

юрид. наук : 12.00.09 / Весельський Віктор Казимирович. - К., 1999. - 212 с.

5. Галаган В. І. Питання застосування поліграфа в діяльності органів внутрішніх справ / В. І. Галаган // Науковий вісник Дніпропетровського юридичного інституту. - Д., 1999. - № 3. - С. 241-247.

6. Хараберюш І. Ф. Гносеологічні засади застосування спеціальної техніки в діяльності органів внутрішніх справ / І. Ф. Хараберюш // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. - 2010. - № 2. - С. 130-139.

Коломієць Світлана Григорівна,
керівник Центру психологічного
розвитку «Діалог», голова
громадського об'єднання «Інститут
підтримки громадських ініціатив»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЛЮДИНИ

Аналізуючи свій досвід психолога, поліграфолога, мене зацікавила поведінка людей, які потрапляють у стресові ситуації, а також у ситуації, які їм не зручні, де їхня психіка починає захищатися, включаючи різні механізми захисту.

У кожної людини в житті трапляються випадки, коли вона потрапляє в неприємну ситуацію, що викликає стійке переживання негативних емоцій, - сум, гнів, сором тощо. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну ситуацію, то психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину. Цей психічний феномен відкрили та описали Зигмунд Фрейд і його послідовниця донька Анна Фрейд.

Психологічний захист - це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань.

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі протилежні наслідки для психіки людини: позитивні, оскільки усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і негативні, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її.

Відповідно до впливу на проблему особистості, психологічний захист поділяється на такі види:

1) конструктивний - не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її;

2) деструктивний - ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше.

Перший, конструктивний механізм психологічного захисту об'єднує процеси *компенсації та сублимації*. *Компенсація* - це досягнення людиною альтернативних успіхів в іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе («... не вмію шити, зате гарно співаю»). *Сублимація* - це переведення неприйнятних емоцій та енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання будь-чого при агресії тощо).

Другий, деструктивний механізм психологічного захисту, уособлює такі процеси, як: *витіснення, проєкцію, заміщення, регресію, втечу, заперечення, десакарлізацію, комплекс Іони, догляд, зворотну реакцію та ін.*

Витіснення - це штучне забування людиною травмуючих спогадів через їх перехід у несвідоме.

Проєкція - приписування своїх негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння (якщо людина переконує, що навколо всі - брехуни, то вона сама часто говорить неправду).

Заміщення - дія щодо перенесення агресивних імпульсів на менш загрозового об'єкта (начальник посварив підлеглого, той, не маючи змоги відповісти тим же керівнику, сварить вдома дружину та дітей, вони, у свою чергу, лушцюють домашніх тварин).

Регресія - повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство» (наприклад, при сварці дорослих вони «надуваються» і не розмовляють, пияцтво чоловіків чи гонки на великій швидкості тощо).

Раціоналізація - наведення для себе псевдорозумної аргументації у випадку поразки (байка про лисицю, яка, не зумівши дотягнутись до винограду, вирішила, що він зелений і несмачний).

Втеча передбачає уникання неприємних ситуацій, що асоціюються з попередніми невдачами.

Заперечення - дія, яка передбачає не допущення певної інформації до свідомості. Цей механізм психологічного захисту з'являється раніше всіх, і це не дивно, адже він захищає нас від найбільш загрозливої психіці інформації.

Десакралізація - механізм, який полягає в тому, що людина намагається несерйозно ставитися до дійсно важливих для неї речей. Тобто вона неначебно знецінює їх для того, щоб, якщо щось не вийде, то її не осягало відчуття розчарування і втрати.

Комплекс Іони. Цей механізм отримав свою назву завдяки біблійному герою Іоні, який дуже довго намагався уникнути ролі пророка, побоюючись покладеної на нього відповідальності. Звучить дуже знайомо, чи не так? Напевно, кожен з нас хоча б раз у житті чогось не робив, побоюючись, що не вийде, що буде дуже тяжко або що це взагалі не для нас. Ті, у кого цей захист стає стилем життя, не досягають особливих успіхів у чому б то не було і задовольняються цілком середнім положенням і рівнем життя.

Догляд - це своєрідний процес, коли людина втомлюється від звалених на неї проблем, вона просто йде від усього цього - ховається у темному кутку, забувається в алкоголі або просто лягає спати. Відбувається замикання в собі, водночас як проблема, що викликала тривогу й смуток, ніяк не вирішується. Догляд корисний як тимчасовий перепочинок, але як стиль життя він не просто марний, але навіть шкідливий, оскільки проблеми все накопичуються і накопичуються, як снігова куля, що аж ніяк не сприяє їх вирішенню та поліпшенню власного життя.

Зворотна реакція («реактивні утворення»). По суті своїй, це поведінка, діаметрально протилежна бажанням людини. Відбувається через конфлікт усередині вашої душі: з одного боку, людині чогось хочеться, а з іншого - її свідомість забороняє цього хотіти, навіть мріяти про це бажання. І вона поводить себе зовсім зворотним чином щодо бажання.

Узагальнюючи вище викладене, зазначимо, що психологічний захист у своїй основі є процесом «відмежування» сфери свідомості людини від негативних, травмуючих особистість переживань. Він долає психологічний дискомфорт, унаслідок якого може сформуватися негативізм, змінитися система міжособистісних стосунків людини тощо.