

УДК 159.9

**ИСКАЖЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ И ПОНИМАНИИ ДРУГОГО
ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ**

Владимир Николаевич Обносов

канд. психол. наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия.

Аннотация. В статье раскрывается механизм действия различных видов психологической защиты, на конкретных примерах показана их специфика.

Ключевые слова защитные механизмы, самооценка, вытеснение, вымещение, рационализация, обратная реакция, когнитивный диссонанс.

Защитные механизмы личности — это совокупность бессознательных приемов, с помощью которых личность оберегает себя от психологических травм. Защитные механизмы позволяют сохранить относительное душевное равновесие ценой искажения правильного восприятия мира. Защищая свою высокую самооценку, человек видит и оценивает ситуацию неверно, но так, как ему выгодно. При этом он не чувствует вины и искренне верит в свою правоту. Защитные механизмы очень часто проявляются в межличностных отношениях и мешают правильному восприятию и пониманию людьми друг друга.

Обычно выделяют такие защитные механизмы как *отрицание* - отказ признать, что какая-то ситуация или какое-то событие действительно произошли или происходят в данный момент. Например, педагог, который недолюбливает неуспевающего ученика, не замечает его стараний, его переживаний из-за плохих оценок и не видит своего предвзятого к нему отношения. Если же педагогу говорят об ошибочности его мнения, то он категорически отрицает даже очевидные факты. В процессе профессиональной подготовки педагога овладение психологическими знаниями и, в частности, знаниями о работе механизмов психологической защиты является очень важным [2, с.151]. У будущих педагогов важно воспитывать самокритичность и ответственность за свое поведение, бережное отношение к личности ученика [3, с. 54].

В другом случае отрицание, как защитный механизм, проявляется в том, что подросток, для которого родители стараются изо всех сил, полагает, что они ничего для него не сделали и ничего не дали. Это помогает ему не чувствовать себя кому-то обязанным, освобождает от необходимости быть благодарным по отношению к родителям и снимает чувство вины. Наличие этого защитного механизма является значительным препятствием в воспитательной работе с подростками [1, с.24; 5, с. 4].

При *вымещении* человек перекладывает свою вину на окружающих людей или на какие-то другие объекты или явления. Так, вместо того, чтобы увидеть и исправить свои ошибки, допущенные в процессе воспитания ребенка,

родители обвиняют его в лени, невнимательности, отсутствии способностей. Часто в качестве главных виновников неуспеваемости родители видят учителей, хотя сами не готовили ребенка к школе, психологическая атмосфера их семьи является очень тяжелой, нет нормальных условий для обучения. В работе с родителями на это надо обращать особое внимание [4, с.6]. Вытеснение проявляется, например, в том, что водитель, который далеко не всегда соблюдает правила дорожного движения и подвергает других опасности, винит во всем работников ГАИ. В развале супружеской жизни зять винит жену и тещу, хотя его собственное поведение не выдерживает никакой критики.

Вытеснение — это защитный механизм личности, который позволяет человеку подсознательно забывать события, снижающие его самооценку. Например, родители упрекают ребенка в непослушании и при этом ссылаются на свое примерное поведение в детстве, забывая многие свои проступки. Педагоги могут с возмущением реагировать, замечая списывание при проведении контрольных работ, хотя сами списывали и в школе, и в педагогическом институте. Человек обижается, когда кто-то из знакомых или родственников не поздравил его с днем рождения, но при этом забывает, скольких людей не поздравил он сам.

Рационализация, как один из защитных механизмов, выражается в поиске разумных и логичных объяснений человеком своих отрицательных поступков и действий. Жестокие телесные наказания детей взрослые могут оправдывать нуждами воспитательного процесса, хотя на самом деле за этим может скрываться их педагогическое бессилие, иллюзия, что таким образом можно решить проблему, а иногда — просто накопившееся недовольство работой, жизнью, злоба, которая срывается на детях.

Рационализация ярко проявляет себя в переименованиях, в красивых терминах, когда вещи не называются своими именами, и через изменение названий замазывается негативная суть явлений. Так, обман в торговле называют маркетинговым ходом, необоснованное повышение цен — динамическим ценообразованием, психиатрические отклонения на сексуальной

основе – свободой выбора пола и толерантностью к разнообразию в половом поведении. Здесь налицо подмена понятий, которая придает благовидный вид пороку, обману, который человек не хочет видеть и стремится доказать свою правоту.

При *проекции* личность избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков за счет приписывания другим людям таких же недостатков, таких же аморальных действий или намерений. Вор считает, что многие другие тоже воруют или хотят воровать, но не умеют. Начальник, обкрадывающий своих подчиненных, недоплачивающий им, считает, что этим бездельникам вообще бы не нужно платить, что они и сами готовы что-то украсть и т.д. Проекция позволяет получить моральное оправдание и избавляет от малейших угрызений совести.

Регрессия – это подсознательный переход поведения на более низкий уровень развития, мнимая беспомощность, нужная для того, чтобы снять с себя ответственность за ситуацию, избавиться от напряженной работы по преодолению препятствий. Примером регрессии может являться оправдание своих негативных поступков алкогольным опьянением, плохим настроением, недостаточным пониманием, незнанием закона и т.п. Простым примером является ссылка родителей неуспевающего ученика на то, что у них нет педагогического образования, что они очень заняты работой и т.п. При этом на самом деле родители отнюдь не такие уж беспомощные и необразованные: если они действительно берутся за решение какой-то важной для них проблемы, то находят и время, и ресурсы, приобретают необходимые знания, прилагают нужные усилия. Под мнимым незнанием и неосведомленностью скрывается нежелание брать на себя ответственность, осознавать свою вину за просчеты в воспитании. При жестком общении таким людям укажут, что надо браться за дело, а не прикидываться глупым.

К защитным механизмам также можно отнести *стереотипизацию*, в процессе которой у человека формируются искаженные социальные установки в отношении людей определенной категории. Такие установки возникают под

влиянием ограниченного, поверхностного общения с представителями данной социальной группы: национальной, религиозной, культурной и т.п.

В качестве защитного механизма может выступать *когнитивный диссонанс* - стремление личности отвергать всякую информацию, не совпадающую с ее мнением, нежелание проверить на практике свои убеждения и пересмотреть их. На этой основе часто возникают межличностные конфликты, вызванные не просто несовместимостью взглядов, интересов, целей, потребностей, но и полным нежеланием понять другого человека, твердым убеждением, что мое мнение является единственно верным. Важно подчеркнуть, что под влиянием защитных механизмов даже те проблемы, которые можно решить, представляются непреодолимыми, а взаимодействие между людьми – бесполезным и даже неприемлемым.

Защитные механизмы самооценки есть у каждого человека, однако зрелая личность пытается избавиться от иллюзий о самом себе, всегда готова к диалогу, к самоанализу. Разумный, социально зрелый человек стремится узнать, как он выглядит в глазах других людей, и в чем они действительно правы, оценивая его. В этом плане христианская практика исповеди имеет не только религиозное, но чисто психологическое значение – искренне признать, кем ты являешься на самом деле, заметить свои недостатки и начать их исправление.

Список литературы

1. Костюшина Е.В., Парусова Н.Н. Проблема конфликтов в подростковом возрасте // Наука и Образование. 2018. № 3- 4. С. 24.
2. Манаенкова М.П. Педагогические основы личностного профессионального становления специалиста // Наука и Образование. 2021. Т.4. № 1. С. 151.
3. Невзорова М.С. Воспитание ответственности личности как готовности к реализации свободного выбора // Молодежь: свобода и ответственность: материалы IV Владимирских духовно-образовательных чтений / сост. Р.С. Леонов. Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ. 2019. С.52 – 56.

4. Обносов В.Н. Работа с родителями как важное условие повышения эффективности деятельности классного руководителя // Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 3. С.6

5. Обносов В.Н. Индивидуально-психологические особенности подростков с девиантным поведением // Наука и Образование. 2022 Т.5. № 3. С. 4.

UDC 159.9

**DISTORTIONS IN PERCEPTION AND UNDERSTANDING OF
ANOTHER PERSON UNDER THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL
DEFENSE MECHANISMS**

Vladimir N. Obnosov

Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor

vladimirobnosov@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia.

Annotation. The article reveals the mechanism of action of various types of psychological defense, using specific examples to show their specificity.

Keywords: defense mechanisms, self-esteem, repression, displacement, rationalization, backlash, cognitive dissonance.

Статья поступила в редакцию 12.02.2024; одобрена после рецензирования 20.03.2024; принята к публикации 22.03.2024.

The article was submitted 12.02.2024; approved after reviewing 20.03.2024; accepted for publication 22.03.2024.

