

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПСИХОЛОГИИ

Айгуль Тахировна Абдурахманова

Преподаватель Термезского государственного университета

АННОТАЦИЯ

У всех есть чувства, импульсы и воспоминания, с которыми бывает трудно справиться. В некоторых случаях люди справляются с трудными чувствами, используя так называемые защитные механизмы. Эти защитные механизмы представляют собой бессознательные психологические реакции, которые защищают людей от чувства тревоги, угроз самооценке и вещей, о которых они не хотят думать или иметь дело.

Ключевые слова: психология, мышление, защитный механизм

ABSTRACT

We all have thoughts, feelings, impulses and memories that can be difficult to deal with. In some cases, people deal with difficult feelings using so-called defense mechanisms. These defense mechanisms are unconscious psychological responses that protect people from anxiety, threats to self-esteem, and things they don't want to think about or deal with.

Keywords: psychology, thinking, defense mechanism.

ВВЕДЕНИЕ

У каждого ремесла есть свой набор инструментов, которыми мастер умело использует в своих творческих усилиях. Критическое мышление - это искусство, ничем не отличающееся от других в этом отношении: благодаря управляемой практике и совершенствованию опытный мастер обоснованного суждения разработал набор когнитивных инструментов, которые она использует в своих рефлексивных усилиях. Но как навыки критического мыслителя связаны с характером такого мастера? Навыки критического мыслителя наводят на мысль о том, кем он должен быть, чтобы правильно их использовать. Эти добродетели критического мышления являются мотивацией, предрасположенностью и ценностями, которые оживляют ее умелое мышление, и эта готовность мыслить критически - вот что движет любым соответствующим образом применяемым навыком. Готовность мыслить критически является наиболее



фундаментальной добродетелью критического мышления, а не интерпретирующей благотворительностью, непредубежденностью, оценкой непогрешимых рассуждений или любыми другими добродетелями, связанными с навыками.

Термин появился в психоаналитической терапии, но постепенно проник в повседневный язык. Вспомните, когда вы в последний раз называли кого-то «отрицающим» или обвиняли кого-то в «рационализации». Оба этих примера относятся к типу защитного механизма. Что такое защитный механизм? Защитный механизм, наиболее часто используемый Зигмундом Фрейдом в его психоаналитической теории, - это тактика, разработанная эго для защиты от тревоги.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Считается, что защитные механизмы защищают разум от чувств и мыслей, с которыми сознательному уму слишком сложно справиться.

В некоторых случаях считается, что защитные механизмы не позволяют неуместным или нежелательным мыслям и импульсам проникать в сознание.

Как работают защитные механизмы?

В модели личности Зигмунда Фрейда эго - это аспект личности, имеющий дело с реальностью. Делая это, эго также должно справляться с конфликтующими требованиями ид и суперэго.

- Идентификатор: часть личности, которая стремится удовлетворить все желания, потребности и импульсы. Ид - это самая основная, основная часть нашей личности, и она не принимает во внимание такие вещи, как социальная целесообразность, мораль или даже реальность удовлетворения наших желаний и потребностей.

- Суперэго: часть личности, которая пытается заставить эго действовать в идеалистической и моральной манере. Суперэго состоит из всей внутренней морали и ценностей, которые мы получаем от наших родителей, других членов семьи, религиозных влияний и общества.

Чтобы справиться с тревогой, Фрейд считал, что защитные механизмы помогают защитить эго от конфликтов, создаваемых ид, супер-эго и реальностью. Итак, что происходит, когда эго не может справиться с требованиями наших желаний, ограничениями реальности, а наши собственные моральные нормы?

Согласно Фрейду, тревога - это неприятное внутреннее состояние, которого люди стремятся избежать. Беспокойство

действует как сигнал эго, что все идет не так, как должно. В результате эго использует своего рода защитный механизм, который помогает уменьшить это чувство тревоги.

Типы беспокойства. Не все типы беспокойства одинаковы. Причем эти опасения не происходят из одних и тех же источников. Фрейд выделил три типа тревоги:

- Моральное беспокойство: страх нарушить наши собственные моральные принципы.
- Невротическая тревога: бессознательное беспокойство о том, что мы потеряем контроль над побуждениями Ид, что приведет к наказанию за ненадлежащее поведение.
- Беспокойство о реальности: боязнь реальных событий. Причину этого беспокойства обычно легко определить. Например, человек может бояться укуса собаки, находясь рядом с опасной собакой. Самый распространенный способ уменьшить это беспокойство - избегать угрожающего объекта.

Хотя мы можем сознательно использовать эти механизмы, во многих случаях эти защиты работают бессознательно, искажая реальность.

Например, если вы столкнулись с особенно неприятной задачей, ваш разум может решить забыть о вашей ответственности, чтобы избежать страшного задания. Помимо забывания, к другим защитным механизмам относятся рационализация, отрицание, вытеснение, проекция, отторжение и формирование реакции.

Хотя все защитные механизмы могут быть нездоровыми, они также могут быть адаптивными и позволяют нам нормально функционировать.

Наибольшие проблемы возникают, когда защитные механизмы используются чрезмерно, чтобы избежать проблем. В психоаналитической терапии цель может состоять в том, чтобы помочь клиенту раскрыть эти бессознательные защитные механизмы и найти более эффективные и здоровые способы справиться с тревогой и стрессом.

Дочь Зигмунда Фрейда, Анна Фрейд, описала 10 различных защитных механизмов, используемых эго. Другие исследователи также описали множество дополнительных защитных механизмов.

Смещение. У вас когда-нибудь был действительно плохой день на работе, а затем вы отправились домой и избавились от разочарования в семье и друзьях? Тогда вы испытали на себе защитный механизм вытеснения эго.

Смещение включает в себя устранение наших разочарований, чувств и побуждений на людей или объекты, которые менее опасны.

Смещенная агрессия - типичный пример этого защитного механизма. Вместо того, чтобы выражать свой гнев способами, которые могут привести к негативным последствиям (например, спорить с начальником), мы вместо этого выражаем свой гнев по отношению к человеку или объекту, который не представляет угрозы (например, нашему супругу, детям или домашним животным).

Отрицание. Отрицание, вероятно, является одним из самых известных защитных механизмов, часто используемых для описания ситуаций, в которых люди не могут смотреть в лицо реальности или признать очевидную истину (например, «Он отрицает»).

Отрицание - это прямой отказ признать или признать, что что-то произошло или происходит в настоящее время. Люди, страдающие от наркотической или алкогольной зависимости, часто отрицают, что у них есть проблема, а жертвы травмирующих событий могут отрицать, что это событие когда-либо имело место. Функции отрицания защищают эго от вещей, с которыми индивидум не может справиться.

Хотя это может спасти от беспокойства или боли, отрицание также требует значительных затрат энергии. Из-за этого также используются другие защиты, чтобы удерживать эти неприемлемые чувства от сознательного осознания. Во многих случаях могут быть неопровержимые доказательства того, что что-то правда, но человек будет продолжать отрицать это существование или истину, потому что это слишком неудобно смотреть в лицо.

Отрицание может включать в себя категорическое отрицание существования факта или реальности. В других случаях это может включать признание того, что что-то правда, но при этом минимизировать его важность. Иногда люди принимают реальность и серьезность факта, но они отказываются от своей ответственности и вместо этого обвиняют других людей или другие внешние силы.

Зависимость - один из самых известных примеров отрицания. Люди, живущие с проблемой употребления психоактивных веществ, часто категорически отрицают, что их поведение проблематично. В других случаях они могут признать, что употребляют наркотики или алкоголь, но будут утверждать, что их употребление психоактивных веществ не является проблемой.

Репрессия и подавление. Репрессия - еще один хорошо известный защитный механизм. Подавление действует, чтобы не допустить осознания информации. Однако эти воспоминания не исчезают просто так; они продолжают влиять на наше поведение³. Например, у человека, у которого были подавленные воспоминания о жестоком обращении, перенесенном в детстве, могут возникнуть трудности с установлением отношений.

Иногда мы делаем это сознательно, вытесняя нежелательную информацию из нашего сознания, что называется подавлением. Однако в большинстве случаев считается, что это удаление вызывающих тревогу воспоминаний из нашего сознания происходит бессознательно.

Сублимация. Сублимация - это защитный механизм, который позволяет нам отыгрывать неприемлемые импульсы, преобразовывая это поведение в более приемлемую форму. Например, человек, испытывающий крайний гнев, может заняться кикбоксингом, чтобы избавиться от разочарования. Фрейд считал, что сублимация является признаком зрелости, которая позволяет людям нормально функционировать социально приемлемыми способами.

Проекция. Проекция - это защитный механизм, который включает в себя принятие наших собственных неприемлемых качеств или чувств и приписывание их другим людям³. Например, если вы испытываете сильную неприязнь к кому-то, вы можете вместо этого полагать, что они вас не любят. Проекция работает, позволяя выражать желание или импульс, но таким способом, который эго не может распознать, тем самым уменьшая тревогу.

Интеллектуализация. Интеллектуализация помогает уменьшить тревогу, думая о событиях холодно, клинически. Этот защитный механизм позволяет нам не думать о стрессовых, эмоциональных аспектах ситуации и вместо этого сосредоточиться только на интеллектуальной составляющей.

Например, человек, которому только что поставили диагноз неизлечимой болезни, может сосредоточиться на том, чтобы узнать все о болезни, чтобы избежать стресса и оставаться вдали от реальности ситуации.

Рационализация. Рационализация - это защитный механизм, который включает объяснение неприемлемого поведения или чувств рациональным, или логическим образом, избегая истинных причин такого поведения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Например, человек, которому отказано на свидании, может рационализировать ситуацию, заявив, что его все равно не привлекает другой человек. (А.Т., Деструктивное

поведение как проблема адаптации в обществе, 2020) Учащийся может винить преподавателя в плохой оценке на экзамене, а не в собственной неподготовленности. Рационализация не только предотвращает беспокойство, но также может защитить самооценку и самоощущение.

Столкнувшись с успехом или неудачей, люди склонны приписывать достижения своим собственным качествам и навыкам, в то время как в неудачах винят других людей или внешние силы (А.Т., Влияние педагогических технологий на познавательную и психоэмоциональную сферу учащихся, 2019).

Регресс. Столкнувшись со стрессовыми событиями, люди иногда отказываются говорить, что катексис ((удержание, задержание) — термин динамической психологии, обозначающий интенсивность проявления психических процессов и динамику течения психической энергии. Зигмунд Фрейд использовал этот термин для характеристики интенсивности проявления психических процессов, динамики течения психической энергии) и антикатексис (против катексиса. Таким образом: 1. Действие, которое блокирует катексис, предотвращает накопление психической энергии. 2. Действие, которое усиливает подавление катексиса. Процесс, который, как предполагается, завершается тем, что эмоциональная нагрузка заменяется на полностью противоположную, любовь превращается в ненависть, а ненависть в любовь. Также называется контркатексис.) контролируют психическую энергию (А.Т., Адекватная оценка психологический фундамент личности, 2017).

Столкнувшись со стрессовыми событиями, люди иногда отказываются от стратегий выживания и возвращаются к образцам поведения, которые использовались ранее в процессе развития.

Анна Фрейд назвала этот защитный механизм регрессией, предполагая, что люди отыгрывают поведение с той стадии психосексуального развития, на которой они зафиксированы. Например, человек, зафиксированный на более ранней стадии развития, может плакать или дуться, услышав неприятные новости (А.Т., Обзор проблемы обесценивания норм социализации в девинтном поведении, 2020).

Поведение, связанное с регрессом, может сильно различаться в зависимости от того, на какой стадии человек зафиксирован.

Согласно Фрейду, человек, зафиксированный на оральной стадии, может начать чрезмерно есть или курить, или может стать очень агрессивным на словах. Фиксация на анальной

стадии может привести к чрезмерной опрятности или беспорядку.

Реакция формирования. Формирование реакции снижает тревогу, принимая противоположное чувство, импульс или поведение. Примером формирования реакции может быть чрезмерно дружелюбное отношение к человеку, который вам сильно не нравится, чтобы скрыть свои истинные чувства (А.Т., Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе, 2020).

Почему люди так себя ведут? Согласно Фрейду, они используют формирование реакции как защитный механизм, чтобы скрыть свои истинные чувства, ведя себя прямо противоположным образом (А.Т., Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе, 2020).

Другие механизмы защиты. С тех пор, как Фрейд впервые описал оригинальные защитные механизмы, другие исследователи продолжали описывать другие методы снижения тревожности. Некоторые из этих защитных механизмов включают:

- Отговорка: справляться со стрессом, участвуя в действиях, а не признавая и испытывая определенные чувства.
- Запрещение цели: принятие измененной формы своей первоначальной цели (например, стать тренером по баскетболу в старшей школе, а не профессиональным спортсменом)
- Альтруизм: удовлетворение внутренних потребностей через помощь другим.
- Избегание: отказ иметь дело с неприятными предметами или ситуациями или столкнуться с ними.
- Компенсация: перевыполнение в одной области для компенсации неудач в другой.
- Диссоциация: отстранение от своего опыта.
- Фантазия: избегая реальности, уходя в безопасное место в своем разуме.
- Юмор: указание на забавные или иронические аспекты ситуации.
- Пассивная агрессия: косвенное выражение гнева.
- Отмена: попытка компенсировать то, что вы считаете неуместными мыслями, чувствами или поведением (например, если вы обидели чьи-то чувства, вы можете предложить сделать что-нибудь приятное, чтобы уменьшить свое беспокойство или чувство вины).

Хотя защитные механизмы часто рассматриваются как негативные реакции, все мы нуждаемся в них, чтобы временно ослабить стресс и защитить самооценку в

критические моменты, позволяя нам сосредоточиться на том, что необходимо в данный момент (А.Т., Фольклор Байсуна - неисчерпаемая духовная сокровищница, 2018).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Некоторые из этих защит могут быть более полезными, чем другие. Например, использование юмора для преодоления стрессовой, провоцирующей тревогу ситуации на самом деле может быть механизмом адаптивной защиты.

Таким образом, некоторые из наиболее известных защитных механизмов стали обычной частью повседневного языка. Можно бы описать кого-то как человека, который «отрицает» проблему, с которой он сталкивается. Когда кто-то возвращается к старым способам ведения дел, мы можем назвать это «регрессом» к более ранней точке развития. Надо помнить, что защитные механизмы могут быть как хорошими, так и плохими. (Б.К., Роль планирования тренировочного процесса и мотивации на успешный результат чемпионата, 2020) Они могут сыграть полезную роль, защищая эго от стресса и обеспечивая здоровую отдушину. В других случаях эти защитные механизмы могут удерживать от встречи с реальностью и действовать как форма самообмана.

Если заметить, что чрезмерное использование определенных защитных механизмов оказывает негативное влияние на жизнь, подумайте о консультации со специалистом в области психического здоровья, психотерапия может помочь. Подумайте о том, чтобы пройти консультации и тренинги по защитным механизмам, чтобы узнать, насколько хорошо можете определять различные типы защиты в действии.

REFERENCES

1. Юнг К.Г. Инстинкт и бессознательное/К.Г. Юнг. СПб. 1997. С.67.
2. Юнг К.Г. Об отношении аналитической психологии к поэзии/К.Г. Юнг. СПб., 1997.
3. Розинер Ф. Искусство Чюрлениса/ Ф.Розинер. М.,1993.
4. Амонтурдиев Б. К. Анализ разбора стиля игры команды для контратаки в футболе // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85).
5. Амонтурдиев Б. К. Роль планирования тренировочного процесса и мотивации на успешный результат чемпионата //Достижения науки и образования. – 2020. – №. 9 (63). – С. 50-53.

6. Абдурахманова А. Т. Влияние педагогических технологий на познавательную и психоэмоциональную сферу учащихся // Проблемы Науки. 2019. №8 (141).
7. Абдурахманова А.Т. Обзор проблемы обесценивания норм социализации в девиантном поведении / Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 04 (45).
8. Абдурахманова А. Т. Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85).
9. Абдурахманова А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности. // Апробация. – 2017. – №. 2. – С. 112-113.
10. Абдурахманова А. Т. Фольклор Байсуна-неисчерпаемая духовная сокровищница // Гуманитарный трактат. – 2018. – №. 24. – С. 24-26.
11. Бабушкин Г.Д. Влияние способностей, умений и отношений тренеров к своему делу на эффективность профессиональной деятельности // ТиПФК, 1985. -№1. -С.47-49.
12. Багина В.А. Психолого-педагогические условия активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении.: Автореф. дис.канд. пед. наук / РГАФК. М., 1995. - 25 с.
13. Батуев А.С. Высшие интегративные системы мозга. Л.: Наука, 1981. -255 с.27.
14. Мелетинский Е.М. Аналитическая психология и проблемы происхождения архетипических сюжетов/ Е.М.Мелетинский. Минск, 1999. С.63.