защите.

Механизмы психологической защиты формируются с раннего детства. Выявление механизмов психологической защиты необходимо для предотвращения проблемных ситуаций и поддержания хороших отношений с окружающими.

Механизмы психологических защит психики – это психологические стратегии, бессознательно используемые человеком с целью оградить себя от тревоги, возникающей из-за отрицательных переживаний [5]. Человек прибегает к механизмам психологической защиты при попытке избавиться от чувства страха либо вины.

В настоящее время мало удачных опытов объединения теоретического и эмпирического знания о защитных механизмах в единую систему. Так, в исследовании «Структурная теория защит Эго» Р.Плутчика было разработано восемь шкал основных защитных механизмов:

1. Отрицание. Сущность данного механизма заключается в том, что сведения, которые противоречат установкам личности не принимаются;

2. Проекция. Предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств с целью их неприятия;

3. Регрессия. Сущность данного механизма заключается в сдерживании чувств неуверенности в себе и страха неудачи, предполагает возвращение в незрелым способом поведения и удовлетворения;

4. Замещение. Подразумевает снятие напряжения обращением агрессии на предмет, животное или человека, которые являются менее угрожающими, чем субъект вызвавший данные эмоции;

5. Подавление, применимо для сдерживания эмоций страха;

6. Интеллектуализация представляет собой бессознательный контроль над эмоциями и побуждениями, посредством рационального истолкования событий;

7. Реактивное образование. Данный механизм меняет чувства и поступки полностью на противоположные, с целью сведения угрозы к минимуму;

8. Компенсация. Подразумевает попытку исправить или найти подходящую замену какой-либо несостоятельности.

По мнению таких авторов, как Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Даниленко А.А., механизмы защиты являются глубоко бессознательным явлением, которые называют автоматизмами, повседневно работающими в человеческом сознании [8].

В определенной степени психологическая защита играет позитивную роль, регулируя эмоциональное содержание психической жизни человека. Однако из-за психологической

защиты проблемы, вызвавшие ее, не решены. Защитив себя от противоречивых переживаний, человек не устраняет причины их возникновения. Таким образом, с помощью психологической защиты невозможно достичь полной духовной гармонии. Более того, неосознанно выбирая для себя тот или иной защитный механизм, человек уклоняется от решения реальной проблемы, значимость которой со временем может смягчиться или усугубиться. Формирование зрелой личности состоит в том, чтобы обрести способность конструктивно решать возникающие проблемы, а не самоустраняться от них.

Таким образом, психологическая защита носит двойственный характер: она играет как позитивную, так и негативную роль в жизни человека.

В исследованиях зачастую отмечается, что психологическая защита будет конструктивной, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный уровень внешней социально-психологической адаптации, что определяется рядом условий ситуативного и индивидуального плана. Индивидуальные условия включают в себя: гибкость, умеренную частоту использования механизмов психологической защиты.

Ситуативные условия включают в себя: осознание факта использования психологической защиты и преодоление ее через анализ своих поступков и действий; переключение на адаптивные действия незащитного характера; отказ от применения защит за счет смягчения обстоятельств.

Запускаясь в психотравмирующей ситуации, механизмы психологической защиты функционируют в качестве своеобразных барьеров на пути продвижения информации. Взаимодействуя с ними, тревожная для человека информация либо игнорируется, либо искажается, либо подменяется. Так возникает особое состояние сознания, позволяющее человеку сохранять чувство собственного достоинства, гармоничность и уравновешенность структуры своей личности [6].

Психологическая защита может играть отрицательную роль не только для психики, но даже для организма человека. Основатель психосоматической медицины Франц Александер, изучая причины психосоматических заболеваний, отводил особую роль непрерывно действующим сверхинтенсивным защитам, таким как подавление и отрицание [2].

По мнению Е.В. Битюцкой, защитные механизмы помогают снизить эмоциональное напряжение, тревожность, позволяют сохранить гармонию и баланс структуры личности. Однако при использовании психологической защиты человек получает искаженную, фальсифицированную картину ситуации или полностью игнорирует ее [10].

Зарубежные и отечественные исследователи сходятся во мнении, что механизмы психологической защиты лишь на некоторое время уменьшают интенсивность эмоциональных переживаний. При их постоянном использовании они несут массу негативных последствий, в частности нарушают функционирование эмоционально-когнитивной сферы человека, вследствие чего психологическая защита может превратиться из системы самосохранения в систему саморазрушения личности [9].

Э.Берн в своем исследовании придерживается той же точки зрения: «Иногда мы испытываем гнев или страх, не имея возможности что-нибудь сделать по этому поводу, и тогда мы не в состоянии использовать излишнюю энергию. Эта энергия должна куда-то деться, и, раз нормальный путь ее применения блокирован, она воздействует на сердечные мышцы или другие внутренние органы, вызывая сердцебиение и другие неприятные ощущения. Во всяком случае, излишняя энергия не может просто исчезнуть. Кроме того, она припасается до того момента, когда сможет проявиться в прямой или косвенной форме» [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая защита - это особая система стабилизации личности, направленная на защиту сознания от неприятных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, в короткие сроки адаптироваться к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях защитные механизмы могут привести к дезадаптации, состоянию постоянного конфликта, поэтому они классифицируются на деструктивные и конструктивные. Психологическая защита личности обеспечивается защитными механизмами и действиями, направленными на решение личных проблем. Вместе они представляют собой взаимосвязанные формы адаптационных процессов и реакции человека на стрессовые ситуации.

Литература:

1. Ашанина Е.Н., Ляменкова Д.В. Психологические защиты бакалавров и аспирантов технического вуза // Экономический вектор. 2016. №2 (5). С. 151-154.
2. Батуева С.В. Деструктивные психологические защиты личности, как индикатор неблагополучия социальной среды // Вестник совета молодых учёных и специалистов челябинской области. 2016. Т.2. №1 (12). С. 3-6.
3. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. 2017. С. 496.
4. Бикова Р.Р., Сибирякова А.В., Демидова Л.И. Механизмы психологических защит у студентов разных специальностей вуза // Norwegian journal of development of the international science. 2019. №12-3(37). С. 63-64.
5. Демидова Л. И. Исследование связи саморегуляции и механизмов психологических защит у детей школьного возраста // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. С. 48-52.
6. Еремеев С. Г., Ревягин А. В. Психологическая безопасность общества и личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 4 (59). С. 44 – 47.
7. Королева А.Ф. Механизмы психологической защиты и психологическая безопасность личности в рамках профессиональной деятельности муниципального служащего // Новая наука: проблемы и перспективы. 2016. №115-3. С. 70-72.
8. Королева А.Ф. Механизмы психологической защиты как фактор психологического здоровья современного человека // Новая наука: проблемы и перспективы. 2016. №115-3. С. 72-74 .
9. Котенева А.В. Деструктивная психологическая защита и пути ее преодоления // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. №4-5. С. 1002-1005.
10. Протасова И.Н. Механизмы психологических защит и толерантность // Universum: психология и образование. 2016. №3-4 (22). С. 5.

Костицина М.О., Карагандинский экономический университет Казпотребсоюза, факультет экономики управления и предпринимательства, гр.Эко-22
(Научный руководитель - к.х.н., доцент Исабаев А.С.)

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Среди глобальных проблем современности, стоящих перед человечеством первостепенное значение сегодня приобретают проблемы экологии, охрана природы и рационального природопользования. В Республике Казахстан охрана окружающей среды отнесена к важнейшим политическим, экономическим и социальным задачам. В решении этой задачи важнейшая роль принадлежит образованию в области охраны окружающей среды, как направленному воспитательно - педагогическому процессу в формировании у студентов необходимых навыков и умений. В нынешний период нашего общества, в новых условиях хозяйствования всеобщность и обязательность экологического образования становится особенно необходимыми, так как вступающие в новые производственные отношения и структуры молодое поколение должно быть экологически грамотным [1]. У каждого выпускника должно быть сформировано экологическое мышление: воспитана привычка оценивать свои действия с точки зрения последствий принимаемых решений, которые могут произойти в среде. Познание в области охраны природы у них должно преимущественно охватывать проблемы новейших технологий производства, позволяющие с наименьшими издержками обеспечивать рациональное использование природных богатств. Важнейшими компонентами подготовки являются:

- а) осознание студентами идеологического аспекта охраны окружающей среды в процессе изучения дисциплин;
- б) овладение системой научных основ практических навыков охраны природы в процессе изучения естественных дисциплин;
- в) практическая общественная деятельность студентов;
- г) исследовательская работа в области охраны природы.

Экологические компоненты становятся одним из важнейших критериев профессионализма специалистов. Во многие учебные курсы внесены соответствующие изменения по проблемам охраны окружающей среды. При организации экологического образования в вузе нужно иметь четкое представление о квалификационных характеристиках будущих выпускников. В настоящее время ощущается потребность в кадрах, не только