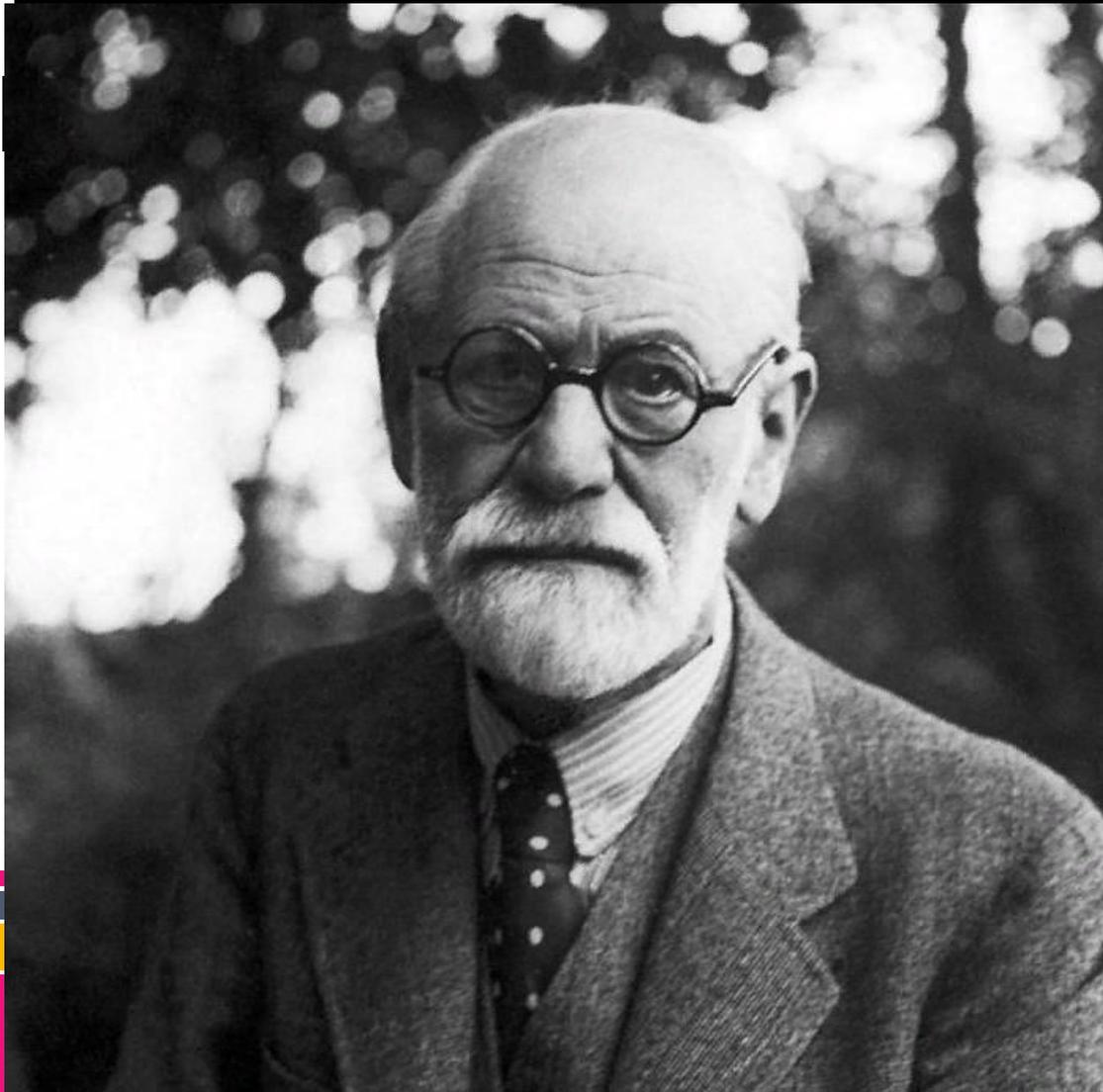




ПОНЯТИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ

- Защитные механизмы - это одно из важнейших понятий психоанализа, которое представляет собой способы самозащиты (а именно, защиты своего "Я"), регулирования негативных импульсов, которые исходят из сознания человека.

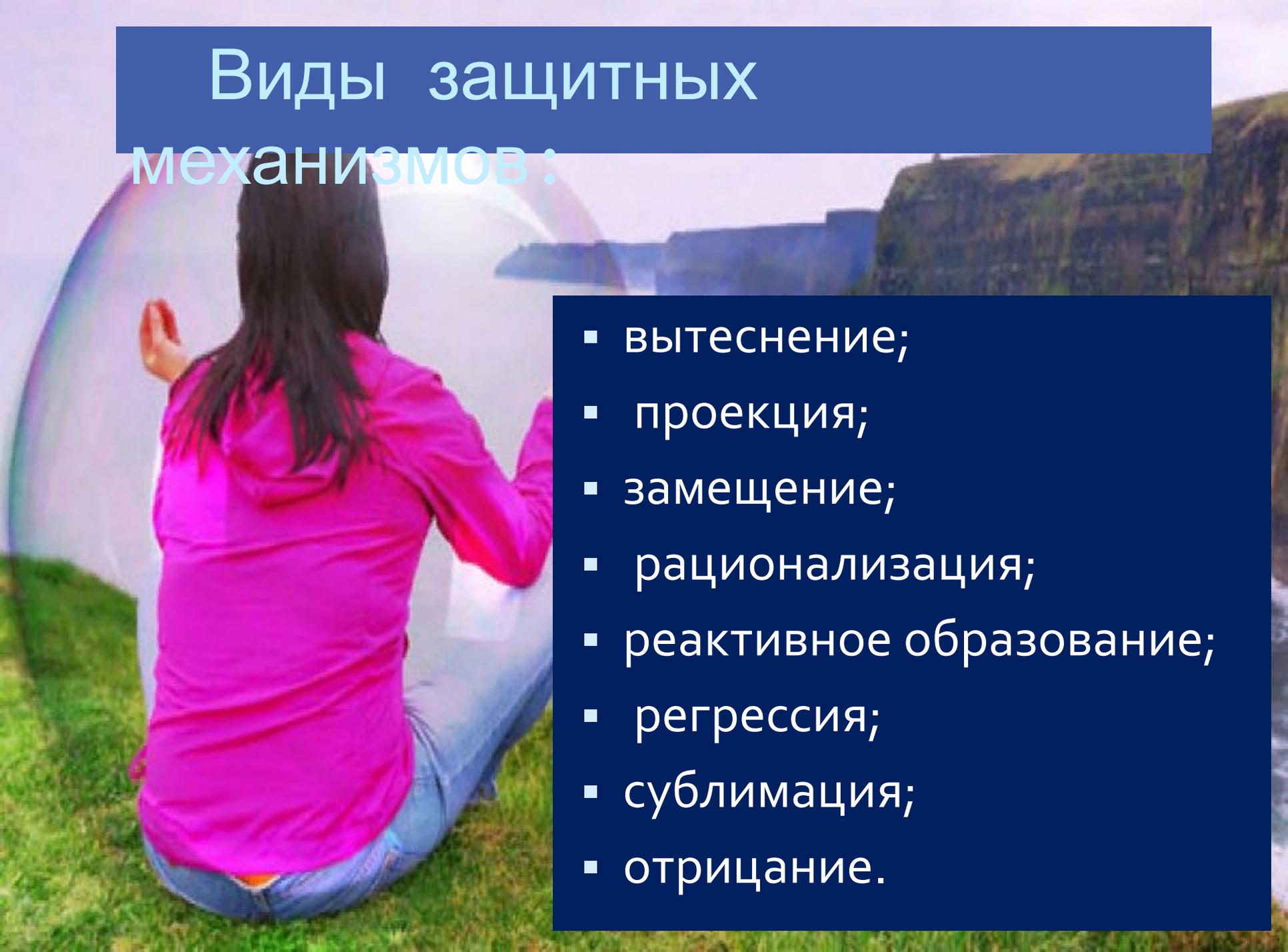




- Данный термин впервые был озвучен в 1894 году известным психологом Зигмундом Фрейдом.

Виды защитных механизмов:

- вытеснение;
- проекция;
- замещение;
- рационализация;
- реактивное образование;
- регрессия;
- сублимация;
- отрицание.



Основные свойства защитных

механизмов:

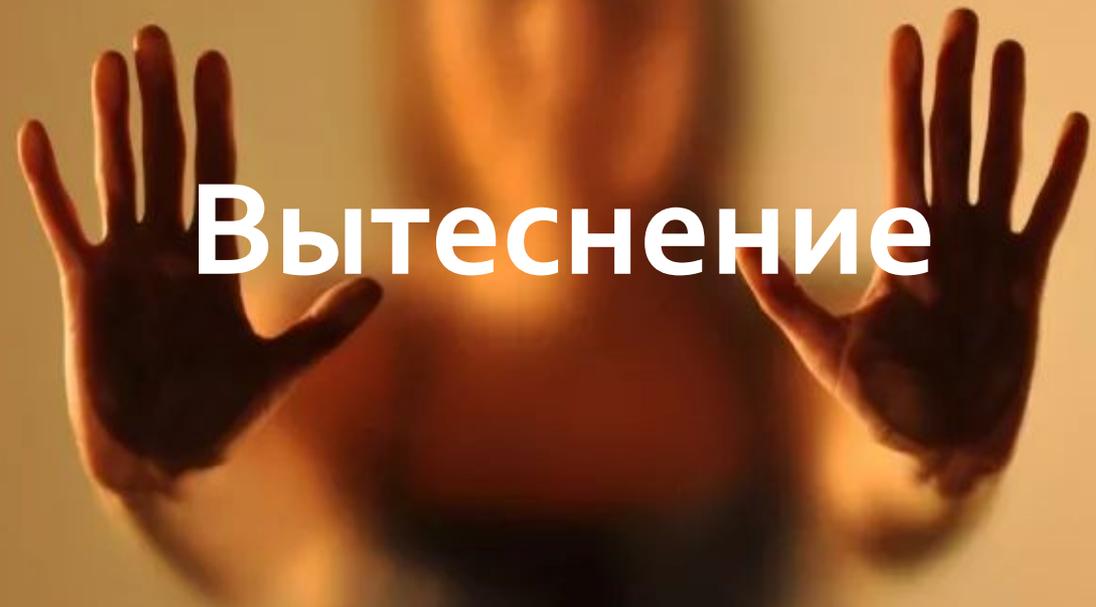
являются своего рода самообманом, так как проявляются на бессознательном уровне;

искажают восприятие реальности, что может быть еще более опасным для человека, чем реально существующая угроза;



представляют собой эмоциональную сторону реакции на окружающие события;

могут возникать на основе боязни того, что негативные импульсы перейдут в разряд осознанных.

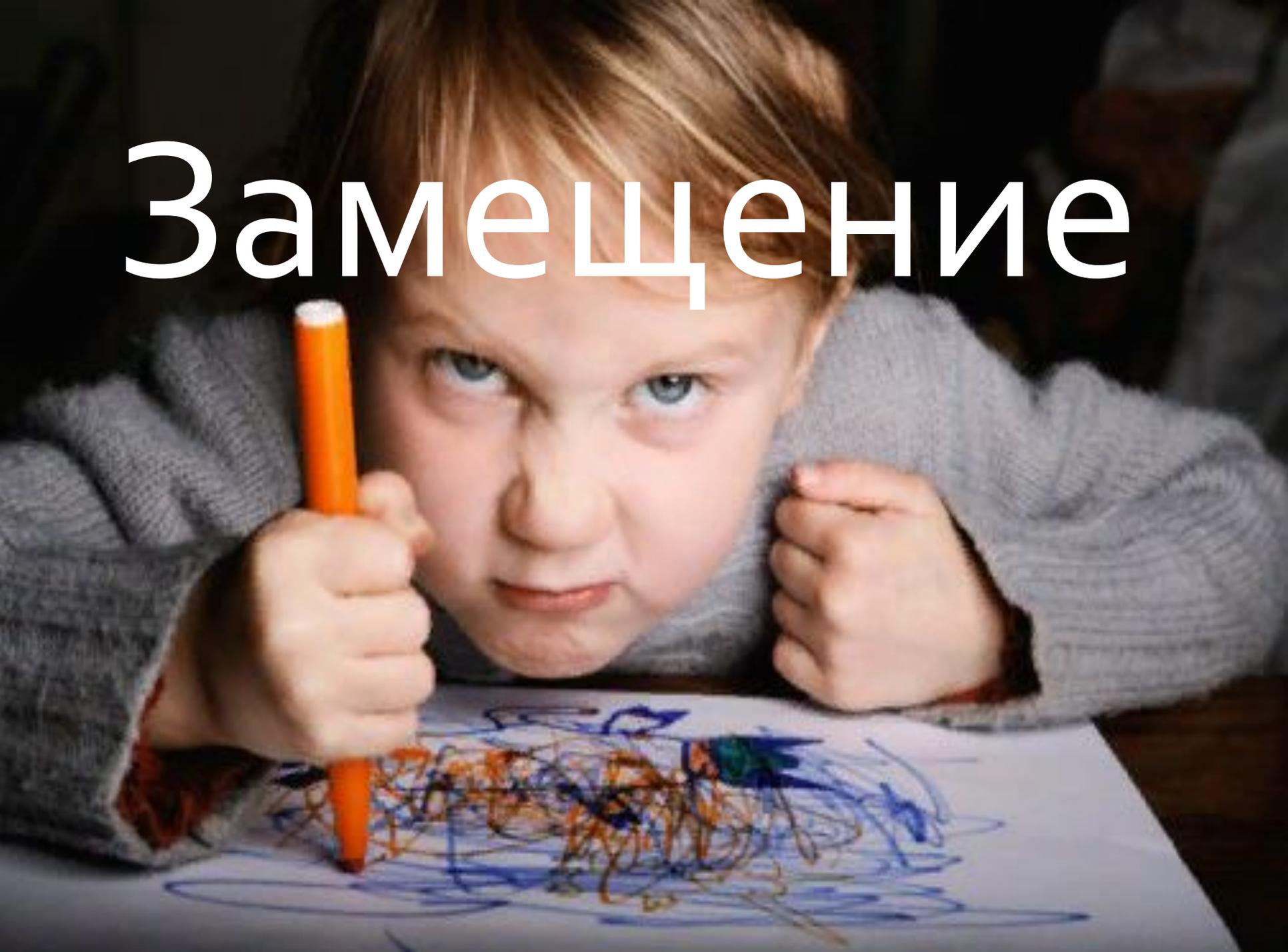


Вытеснение



Проекция

Замещение



A composite image featuring two women. The woman on the left is in color, smiling broadly with her hands near her face. The woman on the right is in grayscale, with a neutral, somewhat somber expression, also with her hands near her face. The background is dark and out of focus.

Рационализация



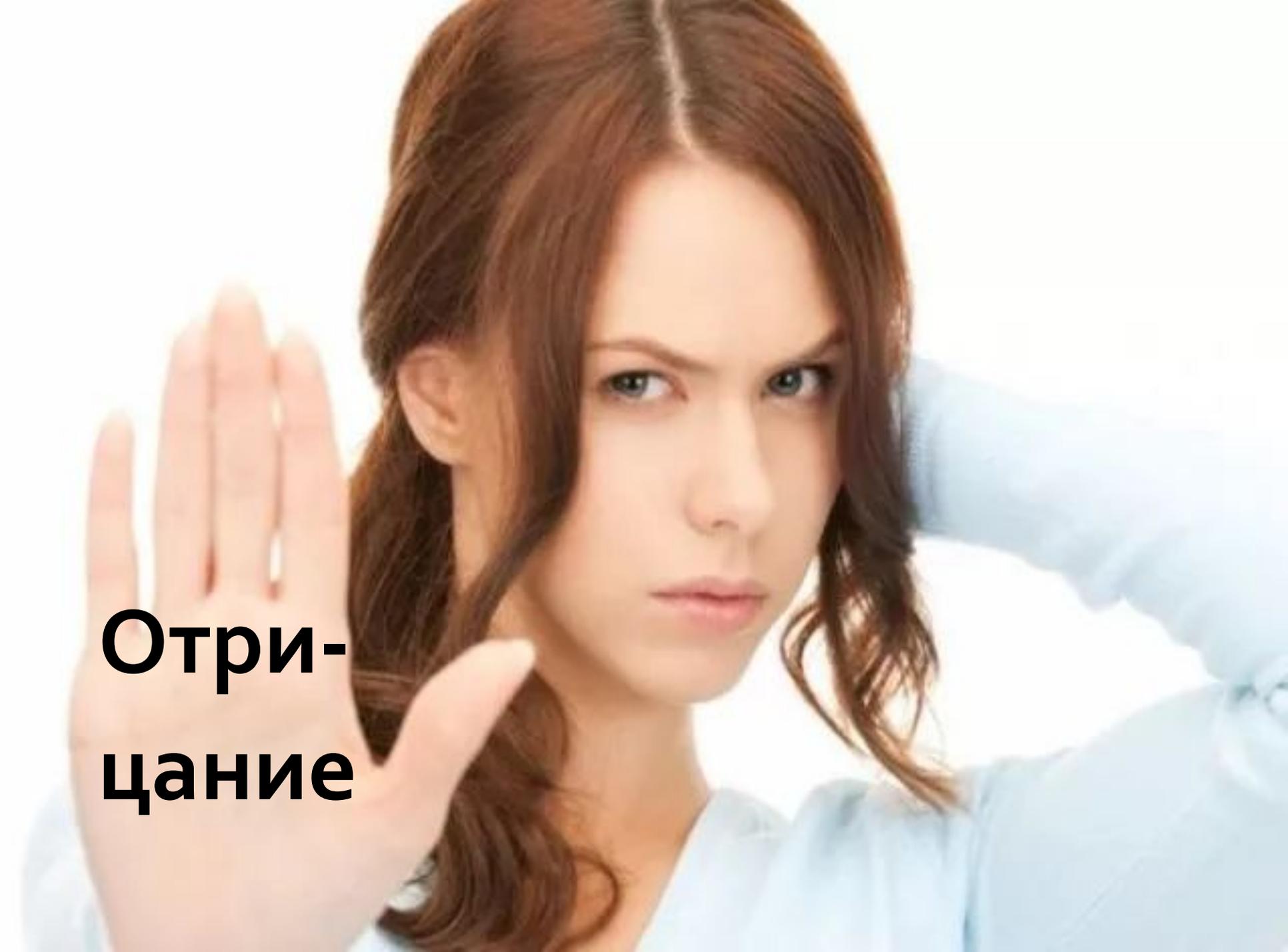
Реактивное образование



Регрессия

A woman with long, straight red hair and blue eyes is the central figure. She is wearing a light-colored, sleeveless top and large, dark, beaded earrings. She holds two identical cutouts of her own face on black sticks. The cutout on the left shows her with a wide, happy smile, while the cutout on the right shows her with a serious, frowning expression. The word 'Сублимация' is written in large, white, sans-serif Cyrillic letters across the middle of the image, partially overlapping the woman's face and the two cutouts.

Сублимация



**Отри-
цание**

Выводы:

- Защитные механизмы по Фрейду представляют собой, своего рода, неосознанную реакцию, которая срабатывает в стрессовой ситуации или перед лицом угрозы.
- Независимо от того, какой именно вид барьера срабатывает, в любом случае, идет речь о значительных затратах энергии, что подавляющим образом воздействует на эго.
- Кроме того, чем более действенным оказывается тот или иной механизм, тем больших энергетических затрат он требует, и тем сильнее искажает объективную реальность. Учитывая бессознательную природу защитных реакций, не каждый человек может ими управлять.
- Тем не менее, заметив эффективность того или иного барьера, индивид может уже сознательно прибегать к нему в стрессовой ситуации. Чрезмерно полагаться на такую методику не стоит, ведь она может стать весьма благотворной почвой для возникновения психологических проблем. t