

Государственный медицинский университет г.
Семей

Кафедра: интернатуры по общей врачебной
практике

СРС

На тему: «Механизмы психологической
защиты. Проекция и замещение».

Подготовил: студент 2 курса

Группа: 203

Факультет: ОМФ

Брауэр В.В.

Проверила преподаватель:

Хисметова А.М.

План:

1. Основная часть

2. Виды психологических защит.

- Вытеснение

- Проекция

- Замещение

- Отрицание

- Регрессия

- Рационализация

- Сублимация

3. Заключение

4. Список используемой литературы

Психологические защиты личности



Психологическая защита – это

система механизмов,
которые *предохраняют сознание*
человека от отрицательных
эмоциональных переживаний,
помогают сохранению
психологического равновесия,
стабильности.

Виды психологических защит

- Вытеснение
- Проекция
- Замещение
- Отрицание
- Регрессия
- Рационализация
- Сублимация

Вытеснение (непреднамеренное забывание)

- **защитный механизм, направленный на уменьшение отрицательных переживаний за счёт удаления из сознания того, что эти переживания вызывает.**

ТЫ ОБЕЩАЛ БЫТЬ
ДОМА В 7 ЧАСОВ,
а уже 9.



Проекция

- форма психологической защиты, при которой **неосознаваемые личностные качества**, потребности, влечения **переносятся на другие объекты**.



Замещение

- форма психологической защиты, при которой **негативная эмоциональная реакция направлена** не на ситуацию, вызвавшую психическую травму, а **на объект, не имеющий к психотравме отношения** (чаще всего это люди, которые слабее или зависят от личности, находящейся в психологической защите).

Отрицание

- вид психологической защиты, который **проявляется в отказе признавать существование чего-то нежелательного.**

Как защитный механизм, отрицание заключается в отвлечении внимания от болезненных идей и чувств.

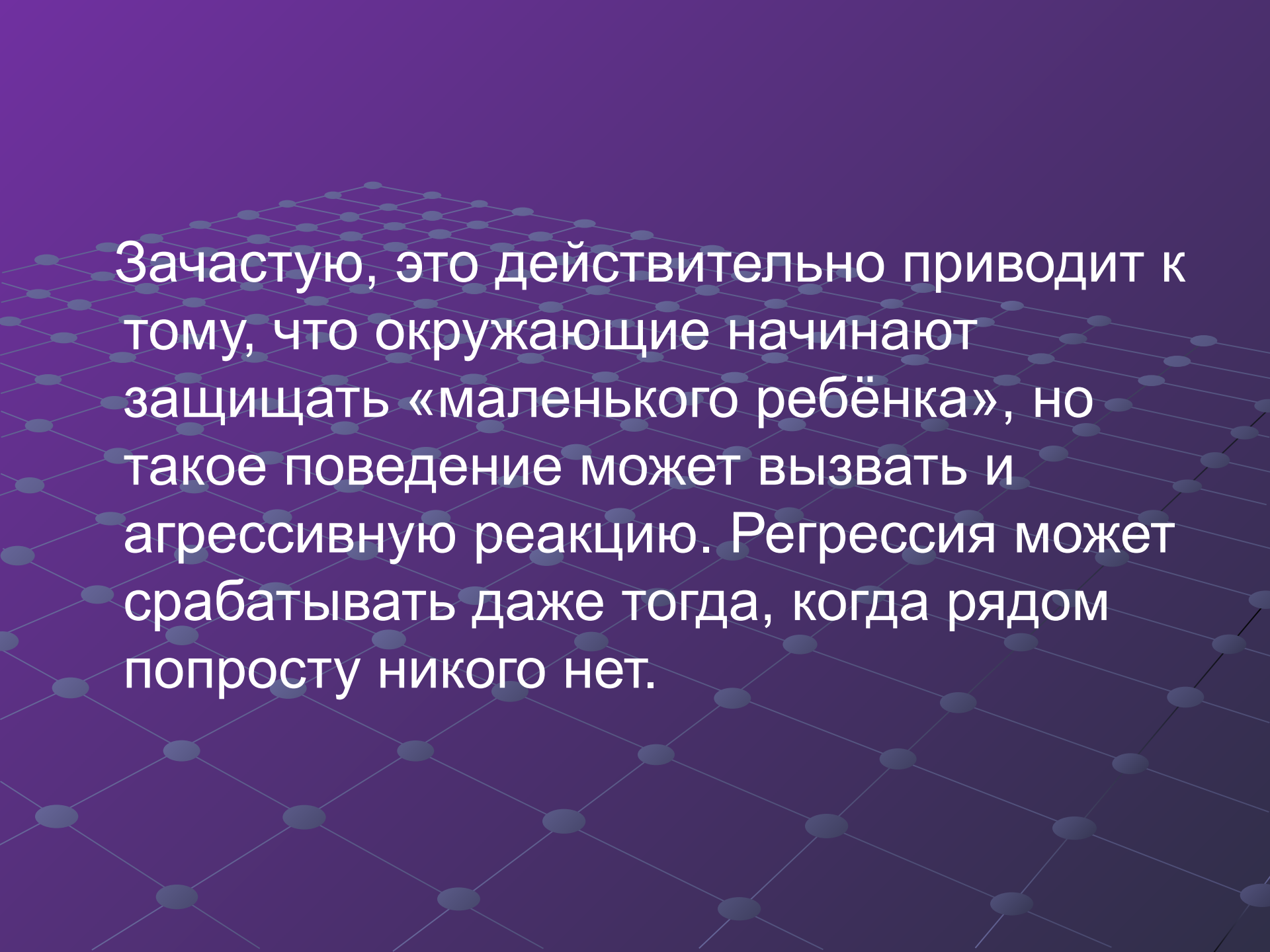
Проблема с отрицанием состоит в том, что оно не может защитить от реальности.

Можно отрицать потерю близкого человека, но потеря от этого не исчезает. Можно отрицать наличие у себя опасного заболевания, но от этого оно не становится менее опасным, скорее наоборот.

Регрессия

- механизм психологической защиты, при котором *человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения.*

Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения.




Зачастую, это действительно приводит к тому, что окружающие начинают защищать «маленького ребёнка», но такое поведение может вызвать и агрессивную реакцию. Регрессия может срабатывать даже тогда, когда рядом попросту никого нет.

Рационализация

- механизм психологической защиты заключающийся в ***нахождении приемлемых причин и объяснений для мыслей и действий.***

Рациональное объяснение направлено не на разрешение противоречия, а на снятие напряжения при переживании дискомфорта.



Люди, пользующиеся рациональной защитой, заранее обдумывают все варианты своего поведения и их последствия.

Сублимация

- механизм психологической защиты человека, суть которого заключается в снятии человеком внутреннего напряжения за счет ***направления своей активности на достижение социально приемлемых целей.***

Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей по двум причинам:

- снижает напряжение, беспокойство, тревогу,
- позволяет развиваться самому человеку, приносит пользу обществу.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- искажают восприятие реальности, чтобы сделать беспокойство, напряжение, тревогу менее угрожающей для человека,
- чаще всего не осознаются, поэтому являются средствами самообмана.

Заключение

Множество людей, каждый день сами того не замечая, используют механизмы защиты.

Люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты - обычно они *применяют комплекс психологических защит* для разрешения конфликта или ослабления тревоги. Только механизмы защиты не решают проблемы, они дают лишь небольшую отсрочку времени.

Список используемой литературы:

1. Куликов Л.В. Психология сознания
Сост. и общая редакция Л.В.
Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
2. <https://ru.wikipedia.org>