

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Логинава Вероника Валерьевна,
студент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: verunya.loginova.2003@mail.ru

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Panchuk E. Yu., Loginova V.V.

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION

Аннотация. Рассмотрены понятие и причины самообмана. Описаны «эффект Барнума» и основные защитные механизмы. Выделен механизм, не вызывающий искажения реальности, – сублимация.

Ключевые слова: самообман, отрицание, вытеснение, рационализация, проекция, сублимация, защитные механизмы.

Annotation. The concept and causes of self-deception are considered. The "Barnum Effect" and the main defense mechanisms are described. A mechanism that does not cause distortion of reality is identified – sublimation.

Keywords: self-deception, denial, repression, rationalization, projection, sublimation, defense mechanisms.

События, происходящие в жизни человека в наше непростое время, часто оказывают травмирующее воздействие на психику и воспринимаются индивидом как невыносимые, поэтому он использует различные виды психологических защит, которые оберегают психику, помогают сохранить психологический комфорт и избежать стресса. В данном контексте проблема изучения механизмов психологической защиты является весьма актуальной.

Одним из защитных механизмов психики является самообман, представляющий собой процесс внушения мыслей, не соответствующих объективной реальности или искажающих отдельные ее элементы. Человек под действием неосознаваемых мотивов представляет собственному сознанию видоизмененный ход событий, который оказывается для его восприятия, сознания и памяти более привлекательным. К причинам самообмана относят: страх, низкую самооценку и психотравмирующую ситуацию.

Существует известный феномен, который называют «эффектом Барнума», в честь известного в прошлом веке американского предпринимателя и владельца цирка Барнума. Об эффекте Барнума говорят, когда человек уверен в правильности описания своей личности или характера, при этом утверждения являются общими, обтекаемыми, расплывчатыми и очевидными для большинства людей. Этот эффект срабатывает в процессе восприятия гороскопов, когда люди в чистом виде впадают в самообман, выбирая из предсказаний то, что им нравится и подходит [1].

Способность к психологической защите у разных людей выражается в разной степени. Существуют различные механизмы психологической защиты: отрицание, смещение, проекция, рационализация и другие.

Отрицание сводится к тому, что тяжелое или очень неприятное событие, которое тревожит человека, не воспринимается им, игнорируется, тем самым защищается психика от травм. Например, когда врач сообщает пациенту, что у него смертельное заболевание, человек категорически отрицает данный факт.

Вытеснение – это «забывание» или «удаление» из сознания неприятных для нас чувств и мыслей, вызывающих психологический дискомфорт. В то же время события до травмы могут исчезнуть из памяти. При этом стоит отметить, что вытеснение не является абсолютным: всегда есть риск появления воспоминаний о неприятных событиях.

Рационализация как защитный процесс заключается в том, что человек бессознательно изобретает разумные суждения и умозаключения, чтобы объяснить свои неудачи. Это необходимо для поддержания позитивного представления о себе. Одним из наиболее часто используемых видов такой защиты является рационализация по типу «зелен виноград».

Проекция заключается в том, что наши собственные социально нежелательные чувства, желания приписываются другим. Этот механизм психологической защиты позволяет устранить ответственность за собственные черты характера и желания, которые кажутся неприемлемыми [2].

Сублимация – это бессознательное переключение негативной психической энергии на занятия социально-полезным трудом. Сублимация – это продуктивный защитный механизм, который принес миру огромное количество произведений искусства [3].

Таким образом, все защитные механизмы психики направлены на то, чтобы человек не испытывал чувство тревоги и психологического дискомфорта. Но в то же время они могут отрицательно сказаться на психологическом здоровье и привести к психосоматическим заболеваниям. Единственным механизмом, не вызывающим искажения реальности, является сублимация, когда человек переносит свои инстинкты и импульсы в другую сферу.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Рахович А.А.** Эффект Барнума в психологии: примеры из жизни. – Текст: электронный. – URL: <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/effekt-barnuma-forera> (дата обращения: 22.03.2022).

2. **Емельянов А.** Защитные механизмы по Фрейд: теория и реальные примеры. – Текст: электронный. – URL: <https://donpi.ru/otnosheniya/zashhitnye-mehanizmu-po-frejdu-teoriya-i-realnye-primery.html> (дата обращения: 03.03.2022).

3. **Черных И.Д.** Защитные механизмы личности. – Текст: электронный. – URL: <https://donpi.ru/otnosheniya/zashhitnye-mehanizmu-po-frejdu-teoriya-i-realnye-primery.html> (дата обращения: 03.03.2022).