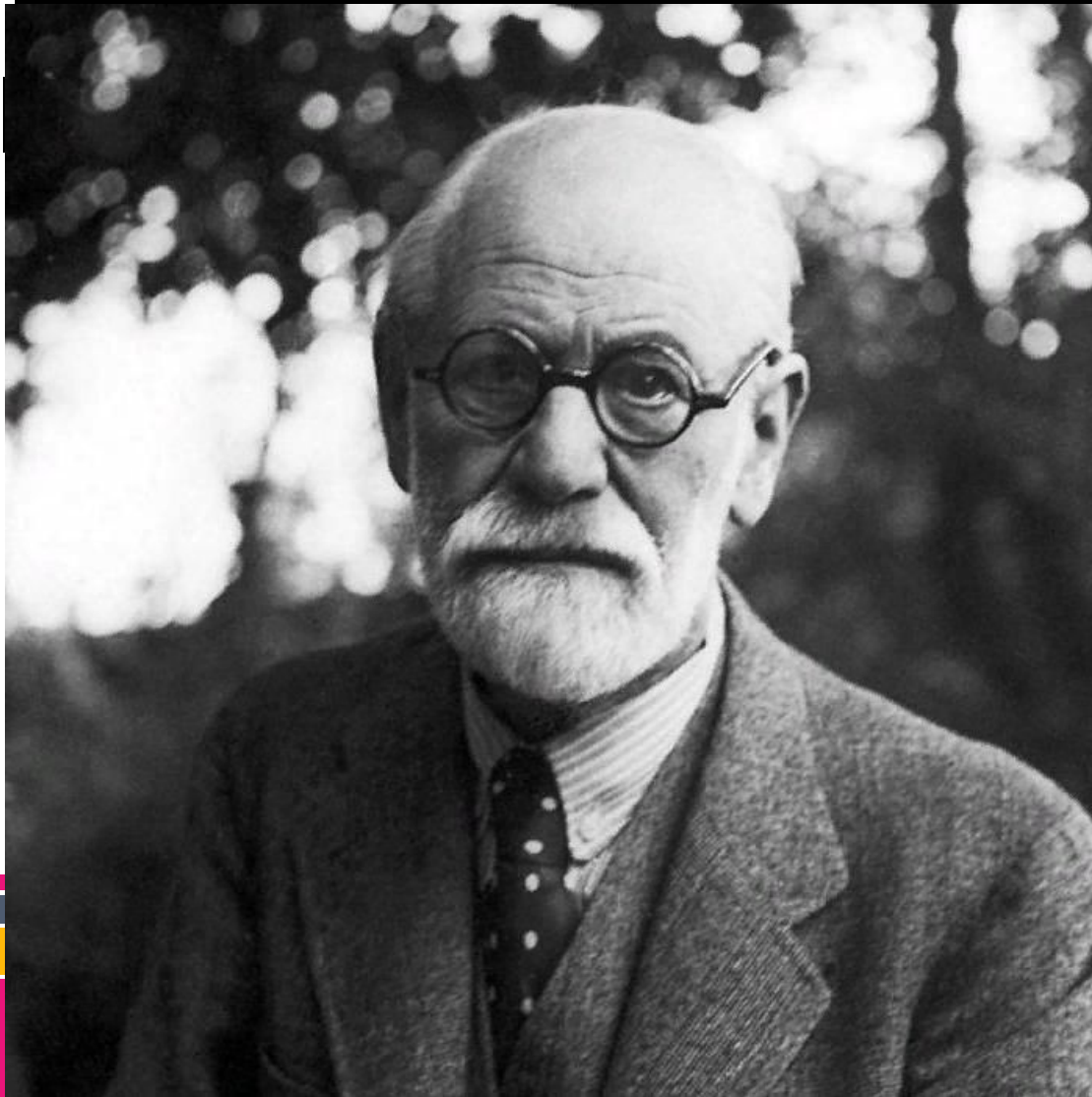




ПОНЯТИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ

- 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.

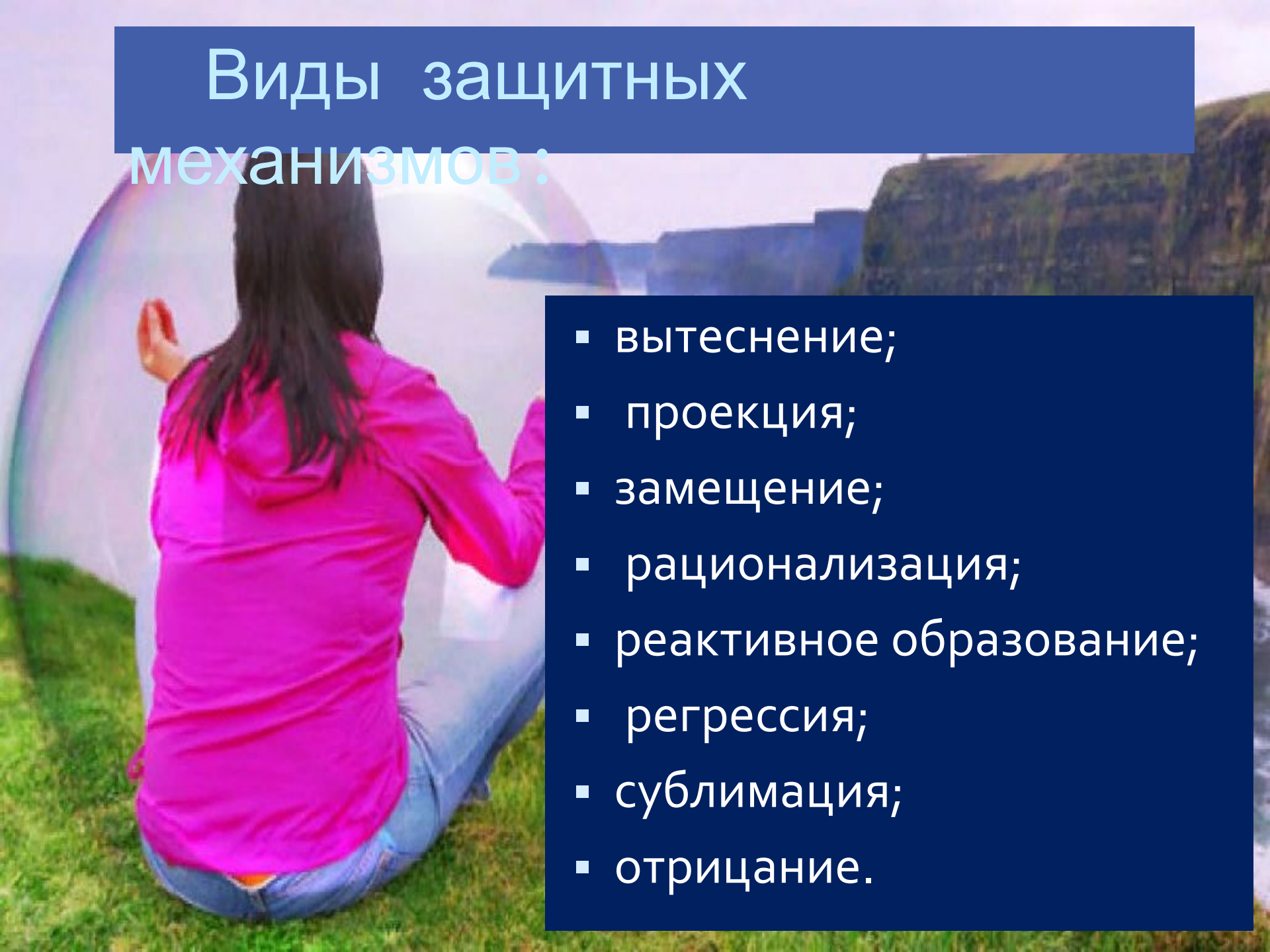




- Данный термин впервые был озвучен в 1894 году известным психологом Зигмундом Фрейдом.

Виды защитных механизмов:

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



Основные свойства защитных

механизмов:

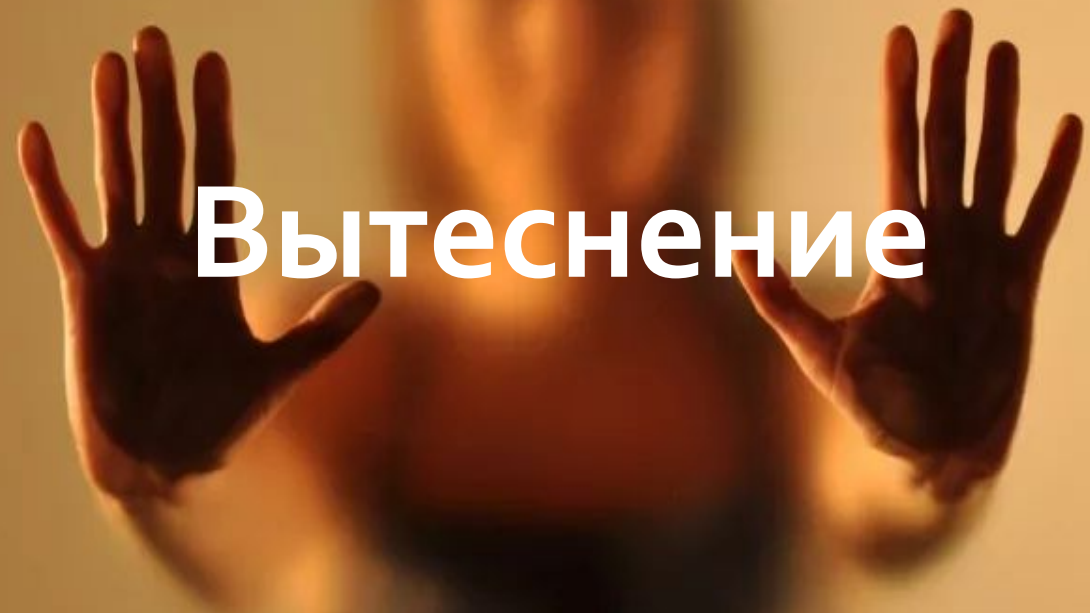
являются своего рода самообманом, так как проявляются на бессознательном уровне;

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.

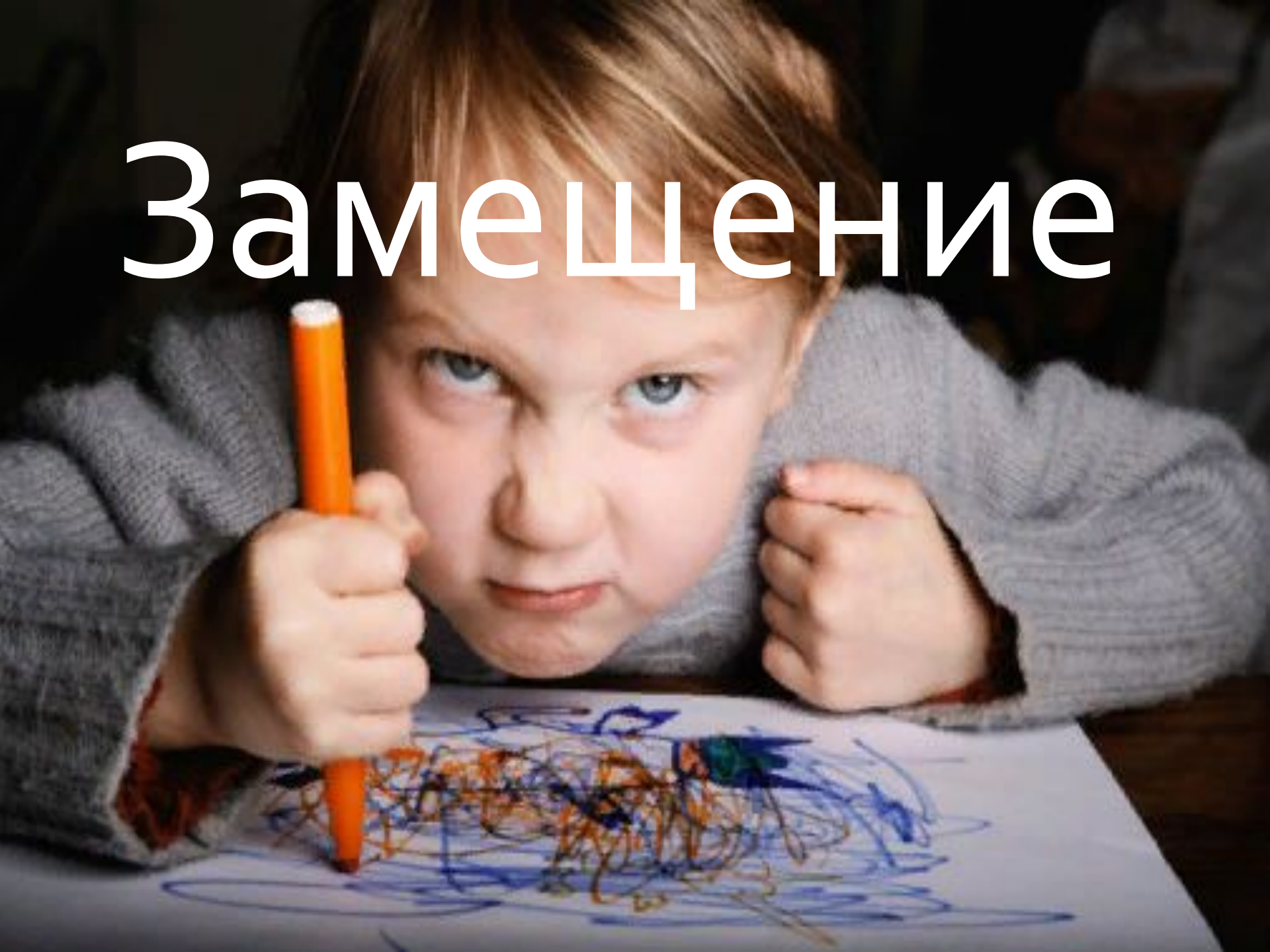


Вытеснение



Проекция

Замещение



A composite image featuring two women. The woman on the left is colorized, showing a bright smile and red lipstick. The woman on the right is in grayscale, with a neutral, serious expression. Her hand is raised, partially obscuring the colorized woman's face. The background is dark and out of focus.

Рационализация



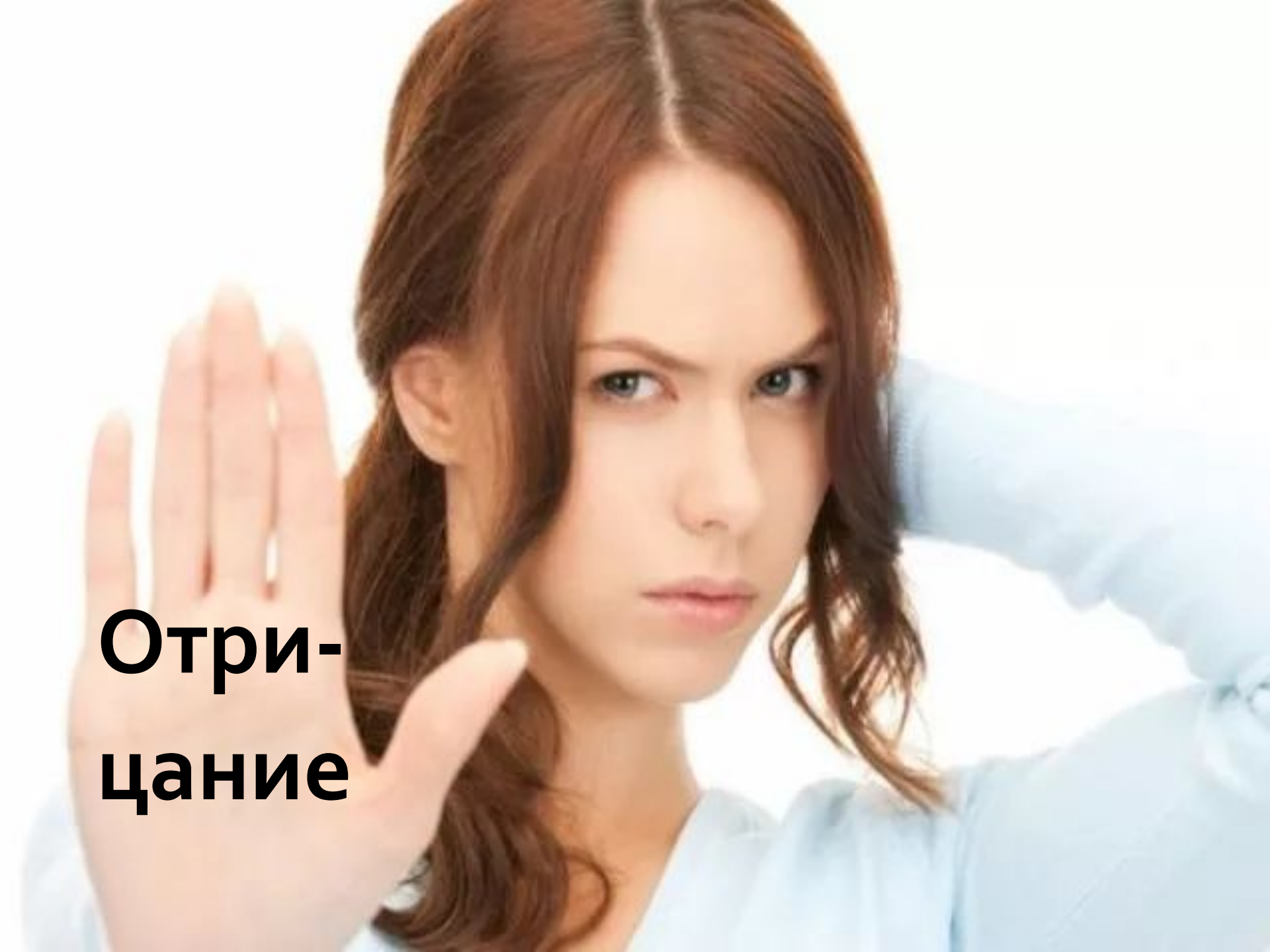
Реактивное образование



Регрессия

A woman with long, straight, reddish-brown hair and blue eyes is the central figure. She is wearing a light-colored, possibly white or light grey, spaghetti-strap top. She has a neutral, somewhat somber expression on her face. In her right hand, she holds a black stick with a mask of her own face attached, which is smiling broadly. In her left hand, she holds another black stick with a mask of her own face attached, which has a frowning, sad expression. The background is a plain, light grey. 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 masks.

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