

Главный психолог ИПК МВД Республики Узбекистан

Майор **И.М.Хакимова**

**Аннотация.**

В данном тезисе рассмотрено актуальной на сегодняшний день тема – понятия стресса и психологические защитные механизмы. Для помощи людям в состоянии беспокойства, страха, тревоги. Именно такую помощь может обеспечить психологическая защита как особая форма копинг-поведения. Автор уделяет внимание таким вопросам, как: структура психологической защиты, ее основные механизмы и функции, взаимосвязь психологической защиты и личности, формирования психологической защиты, роль и место психологической защиты в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:**

Стресс, защита психологическая, защитные механизмы, стрессоры, осознаваемые стереотипы, архетипические защиты, бессознательные защиты

Понятие стресса как напряжения организма было введено Г. Селье. С помощью общей реакции организм пытается приспособиться к изменившимся внешним или внутренним условиям. Стрессовая реакция протекает в несколько стадий и может закончиться как полной адаптацией, так и болезнью, и даже гибелью.

Стрессовую реакцию вызывают разнообразные факторы внешней и внутренней среды, и все органы и системы организма принимают участие в преодолении стресса. Стресс сопровождается выраженным психическим напряжением, поэтому человек сознательно, с помощью копинг- механизмов, или бессознательно, с помощью психологических защитных реакций, пытается справиться со стрессогенной ситуацией. Знание копинг- стратегий позволяет человеку относительно безболезненно преодолевать напряженные ситуации. Если человек будет пытаться вести себя как обычно в стрессовой ситуации, неотреагирует социально приемлемыми способами на негативные эмоции в связи со стрессом, то могут развиваться психосоматические реакции и психосоматические заболевания («психе» – душа, «сома» – тело), психические проблемы проявят себя в телесных нарушениях и заболеваниях.

В этой статье рассмотрим преодоление стресса за счёт психологической защиты.

Психологическая защита это - искажение реальности или сохранение своего «Я»?

Это система механизмов, которые защищают нас от отрицательных переживаний, душевной боли, тревожности и многих других негативных факторов, угрожающих целостности личности. Если бы не психологические защиты, мы постоянно находились бы в сильном стрессе, плакали или кричали бы по любому поводу, кидались бы на окружающих, совершали бы импульсивные поступки и т.д. – словом, видели бы жизнь в черном цвете.

Впервые психологические защиты начал изучать австрийский психолог, психиатр и основоположник психоанализа З. Фрейд. Работу системы защит он трактовал как способ разрешения противостояния между бессознательными влечениями и социальными нормами (требованиями, запретами и т.д.).

*Существуют три линии психологических защит:*

- осознаваемые стереотипы (помогают нам существовать в социуме);
- архетипические защиты (защищают общество, группу, коллектив через личность);
- бессознательные защиты (оберегают нашу психику от износа).

#### **Осознаваемые стереотипы**

Эти стереотипы формируются в нашем сознании с раннего детства, когда мы усваиваем социальные нормы и правила. Поначалу это нормы своей семьи: мыть руки перед едой; есть с помощью ложки или вилки, а не руками; рисовать в альбоме, а не на холодильник. Спустя какое-то время ребенок изучает нормы и других сообществ: как вести себя в детском саду, в школе, на улице, в гостях и т.д. Все это позволяет нам избегать остракизма, и в результате общество, в котором мы существуем, принимает нас.

#### **Архетипические защиты**

Это ряд поведенческих моделей, которые помогают преодолевать трудности и не растеряться в экстремальных ситуациях, возникающих в жизни группы, общины, коллег, друзей, близких людей и т.д. Считается, что эти защиты формировались тысячелетиями, а поскольку человек так и остался элементом общины, защиты продолжают функционировать.

Подсознательные модели поведения вы можете наблюдать и у себя. Например, ваш друг поссорился со своими родителями, и вы автоматически начинаете помогать ему – выслушивать, утешать, давать советы. Многие готовы пойти на самопожертвование ради благополучия другого. А все дело в подсознании, которое диктует нам программу защиты малого или большого социума.

#### **Бессознательные защиты**

*Каждый слышит то, что хочет услышать.*

Суть бессознательной защиты в том, что наша психика без искажения воспринимает только ту информацию, которая не может ее травмировать. Если какие-то факт, событие, действия или слова человека угрожают нашему душевному спокойствию, вызывают тревогу или напряжение, сразу же включается бессознательная защита. В результате мы вообще не воспринимаем входящую информацию или воспринимаем ее в искаженном виде. Например, некоторые мамы защищают своих детей: «Он не хулиган, просто у него трудное детство». Или близкие правонарушителя: «Он не преступник, просто он темпераментный». Так работает механизм отрицания: «Вы все меня не понимаете». В результате человек искусственно восстанавливает свое душевное равновесие, защищается от страхов, снижает внутреннее напряжение. К сожалению, эта уловка сознания помогает лишь на время. Алкоголик так и остается алкоголиком, а преступник преступником. Через какое-то время душевное равновесие нуждается в восстановлении.

#### **Польза и вред бессознательных защит**

*Польза.*

- помогают сохранить целостность личности и уберечь ее от распада, особенно при противоречивости желаний. Известно, что в человеке существует множество разных

«Я» (одно «Я» хочет одного, другое – другого, третье – третьего). Психологические защиты нужны, чтобы собрать все эти «Я» воедино и позволить им «договориться»;

- помогают сопротивляться болезням, верить в свои силы, успокаивают, что все будет хорошо, все восстановится;
- предотвращают дезорганизацию психической деятельности и поведения. Например, в момент внезапного стресса неверие во все происходящее спасает сознание от разрушения;
- оберегают от отрицательных качеств, которыми человек не обладает, но ошибочно признает за собой. Например, человеку кажется, что он излишне требователен к другим, хотя в реальности таковым не является. С целью защиты он может начать убеждать себя, что излишне требовательные люди более успешны в бизнесе, обладают отличной проницательностью и требовательны к себе. Таким образом, защиты спасают человека от мифических недостатков и снижают самообвинение;
- восстанавливают самоуважение, помогают принять болезненную ситуацию без снижения самооценки: «Ну и пусть. Я все равно лучше них», «Эти люди меня недостойны» и т.д.;
- помогают сохранить социальное одобрение. Например, человек сделал что-то не так и, зная об этом, оборачивает ситуацию: «Виноват не я, а другие люди/судьба/обстоятельства», «Не я такой – жизнь такая»;
- сохраняют отношения между людьми. Например, работнику не нравится, что его коллега все время сплетничает и пытается втянуть его в разговор. Он предпочитает не доводить ситуацию до конфликта и вместо того, чтобы высказать все, притворяется необщительным.

*Вред защиты для психики и организма.*

- не меняют порядок вещей, а лишь на некоторое время избавляют от тревоги и неудобств;
- искажают реальность, не дают нормально ее оценить. Особенно это встречается в оценке любимых людей. Например, говорят, что «любовь слепа». Если любимый человек вдруг совершает ужасный поступок, мы отказываемся в это верить, виним себя, что сразу не поняли, что он за человек, или бросаемся защищать провинившегося;
- вытесняют из сознания факты, события. Это временно успокаивает, но страх остается загнанным внутрь подсознания и оттуда воздействует на человека в течение длительного времени;
- путают человека. Например, вместо того, чтобы признаться себе в неприязненном отношении к своему ребенку, разобраться в причинах этой проблемы и отработать ее, родитель прикрывается гиперопекой, навязчивостью по отношению к своему ребенку, чем еще больше усложняет отношения.

«Если ничего из этого не помогает, а эмоции берут верх, стоит заручиться поддержкой специалиста. Психолог сможет установить причины такой реакции, а также поможет подобрать варианты как справиться с возникающими нервными срывами.

#### ЛИТЕРАТУРА.

VOLUME-4, ISSUE-2

1. Арифходжаева И.Х. Ички ишлар органлари ходимлари фаолияти психологияси. Масъул мухаррир. С.К.Тангирбердиев – Т.: Ўқитувчи, 2008.
2. Асямов С.В., Пулатов Ю.С. Ички ишлар органлари ходимларининг касбий психологик тренинги. – Т.: Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, 2002.
3. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.В. Физиология человека, 1998. – 640 с.
4. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правил безопасности. Рига. ПЦ «Эксперимент» – 1996. – 190 с.
5. Менделевич В.Д. Клиническая (медицинская) психология. М.: МЕДпресс-Информ, 2008. – 432 с..
6. Сухова Е.В. Психология и безопасность. Статья победителем стресса. М.: Изд-во «Русский журнал» «ОБЖ. Основы безопасности жизни». № 7.2007, – с. 48–52.
7. Сухова Е.В. Секреты здоровья и долголетия. Профилактика близорукости. Москва: Изд-во «Русский журнал» «ОБЖ. Основы безопасности жизни». № 9. 2007. – С. 61–64.
8. Самойлова О.В. Таинство сна // Секретарь-референт. 2013. № 10. С. 90–95.

