



ფსიქოლოგიური დასვის მეთოდები

რეზიუმე

მერაბ ონიანი
სტუ-ს დოქტორანტი

ადამიანი, რომელიც საკუთარ თავს მთლიანობაში დადებითად აფასებს და თუ ცნობიერებაში დაუშვებს საკუთარ არასრულყოფილებას, წარმოდგენას ასევე იმ ნაკლოვანებებზე, რომლებსაც ავლენს კონკრეტულ ქმედებებში, მაშინ ის დგება მათი გადალახვის გზაზე. მას შეუძლია შეცვალოს თავისი ქცევები, ახალი ქცევები კი გარდაქმნიან იმის შეგნებას და ამით მთელ მის შემდგომ ცხოვრებას. თუ კი სასურველი ქცევის და რეალურ ქმედებების შესახებ ინფორმაცია არ დაიშვება მის შეგნებაში, მაშინ კონფლიქტის სიგნალები რთავენ ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმებს და კონფლიქტი არ გადაილახება ანუ ადამიანს არ შეუძლია დადგეს თვითსრულყოფის გზაზე. მხოლოდ გაუცნობიერებელი იმპულსების აგრეთვე საკუთარ ქცევებზე ძალაუფლების მოპოვებით და საკუთარ ძალებში რწმენის ამადლებითაა შესაძლებელი მასზე კონტროლი.

ისეთ სიტუაციებში, როდესაც მოთხოვნილებათა ინტენსივობა იზრდება, ხოლო მისი დაკმაყოფილების პირობები არ არსებობს, ქცევა რეგულირდება ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმებით. ფსიქოლოგიური დაცვა ნორმალური მექანიზმია, რაც მიმართული ქცევითი აშლილობის თავიდან ასაცილებლად. ფსიქოლოგიური დაცვა ვლინდება ადამიანის ტენდენციაში შეინარჩუნოს ჩვეული შეხედულება თავის თავზე უარყოფს და ამას ინჯებს რა ინფორმაციას, განიხილავს რა მას როგორც არაკეთილსასურველს და დამანგრეველს საკუთარ თავზე და სხვებზე არსებული თავდაპირველი წარმოდგენისათვის.

ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმი უკავშირდება ღირებულებათა სისტემის გაცნობიერებულ და გაუცნობიერებელ კომპონენტებს და პიროვნების ღირებულებითი იერარქიის ცვლილებებს.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანი ვერ აცნობიერებს ამა თუ იმ გარემოებების კონკრეტულ აზრს, დაუსრულებელი რჩება, უპირველეს ყოვლისა, თავად გაცნობიერების აქტი. სწორედ დაუსრულებელი ქმედებები (და მათი თანმდევი გარემოებები) ამახსოვრდება ადამიანს დასრულებულთან შედარებით თავისდა უნებურად.

დაუსრულებელი ქმედებები აფორმირებს

მისი დასრულების ტენდენციებს, ამასთან, თუ პირდაპირი დასრულება შეუძლებელია, ადამიანი იწყებს ჩამნაცვლებელ ქმედებებს. შეიძლება დაგუშვათ, რომ ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები ესაა ჩამნაცვლებელი მოქმედებების სპეციალიზებული ფორმები.

დაცვითი მექანიზმები მოქმედებს იწყებენ, როდესაც მიზნის მიღწევა ნორმალური გზით შეუძლებელია ან როცა ადამიანი თვლის რომ ეს შეუძლებელია. მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ ეს არ არის მიზნის მიღწევის სასურველი მეთოდები, არამედ ნაწილობრივი და დროებითი სულიერი წონასწორობის მიღწევის საშუალებაა.

ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმებს მიაკუთვნებენ უარყოფას, განდევნას, პროექციას, იდენტიფიკაციას, რაციონალიზაციას, ჩართვას, ჩანაცვლებას, გაუცხოვებას და ა. შ.

უარყოფა დაიფანება იქამდე, რომ ინფორმაცია, რომელიც გვადელებს და შეიძლება მიგვიყვანოს კონფლიქტამდე არ აღიქმება. მხედველობაში გვაქვს კონფლიქტი მოტივების გაჩენისას რომ ჩნდება, რაც პიროვნების ძირეული მოცემულობებს ეწინააღმდეგება ან ინფორმაციები, რომლებიც საკუთარი თავის გადარჩენას, პრესტიჟს, თვითშეფასებას ემუქრება. დაცვის მთელი მეთოდი ირთვება ნებისმიერი სახის კონფლიქტების დროს, არ საჭიროებს წინასწარ დასწავლას და ხასიათდება რეალობის აღქმის მნიშვნელოვანი დამახინჯებით.

უარყოფა ფორმირდება ჯერ კიდევ ბავშვობაში და ხშირად ადამიანს არ აძლევს საშუალებას ადეკვატურად შეაფასოს ის, რაც ირგვლივ ხდება, რაც იწვევს ქცევაში შეფერხებებს. მაგალითად, სოციოლოგიური კვლევების ჩატარებისას მოზრდილ ადამიანებს ეკითხებოდნენ, დაარწმუნა თუ არა ისინი პრესის მასალებმა იმაში, რომ მოწვევა იწვევს ფილტვების კიბოს. დადებითი პასუხი 59%-მა გასცა არამწვევლთაგან და მწვევლთაგან კი მხოლოდ 25%-მა.

მწვევლების უმეტესობა უარყოფდა მოტივების მნიშვნელობას, რადგან მათი მიღება იქნებოდა ნიშანი სერიოზული საშიშროების გაცნობიერებისა, რაც მათ ჯანმრთელობას უკავშირდება.

დათრგუნვა-განდევნა - მეტად უნივერსალური მეთოდია შინაგანი კონფლიქტებისაგან



გაქცევისა, მიუღებელი მოტივის ან არასასიამოვნო ინფორმაციის ცნობიერებიდან აქტიური განდევნის მეშვეობით. ცნობილია, რომ ჩვენთვის განსაკუთრებით უხერხული ფაქტები განსაკუთრებით იოლად ეძლევა დავიწყებას. განდევნა-დათრგუნა - არაცნობიერი ფსიქიკური აქტია, რომლის დროსაც მიუღებელი ინფორმაცია ან მოტივი ცნობიერების საზღვარზევე უარიყოფა ცნეზურით.

შელახულმა თავმოყვარეობამ, სიამაყემ და წყენამ შეიძლება გააჩინოს საკუთარი ქცევების ცრუ მოტივების დეკლარირება, რათა მოახდინოს სინამდვილის დაფარვა არა მხოლოდ სხვათაგან, არამედ საკუთარი თავისგანაც. ნამდვილი, მაგრამ არასასიამოვნო მოტივები განიდევნებიან, რათა ისინი სხვებით ჩაანაცვლონ, სოციალური წრისათვის უფრო მისაღებით და ამიტომ ეს არ იწვევს სირცხვილსა და სინდისის ქენჯნის განცდას. ცრუ მოტივი ამ შემთხვევაში შეიძლება საშიში იყოს იმით, რომ საშუალებას იძლევა საზოგადოებრივად მისაღები არგუმენტაციები პირადი, ეგოისტური მისწრაფებებით შენიღბოს. განდევნილი მოტივი რომელიც ქცევაში გადაწყვეტას ვერ პოულობს ინარჩუნებს თავის ემოციურ და ვეგეტატიურ კომპონენტებს. მიუხედავად იმისა, რომ მატრამვირებელი სიტუაციების შინაარსობრივი მხარე არ ცნობიერდება და ადამიანი აქტიურად ივიწყებს თვით იმ ფაქტს, რომ მან არაკეთილსაზურველი ქცევა ჩაიდინა. მაგალითად, გამოავლინა სილაჩრე, კონფლიქტი ნარჩუნდება, ხოლო მის მიერ გამოწვეული ემოციურ-ვეგეტატიური დაძაბულობა სუბიექტურად შეიძლება აღქმული იყოს როგორც გაურკვეველი განგაშის მდგომარეობა. ამიტომ განდევნილი მისწრაფებები შეიძლება გამოვლინდეს ნევროტულ და ფსიქოფიზიოლოგიურ სიმპტომებში.

წამოცდენები, შეცდომები, უხერხული მიმართებები ასევე შეიძლება იყოს განდევნა დათრგუნვა, უხერხული მოძრაობები ასევე შეიძლება იყოს განდევნა დათრგუნვის დამოწმება. საინტერესოა, რომ ყველაზე სწრაფად განიდევნება და დავიწყებას ეძლევა არა ის ცუდი, რაც ადამიანებმა მას გაუკეთეს, არამედ ის ცუდი, რაც მან გაუკეთა საკუთარ თავსა თუ სხვებს. უმადურობაც უკავშირდება განდევნას, შურის ყველა ნაირსახეობა და საკუთარი არასრულყოფილების კომპლექსის ურიცხვი კომპონენტები უდიდესი ძალით განიდევნება.

ამგვარად, განდევნა ნიშნავს დათრგუნვას, ცნობიერებიდან დაძაბულობის და შფოთვის გამოწვევი იმპულსის განდევნას. ხანდახან ადამიანმა, რომელმაც რაიმე რთული გადაწყვეტილება

უნდა მიიღოს, რომელიც მისთვის ხანგრძლივ მღელვარებებსა და განცდებს უკავშირდება, შეიძლება მოულოდნელად „დაივიწყოს“ ამის შესახებ: ანალოგიურად მას შეუძლია დაავიწყდეს თავისი არაეთიკური საქციელი, შეუსრულებელი დაპირებები. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ადამიანი კი არ თამაშობს და ასეთად წარმოაჩენს თავს არამედ ნამდვილად ივიწყებს არასასურველს, მის მატრამვირებელ ინფორმაციას ის სრულად განდევნის თავისი მეხსიერებიდან. ამიტომ თუ ვაძინევთ, რომ მრავალჯერადად ვივიწყებთ რაღაცებს, დროა საკუთარ თავს გკითხოთ ნამდვილად გვინდა თუ არა, რომ ვისარგებლოთ მოცემული ინფორმაციით.

პროექცია არაცნობიერი გადატანა (მიწერა) საკუთარი გრძნობების, სურვილების და სწრაფვების, რომელშიც ადამიანს არ სურს საკუთარ თავთან გამოტყდომა, აღიარება, ხდება რა მათ სოციალურ მიუღებლობას სხვა ადამიანებისთვის. მაგალითად, როდესაც ადამიანმა ვიღაცისადმი გამოხატა აგრესია, მას ხშირად უჩნდება სურვილი დაბლა დასწიოს დაზარალებულის მომხიბვლელი თვისებები.

იდენტიფიკაცია არაცნობიერი გადატანაა, საკუთარ თავზე სხვა ადამიანთა გრძნობების და თვისებების, რაც მისთვის მიუწვდომელია მაგრამ სასურველი. ბავშვების შემთხვევაში ეს სოციალური ქცევების, ნორმების და ეთიკური ღირებულებების ათვისების უმარტივესი მექანიზმია.

რაციონალიზაცია ადამიანის მიერ საკუთარი სურვილების, ქცევების ახსნაა, რეალობაში რასაც იწვევს ის მიზეზები, რომელთა აღიარებაც საკუთარი თავისადმი პატივისცემის დაკარგვას გამოიწვევდა. კერძოდ, კი ის უკავშირდება მცდელობას გააუფასუროს იმისი ღირებულება, რაც მიუღწეველია. ამგვარად, განიცდის რა ფსიქოლოგიურ ტრამვას, ადამიანი იცავს თავს მისი გამანადგურებელი ზემოქმედებისაგან იმით, რომ მატრამვირებელი ფაქტორის მნიშვნელობას გადააფასებს მისი გაუფასურების გზით: ვერ იღებს რა სასურველს, არწმუნებს თავს, რომ ეს ძალიანაც არ უნდოდა.

რაციონალიზაციას ადამიანი იმ შემთხვევაში იყენებს, როდესაც ეშინია სიტუაციის გაცნობიერებისა და ცდილობს საკუთარ თავს დაუმალოს ის ფაქტი, რომ მის ქცევებში არის მოტივები, რომლებიც კონფლიქტშია მის საკუთარ ზნეობრივ სტანდარტებთან.

რაციონალიზაციასთან ახლოს მყოფი ფსიქოლოგიური დაცვის მეთოდია ჩართვა, რომლის დროსაც ხდება ასევე მატრამვირებელი ფაქტორის მნიშვნელობის გადააფასება. ამის-



ათვის გამოიყენება ახალი გლობალური ღირებულებათა სისტემა, რომელშიც ძველი სისტემა შედის როგორც ნაწილი და მაშინ მატრამირებული ფაქტორის ფარდობითი მნიშვნელობა უფასურდება სხვა უფრო ძლიერის ფონზე.

ჩანაცვლება ქცევის შეცვლა, რომელიც მიმართულია მიუწვდომელი ობიექტისკენ, მისაღწევი ობიექტისადმი წარმართული ქმედებებით. ჩანაცვლება განმუხტავს დაძაბულობას, რომელიც შექმნილია მიუღწეველი მოთხოვნებით, მაგრამ ვერ მიგვიყვანს სასურველ მიზანთან. როცა ადამიანს არ ეძლევა საშუალება შეასრულოს ქმედებები, რაც აუცილებელია მის წინაშე არსებული ამოცანის მისაღწევად, ის ხანდახან ასრულებს პირველივე უაზრო

ქმედებებს, რაც შინაგან დაძაბულობას განმუხტავს. ამგვარ ჩანაცვლებას ცხოვრებაში ვხვდებით, როდესაც ადამიანი წყენას, რომელიც ერთმა ადამიანმა გაუჩინა, ან მეორეზე აფრქვევს ან პირველივე ხელთ მოხვედრილ საგანზე.

იზოლაცია ან გაუცხოება ადამიანის მატრამირებული ფაქტორის შინაგანი ცნობიერებით განკერძოებულია. უსიამოვნო ემოციები იბლოკება ცნობიერების მეშვეობით და კავშირი რამენაირ მოვლენასა და მის ემოციურ შეფერილობას შორის ცნობიერებაში არ ისახება. ახალი სახის დაცვა გვაგონებს „გაუცხოების სინდრომს“, რომლისთვისაც დამახასიათებელია სხვა ადამიანებთან ემოციური კავშირის დაკარგვის გრძნობა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. შელამოვა გ., საქმიანი ურთიერთობების კულტურა და ფსიქოლოგია, მ., 2005;

2. პოვალიაევა მ., საქმიანი ურთიერთობების ფსიქოლოგია და ეთიკა, სასწ. სახელმძღვანელო, როსტოვი, 2004.

PSYCHOLOGICAL DEFENCE METHODS

MERAB ONIANI - PhD of GTU

Summary

Human beings who assess themselves positively on the whole and who will suppose an image on their own imperfection in the consciousness, as well as on those drawbacks that they demonstrate in concrete actions, then they set out on a road of overcoming them. They can change their own conducts, and the new behaviours in their turn, will transform their awareness and in this way, all their future life. In case if they do not suppose the information about the desired conduct and actual behaviours of theirs in their awareness, then the conflict signals are apt to turn on the psychological defence mechanisms and the conflict will not be overcome, i.e. humans cannot set out on the road of self-perfection. Only by gaining power on unconscious impulses, as well as on their own conducts, and by raising self-confidence, it is possible to gain control on it.