

## Защитные механизмы как результат неумения решать проблемы

*Токарева Ольга Дмитриевна*

*студентка*

*Таганрогский институт управления и экономики, Таганрог, Россия*

*E-mail: tel339879@yandex.ru*

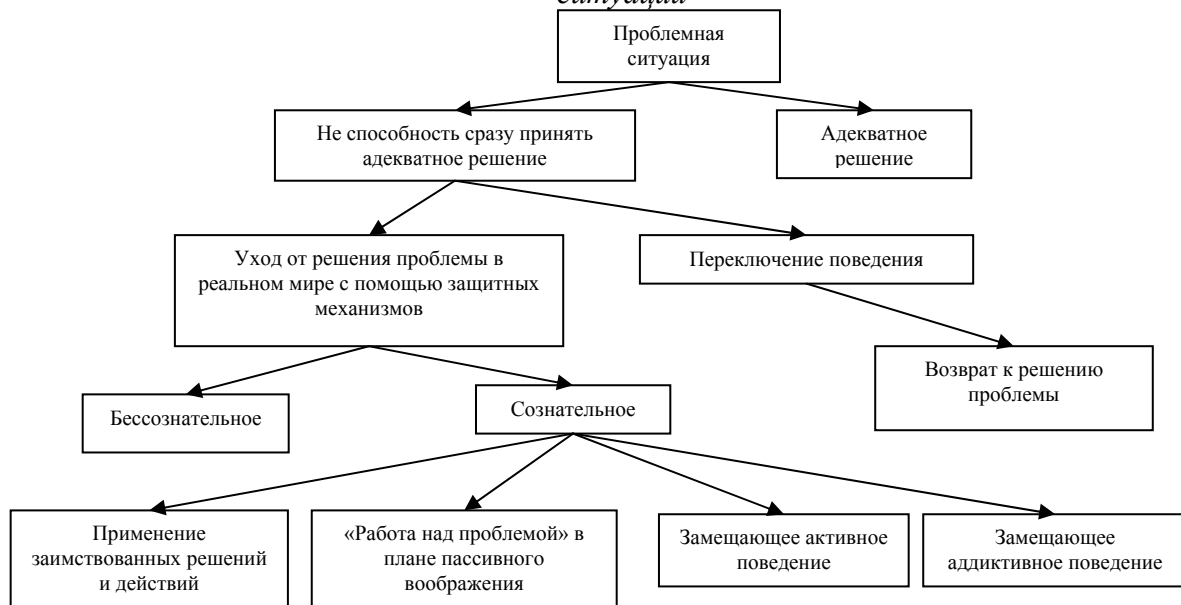
В психоанализе защитными механизмами называются любые психические процессы (чаще бессознательные), позволяющие сознанию достичь компромиссного решения проблем, не поддающихся полному разрешению, и оградить его от негативных, травмирующих личность переживаний. А.Фрейд предложила считать защитными следующие механизмы: вытеснение, регрессия, образование реакции, изоляция, отрицание, проекция, интроекция, сублимация, уход, идентификация, рационализация, фантазирование. Особенностью защитных механизмов является то, что они охраняют личность не только от реально существующих опасностей, но и от безопасных ситуаций, воспринимаемых как опасные. Защитные механизмы в сочетании с некоторыми способами времяпрепровождения создали условия для широкого распространения социально осуждаемого поведения.

Актуальность исследования заключается в том, что многие люди не имеют навыков решения проблем. Для решения проблемы необходимы словесно-логическое или наглядно-образное мышление, а также воображение, реализующие функции планирования при взаимодействии с реальностью. Но чаще используется мифологическое мышление, суеверия, а воображение выполняет аффективно-защитные функции с целью ухода от реальности, создавая основу для актуализации защитных механизмов.

Гипотеза: защитные механизмы – результат неумения планировать деятельность и решать проблемы. Защитные механизмы актуализируются тем интенсивнее, чем меньше сформировано у индивида умение ставить цели и задачи. Мы предполагаем, что если обучить людей навыкам разрешения проблем (правильной постановке вопроса, составлению плана действий), можно предотвратить в большинстве случаев использование защитных механизмов.

Цель - научить адекватно решать личностные проблемы и ослабить защитные механизмы в ходе тренинга. Задачи: создать схему реализации деструктивного (с использованием защитных механизмов) и конструктивного (решающего проблемы) поведения в проблемной ситуации; создать тренинг планирования деятельности и решения проблем. Тренинг предполагает обучение постановке цели, выбору адекватных способов достижения цели, контролю и оценке результата.

*Схема реализации деструктивного и конструктивного поведения в проблемной ситуации*



Проблемная ситуация – ситуация, содержащая не только объективное противоречие, но и субъективно воспринимаемое противоречие, угрожающее эго. На проблемную ситуацию человек может реагировать двумя способами поведения:

- адекватное решение, формирование нового поведения, составление плана действий;
- неспособность принять адекватное решение.

В случае неспособности человека принять адекватное решение возможны также два способа реагирования:

- переключение внимания для снятия эмоционального напряжения, изменения точки зрения на проблему, мобилизации ресурсов. После достижения состояния баланса осуществляется возврат к решению проблемы;
- уход от решения проблемы в реальном мире с помощью защитных механизмов осуществляется в одной из двух сфер:
  - бессознательного. Наличие проблемы не осознается и уход от решения проблемы реализуется посредством механизма вытеснения, забывания;
  - сознания. Наличие проблемы осознается, но информация о проблеме искажается действием других защитных механизмов.

Уход от решения проблемы в реальном мире возможен посредством четырех способов:

- применение заимствованных решений и действий, проявляющееся в суеверности, приверженности деструктивным культам, использовании помощи астрологов, гадалок, экстрасенсов. Ухода от собственного внутреннего мира нет. «Работа над проблемой» ведется посредством навязываемых извне авторитетными лицами способов действия (ритуалов), ответственность перекладывается на других людей или обстоятельства. Этот способ связан с доминированием мифологического мышления, верой в сверхъестественное, преобладанием восприятия над мышлением;
- «работа над проблемой» в плане пассивного воображения (в сновидениях, не осуществимых фантазиях-грезах). Ухода от собственного внутреннего мира нет. Работа над проблемой не эффективна, поскольку составляемые планы не реализуемы. Индивидуальные предпосылки: первоначально достаточно хорошо развито логическое, образное мышление и воображение; характерен рациональный подход к поиску разумных решений, но наличие ряда факторов не позволяет применить их к этой проблеме в силу недостаточного уровня адаптации, опыта и т.д.)
- замещающее активное поведение – просмотр ТВ, гемблинг, Интернет-зависимость, трудоголизм, зависимость отношений, гаджет-зависимость (зависимость от электронных игрушек для взрослых, например, мобильных телефонов и CD-плееров). Ухода от собственного внутреннего мира в основном нет. Работы над проблемой во внутреннем плане нет. Проявляется стремление к приобретению максимума готовой информации пассивным путем (при минимальных собственных усилиях).
- замещающее аддиктивное поведение – алкоголизм, наркомания, токсикомания. Полностью осуществляется уход от внутреннего мира, работа над проблемой не производится. Для лиц, предпочитающих данный способ поведения. Характерен сенсорно-перцептивный подход (предпочтение интенсивных ощущений), затруднения при любой попытке выработки нового поведения, стереотипизация, конформность и др.

Тренинг по решению проблем, проведенный нами с безработными, состоящими на учете в Центре занятости, продемонстрировал некоторое снижение у участников группы уровня выраженности ряда защитных механизмов (результаты тестирования), а также овладение навыками решения проблем, продемонстрированными в ходе специально сконструированных ролевых игр.