

Защитные механизмы и факторы их осознания

**Мустафина Алина
Группа № 391**

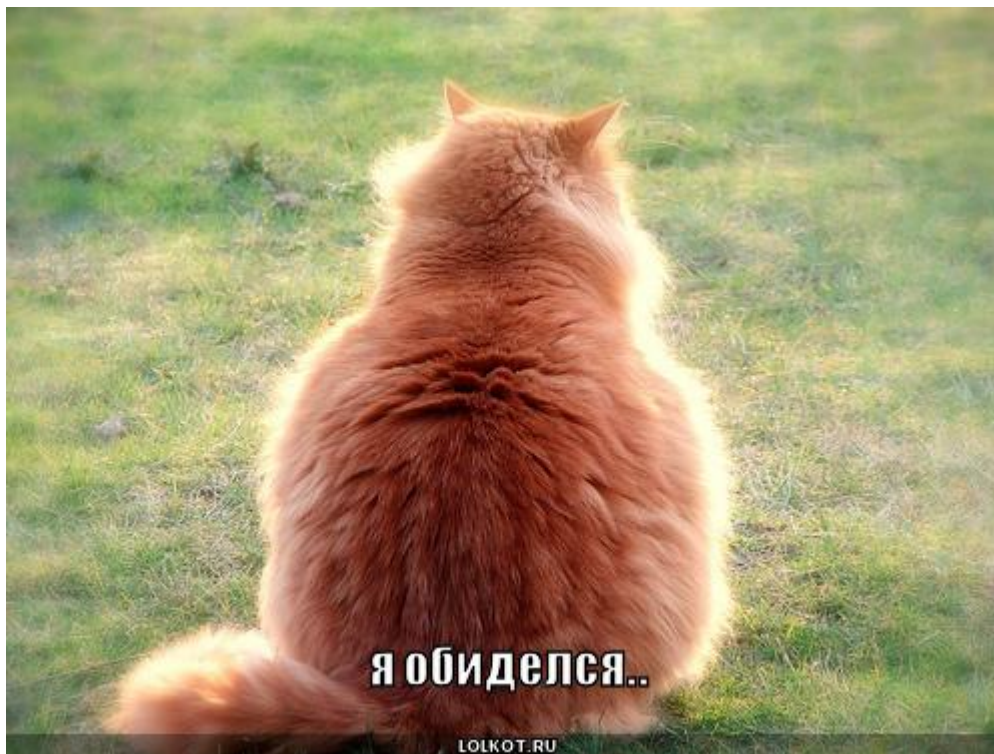
Вытеснение - в бытовом смысле «забывание» неприятной информации. Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств.



Избегание(Уход) - форма психологической защиты, при которой субъект неосознанно избегает психотравмирующей ситуации. Своего рода страусиная политика. Действительно, уход из ситуации дает временное облегчение, но при этом довольно часто остаются нереализованными стратегические цели и не удовлетворены существенные потребности и желания, что является поводом для последующих глубоких душевных переживаний.



Регрессия - возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Происходит неосознанное нисхождение на более ранний уровень приспособления, позволяющий удовлетворять желания, такое поведение встречается во время болезни, когда человек требует к себе повышенного внимания и опеки, во время ссор влюбленных, когда кто-то из партнеров начинает вести себя, как ребенок, чтобы получить "безусловное принятие" и почувствовать себя любимым.



Проекция - проекция собственных характеристик на других. Возложение ответственности за трудности на других лиц или приписывание другим своих моральных качеств и побуждений. Это механизм отнесения к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает. Нечеткие формы проекции проявляются в повседневной жизни. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других.



Интроекция - включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр.

Действие механизма противоположно проекции. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Порой вместо озлобленности или агрессии по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самокритику, самообесценивание, потому что произошла интроекция обвиняемого. Такое часто встречается при депрессии.



Рационализация - объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.

Это защитный механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация - самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем. Бессознательный механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины. В любой рационализации имеется хотя бы минимальное количество правды, однако в ней больше самообмана, поэтому она и опасна.

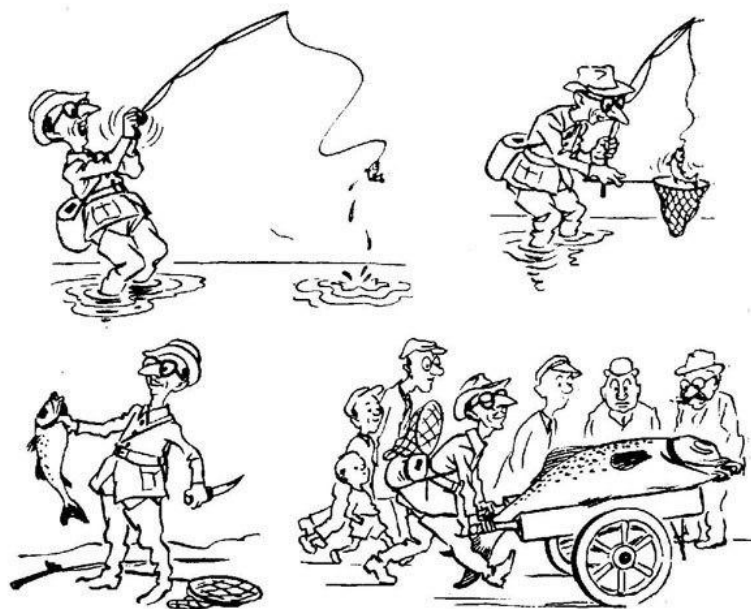
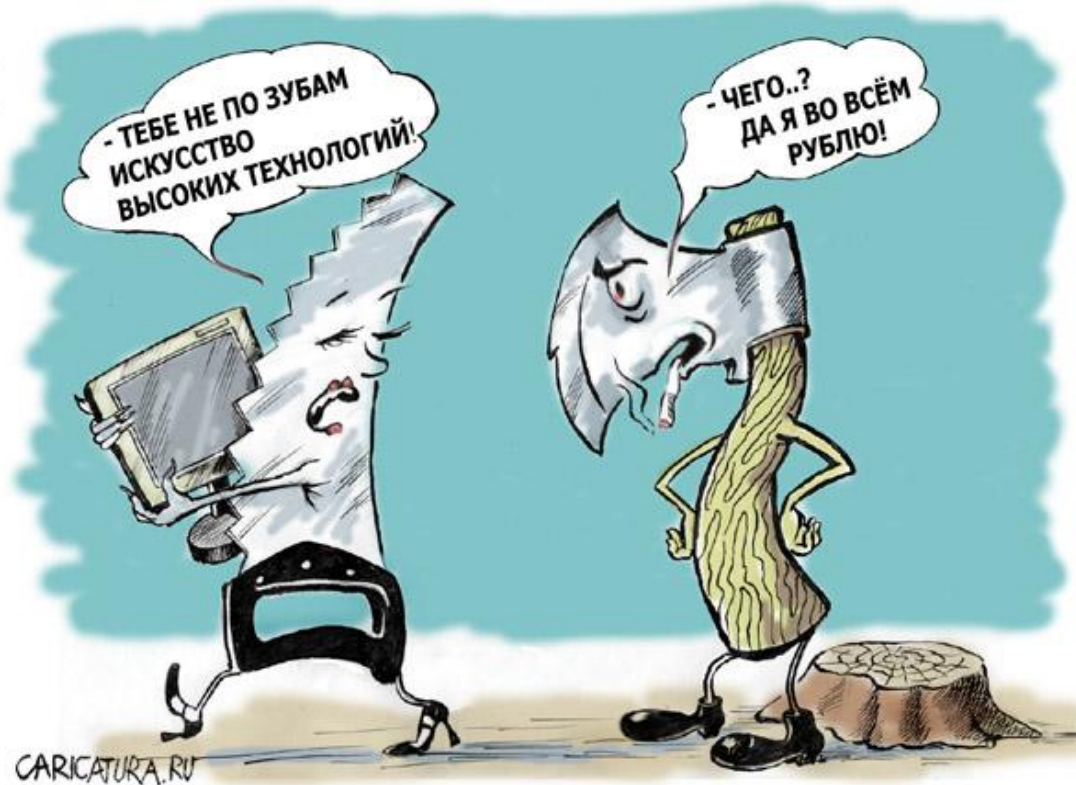


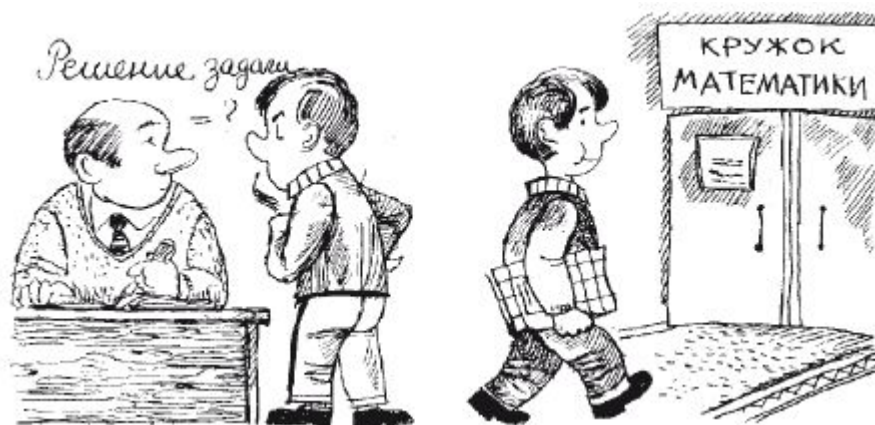
Рис. 8. Превращение обидной ситуации в другую, похожую на исходную, но укрепляющую самоуважение

Интеллектуализация - неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы.

Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви - разговоры о любви).



Компенсация - бессознательная попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсаторное поведение универсально, поскольку достижение статуса является важной потребностью почти всех людей. Компенсация может быть социально приемлемой (слепой становится знаменитым музыкантом) и неприемлемой (компенсация низкого роста - стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности - грубостью и конфликтностью). Еще выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) и косвенную компенсацию (стремление утвердить себя в другой сфере).



Отрицание - механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует. Примитивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.).

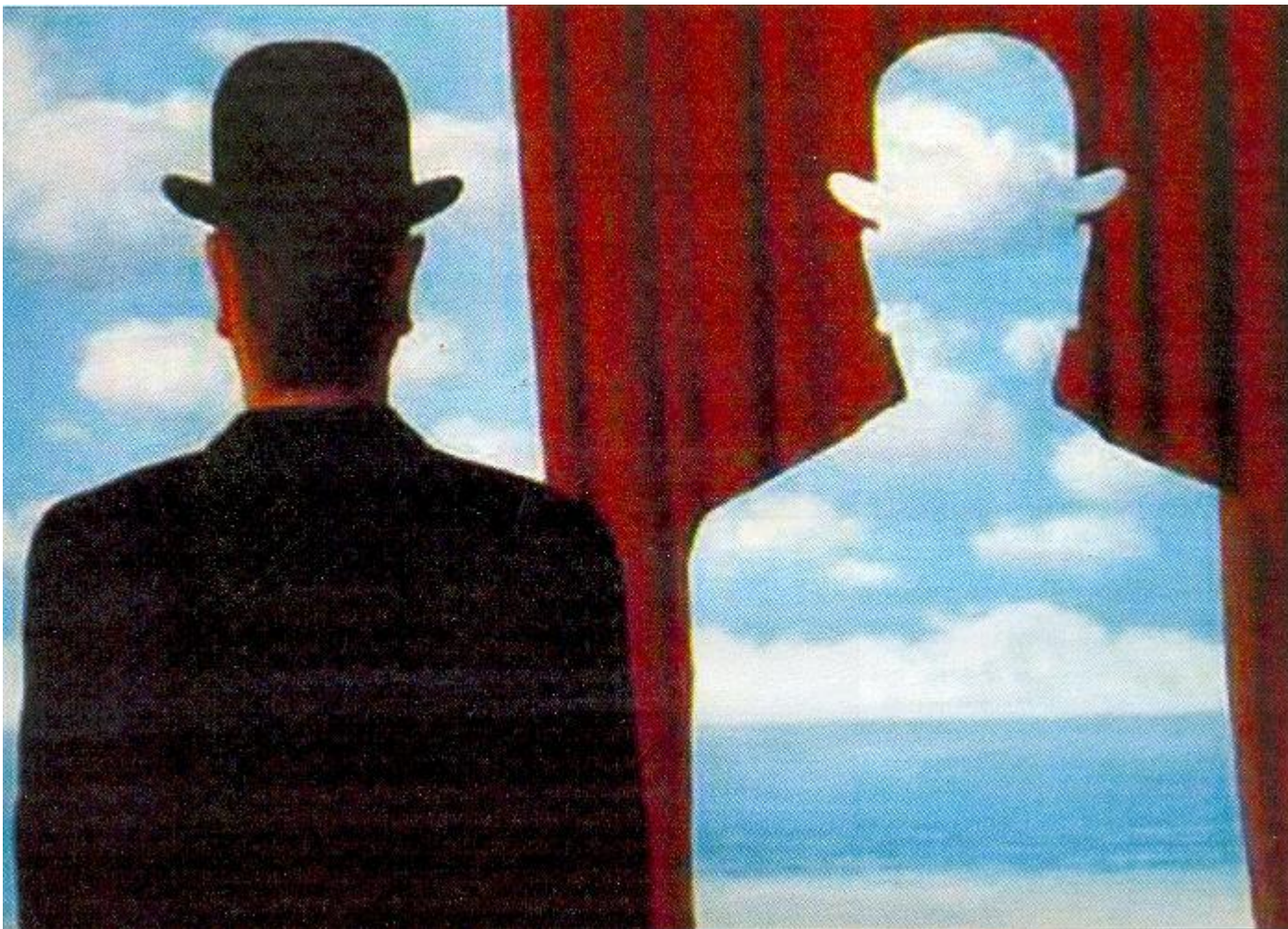


Замещение (перенос) - форма психологической защиты, при которой чувства, стремления, желания, влечения, цели, которые должны быть направлены на один объект, направляются на другой.



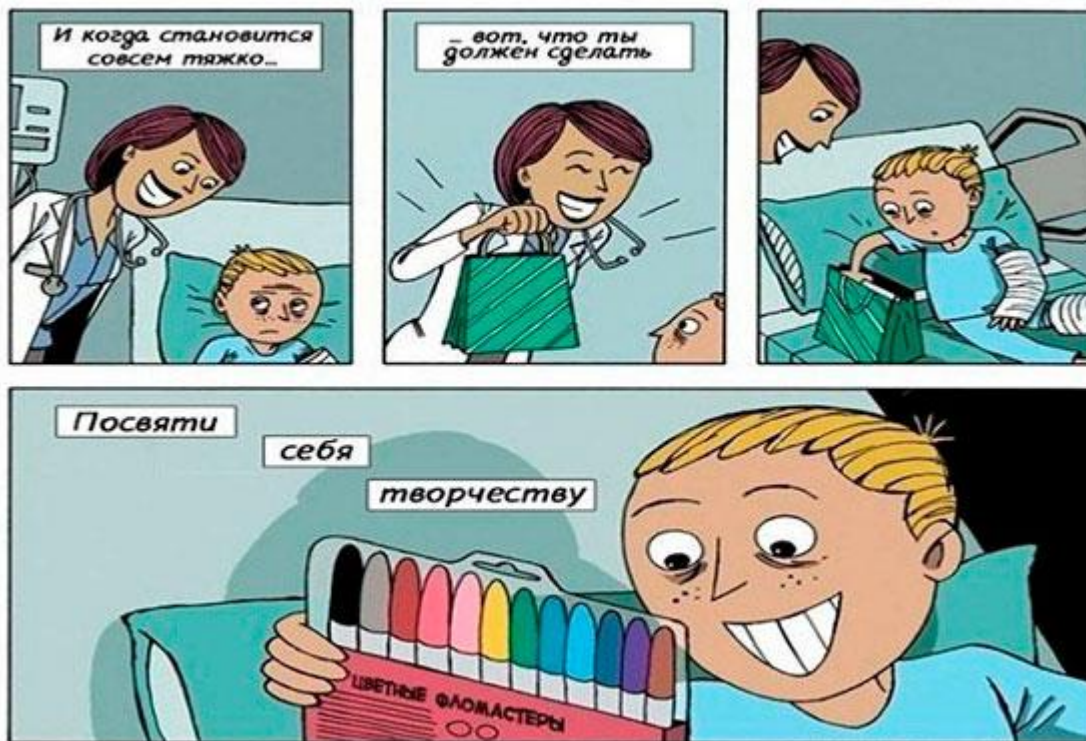
Рис. Замещение. Перенос агрессии с недоступных объектов на доступные (Из кн.: Бидstrup X. Рисунки. М., 1970)

Идентификация - повышение чувства собственной значимости путем идентификации себя с выдающимися личностями или людьми, которые чем-то нравятся. Копирование образов литературных и киногероев и т.д. Подражание образу жизни других людей.



Сублимация — защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество.

Сублимация



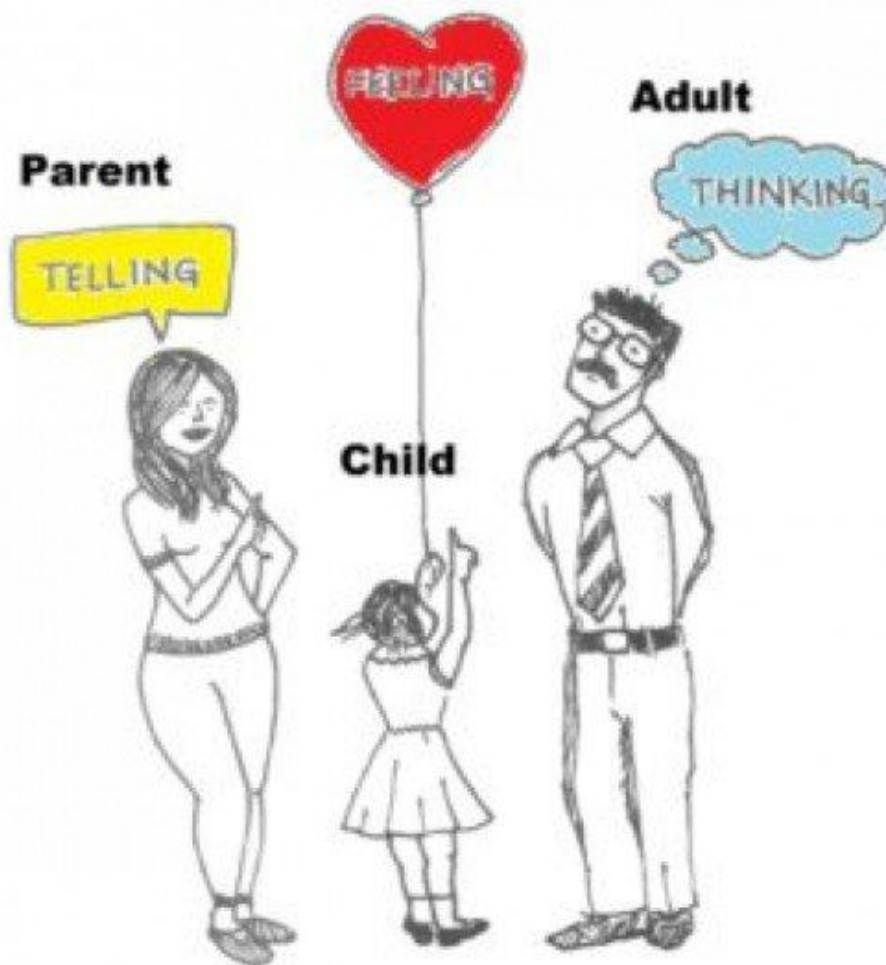
Оглушение - форма психологической защиты, при которой эмоциональное напряжение, связанное с психотравмой, снимается с помощью алкогольных напитков или наркотиков.



Экранирование - форма психологической защиты, когда для снятия эмоционального напряжения принимаются транквилизаторы.



Игранные ролей - форма психологической защиты, при которой усваивается какой-то шаблон поведения, не меняющийся несмотря на изменение ситуации.



Окаменелость - форма психологической защиты, при которой чувства практически не имеют внешнего проявления.

