

Батыс Қазақстан Жоғары медициналық колледжі



Тақырыбы:
Адамның қорғаныс механизмдері

- **Психологиялық қорғау** – бұл адамның ақылын теріс эмоционалдық тәжірибелерден қорғауға және психологиялық тепе-теңдік пен тұрақтылықты сақтауға көмектесетін механизмдердің жүйесі.
- Психологиялық қорғаныс адамның қалыпты, табиғи болмысына тән нәрсе, ол арқылы адам қимыл-әрекетінде кезігетін ауытқуларды күні бұрын сезіп, олардың алдын алып отырады. Мұндай психикалық қасиеттер адамға көңіл-күй күйзелістері жағдайында өзінің кісілік дәрежесін сақтап қалуға жәрдем береді.
- Психологиялық қорғаныс қызметі өзінің мән-мағынасы бойынша қарама-қарсы екі тарапты құбылыс: бір жағынан, ол адамды өзінің шын мәніндегі ішкі жан дүниелік болмысына сәйкестенуге ойыстырса, екінші жағынан, адамның қоршаған сыртқы әлеуметтік ортаға деген икемділігін кемітеді. Психологияда көптен белгілі бітпеген іс әсері деп аталатын құбылыс бар.
- Психологиялық қорғаныс адамның қалыпты, табиғи болмысына тән нәрсе, ол арқылы адам қимыл-әрекетінде кезігетін ауытқуларды күні бұрын сезіп, олардың алдын алып отырады. Мұндай психикалық қасиеттер адамға көңіл-күй күйзелістері жағдайында өзінің кісілік дәрежесін сақтап қалуға жәрдем береді.
- Психологиялық қорғаныс қызметі өзінің мән-мағынасы бойынша қарама-қарсы екі тарапты құбылыс: бір жағынан, ол адамды өзінің шын мәніндегі ішкі жан дүниелік болмысына сәйкестенуге ойыстырса, екінші жағынан, адамның қоршаған сыртқы әлеуметтік ортаға деген икемділігін кемітеді. Психологияда көптен белгілі бітпеген іс әсері деп аталатын құбылыс бар.

Психологиялық қорғаныс түрлері

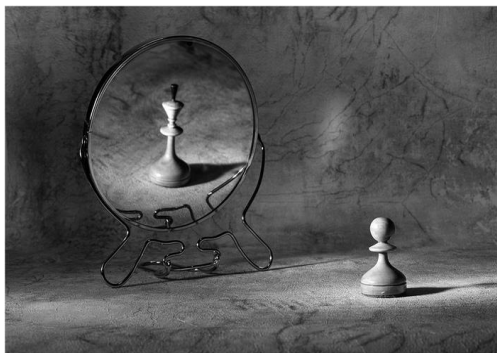
Экструзия
Проекциясы
Ауыстыру
Рационализаторлық
Сублимациясы

жоққа шығару,
ығыстыру,
көшіру,
сәйкестендіру,
жаңалау,
ауыстыру,
оқшаулай және т.б.



Бұл қорғаныс екі себеп бойынша психологиялық қиындықтарды шешудің сау құралы ретінде қарастырылады:

- Шиеленісті, алаңдаушылықты, алаңдаушылықты төмендетеді
- Адамның дамуына, қоғамның пайдасына мүмкіндік береді.



Жоққа шығару

Мұндай психологиялық қорғаныстың мәні: адамды қатерлендіріп, оны дау-дамайға соқтыруы мүмкін ақпарат еленбейді, қабылданбайды. Дау-дамай деп отырғанымыз жеке адамның жан-дүниелік көрсетпелеріне қайшы келіп, оның өз болмысына, абыройына өзіндік бағасына қатер төндіретіндей сеп-түрткілердік пайда болуынан көрінетін қайшылықтар. Бұл қорғаныс әдісінде шындықты қабылдау көбіне бұрмалаумен сипатталады. Жоққа шығару қорғанысы бала жастан қалыптасып, көп жағдайда төңіректегі болмысқа сай объектив бағалауды шектейді, осыдан, әрекет-қылықтағы кейбір келеңсіздіктер орын алады.



Ығыстыру



Ығыстыру - ішкі жан күйзелістерінен үйлесімсіз мотивтер не ұнамсыз ақпараттарды ойланып жатпастан, санадан шығарып тастау жолымен құтылудың ең әмбебап әдісі. Намысқа тию не өкпелеуден болған істің төркінін басқалардан, кейде тіпті өзіңнен де жасыру үшін өз әрекеттерінің жалған себептермен ығыстырылады. Бұл жағдайда жалған мотивтер өте қатерлі, себебі олар жеке бастың эгоистік мүдделерін ақтау үшін қоғамда қабылданған ресми дәлелдерді орынсыз пайдалануға итермелейді. Қызығы сол, адамның тез ұмытатыны - басқалардың оған істеген жамандығы емес, ал оның өзіне өзі не төңірегіндегілерге жасаған кесепаты. Ығыстырылып, тез ұмыт болатын жәйттердің көбі басқаға істеген жамандық, қызғаншақтық, тұлға кемшіліктерінен болатын мінез олқылықтары. Өзіне жақпайтын, күйзеліске түсіретін ақпараттарды санасынан ығыстырайын деген адам сыңай көрсетіп, әлек болмайды, олар өзінен өзі естен шығып қалады.



Көшіру

Көшіру - адамның өзгелер қабылдамайтын өз басындағы мінез-қылық кемшіліктерін мойындағысы келмей, ойланып, толғанбастан басқа біреуге өткізе салудан болатын жаманшылық істей тұра, өзінің ұрыншақтығын қарсыласына таңа салып, оны дау-дамайдың себепшісі етіп, көрсету әрекеті.



Сәйкестендіру - адамның өз қолы жетпейтін, бірақ аңсаған, басқа біреудің жақсы әдет-қылықтарын иемденуі. Балалардың әлеуметтік тәртіп пен игі этикалық өнегелерді игеруі осы әдіске негізделген. Мысалы, жас өспірім баланың әкесінің әрекеттерін ойланбастан қайталап, оның мақтау-мадағына ұмтылуы осыдан. Жалпы мағынада, сәйкестендіру қорғанысы адамның өзіің әлсіз тараптарын жеңіп, сезім олқылықтарын толықтыру үшін үлгі, өнегелерге ойсыз еліктеп, мақсат-мұраттарды ешқандай ниетсіз-ақ арқау етуінен туындайды.



Жаңалау - адамның істеген келеңсіз әрекетін мойнына алса, өз қадірінің жоғалатынын түсінуден, болған оқиғаға байланысты ниеттері мен қылықтарын өтірік-шынды жанастырып дәлелдеуге тырысуы, мүмкіндіктері кемдігінен қолы жетпеген не жетпейтін заттардың объектив құндылығын өзінше кеміте салып, өз кеуілін арбауы. Мысалы, баланың жегісі келіп тамсанып, бірақ, қанша тырысса да, қолы жетпеген тәтті жүзімді ой, әлі піспеген, ащы ғой деп қолын сілтей салуы.



Ауыстыру - адамның баста өз әліне қарамай, күрделі іске ұрынып, кейін бітпесін білген соң, оған деген әрекетін оңай жұмысқа бұра салуы. Осындай ауыстырудан қол жетпес қажеттіктің орындалмауынан болған күйзеліс бәсеңдейді, бірақ ізге мақсат адыра қалады. Өз алдына қойған, бірақ орындалуы мүмкін емес мақсатқа бағышталған әрекет іске аспаған жағдайда адам кез-келген мәнсіз қимылға ауыса салады, осыдан көңіл-күйі жеңілдеп, үлкен күйзеліске түспейді. Кейде ауыстыру әрекеттерінен адамның бағыт-бағдары алғашқы нақ, мәнді істен, болымсыз, фантазиялық кейіпке де түсуі мүмкін.

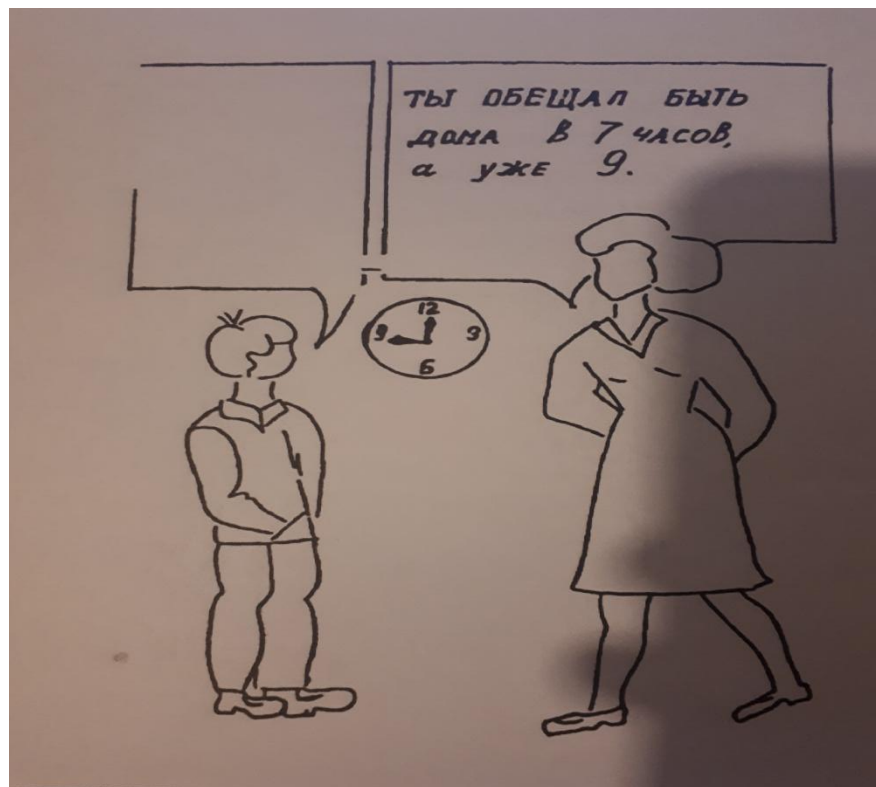


Оқшаулау - адамға соққы болатын жәттердің сана деңгейінен шегеріліп, басылуы.

Мұндайда жағымсыз эмоциялар саналы, яғни әдейі оқшауландырылып, болған оқиға мен одан келетін әсерлер көңілге алынбайды, адам бұрын қандай да мәнге ие болған оқиға немесе өз толғаныстарының шындығын іші сезіп тұрса да, оларды байқалмайтындай кейіп көрсетеді.



Бұл тәжірибе туындаған санадан бас тарту арқылы теріс әсерлерді азайтуға бағытталған қорғаныс механизмін (ұмытып қалмау) ұмыту



«Қорғаныс механизмдерінің деңгейін анықтау»

1. Мен әрдайым қиындықтардың себебін табуға тырысамын.
2. Егер сендердің өтірікіңді кез-келген адамды қорқыныштан қорғайтын болсаң, онда сен өтірік айту керек.
3. Егер менде уақыт болмаса, онда уақыттың жеткіліксіз екенін түсінемін, әрқашан менің әрекеттерімнің себептерін түсіндіре аламын.
4. Мен өзімнің сөзімде жиі ғылыми терминдерді қолданамын, әрқашан менің мінез-құлқымды түсінуге және түсіндіруге тырысамын, зияткерлік деңгейде, эмоцияны қалдырады.
5. Адамдар өтірік болғанда маған ұнамайды
6. Менің ойымша, барлық адамдар ішімдік ішуді қаламайды
7. Көп адам өте агрессивті және өздерін басқарғысы келмейді.



8. Кімнің билігі барлар оны өз пайдасына пайдаланады.
9. Өзгелерді түсінуге тырысқанда, мен өз тәжірибемді бастан кешіремін.
10. Мен өзгелерді кемшіліктеріне айыптамасам, олар маған жақсы қарым-қатынас жасайтына сенімдімін.
11. Мен барлық адамдар жауапкершіліктен аулақ болуға тырысады деп ойлаймын.
12. Менің сүйікті ісім бар (сүйемін), өз қалауым бойынша істей аламын.
13. Спорттық немесе физикалық белсенділік маған тітіркену мен ашуланды ұмыттып кетуге көмектеседі.
14. Мен сүйетінімді істеген кезде, бәрін де ұмытып кетемін.
15. Бақытты сүйіспеншілікке кезіккенде, мен оған жұмыс істегім келді.
16. Мен үшін өмірдің мәні – бұл менің бизнесім.
17. Менің көптеген қызығушылығым бар.
18. Мен өзімнің жеке майданда жүрмеген кезде жұмыс істей бастадым.



Рационалды қорғанысты пайдаланатын
адамдар олардың мінез-құлқының және
оның салдарының барлық нұсқаларын
алдын ала қарастырады.



Сублимация

Адамды психологиялық қорғаудың механизмі, оның мәні адамның әлеуметтік тұрғыдан қолайлы мақсаттарға жету жолында өз қызметін басқарып, ішкі шиеленісті жеңілдету болып табылады.



Бұл қорғаныс екі себеп бойынша
психологиялық қиындықтарды шешудің сау
құралы ретінде қарастырылады:

- Стерссті, мазасыздықты, алаңдаушылықты
азайтады.
- Өзінің дамуына, қоғамға пайда әкеледі.



Барлық қорғаныс механизмдерінің екі жалпы сипаттамасы бар. Шындықты қабылдау адамның қауіп-қатерін азайтуға, алаңдаушылықты, шиеленісті тудыруы мүмкін, жиі орындалмайды, сондықтан олар өздігінен алдау құралы болып табылады.



Адамдар кез-келген қорғаныс тетігін сирек пайдаланады – әдетте қақтығыстарды шешу немесе алаңдаушылықты жеңілдету үшін психологиялық қорғаныс жиынтығын пайдаланады.



Регрессия

Регрессия психологиялық қорғаныс механизмі, онда адам ересек, кем дамыған және кем мінез-құлықтың қалыпты сипатына бейімделеді. Регрессия балалық мінез-құлық үлгілеріне қайтып келеді.



Көбінесе бұл басқалардың «жас баланы» қорғай бастайтынын көрсетеді, бірақ бұл мінез-құлық агрессиялық реакцияға әкелуі мүмкін. Регресс тек айналада ешкім болмаса да жұмыс істей алады.



Оңтайлы себептерді табу және әрекеттерін
түсіндіруге негізделген психологиялық
қорғаныс механизмін рационализациялау
Рационалды түсінік қайшылықты жоюға
бағытталмаған, бірақ қолайсыздықты
бастан өткергенде оны жеңуді
ұғындырады.



Бас тартумен байланысты проблема ол
шындықты қорғау мүмкін емес, сүйікті
адамның жоғалтуын жоққа шығара алады,
бірақ жоғалту жоғалады. Сіз қауіпті
арудың бар екендігін жоққа шығара
аласыз, бірақ сол себепті ол қауіпті емес,
керісінше емес



Бас тарту – психологиялық қорғаныс түрі, ол қажетсіз нәрсенің бар екенін мойындаудан бас тартады. Торғалау механизмі ретінде, бас тарту – ауыр ойлар мен сезімдерден бас тарту.



Ұтымды қорғануды пайдаланатын адамдар
мінез-құлқының және оның салдарының
барлық нұсқаларын алдын ала
ойластырады.



Қорытынды

Психологиялық қорғаныс әсері адамға қай жағдайда да өзінің ішкі қалыпты көңіл-кейпін тұрақты сақтауына жәрдемдеседі. Тіпті әлеуметтік шектеулерді бұзғанның өзінде де, өз қылығының зиян тарапын кеміте, оған ақтау табуға тырысады. Егер адам өз қадірін тани білсе, өзінің қандай әрекетте болмасын кемшілік, олқылықтарын ұғынумен оларды жоюға ұмтылады. Мұндайда адам өз әрекеттері мен мінезін өзгертеді, ал өзгерген ұнамды тұлға сапасы оның санасын жаңалып, өмірлік серігіне айналады. Егер адамның өз қадірін сақтауына тірек боларлық ниеттелген қылық пен күнделікті жүріс-тұрыс арасындағы сәйкессіздік туралы ақпарат санамен қабылданбаса, қайшылық сигналдары психологиялық қорғанысты іске қосып, ниет пен ақиқат арасындағы қарсылықтардың шешімі табыламайтын болса, адамның өзін өзі жетілдіруі мүмкін емес.