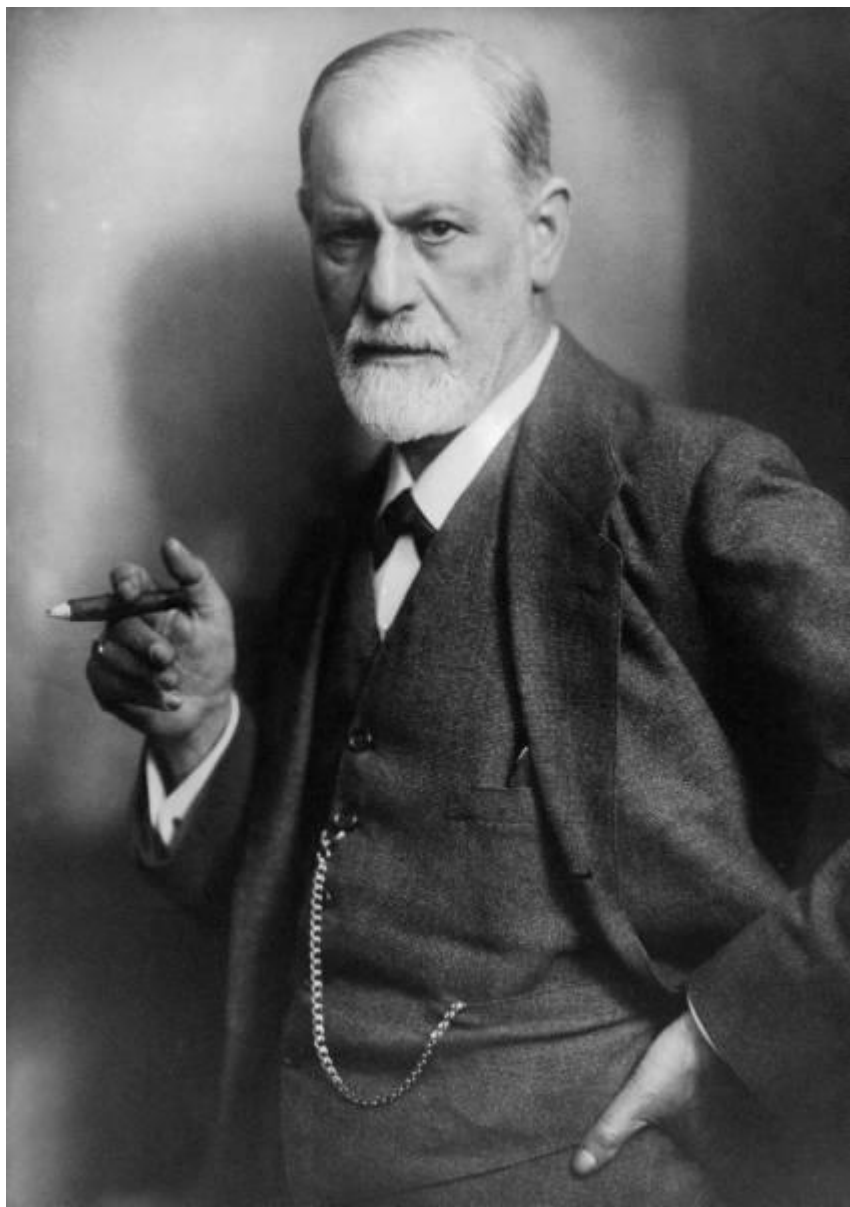


Тема 6.
Механизмы психологической
защиты личности

Психологическая защита - психологическая система регуляции психики человека, направленная на снятие или уменьшение тревожности, связанной с ощущением конфликтной ситуации. Психологическая защита ограждает личность от негативных эмоций и переживаний.





Термин был впервые введен З. Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов.

КОМПЕНСАЦИЯ

РЕГРЕССИЯ

ПРОЕКЦИЯ

ОТРИЦАНИЕ

ИЗОЛЯЦИЯ

СУБЛИМАЦИЯ

ВЫТЕСНЕНИЕ

ИНТРОЕКЦИЯ



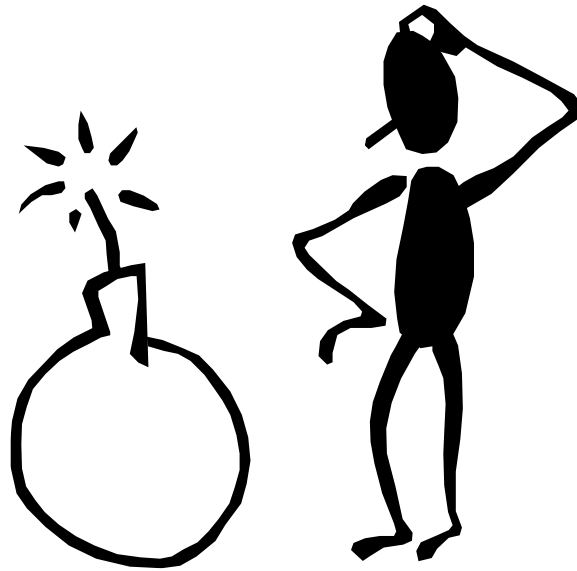
Вытеснение – активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний, неприятных желаний и мыслей.

Чаще всего из сознания вытесняются:

- психотравмирующая информация, связанная с жизнью близких
- враждебность
- любовь к власти
- глупость
- вседозволенность
- сексуальные влечения

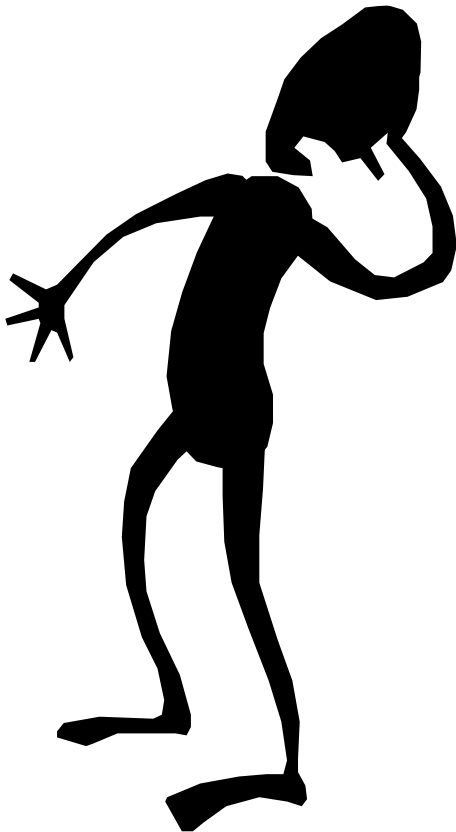


Время от времени происходит спонтанное "возвращение вытесненного" на уровень сознания, которое осуществляется в форме отдельных симптомов, сновидений, ошибочных действий и др.



Вытеснение способно справиться с мощными инстинктивными импульсами, перед которым остальные защитные механизмы оказываются неэффективными.

Отрицание – это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне.



Отличие отрицания от вытеснения:
информация, подверженная вытеснению, сначала была *осознана*, и только потом вытеснена, а информация, подвергнутая отрицанию, в сознание вообще не попадает.

Проекция – это бессознательный перенос на другое лицо собственных чувств, мыслей, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает.



В основе проекции лежит механизм отчуждения собственного Я, что позволяет "видеть" и воспринимать свои нежелательные личные качества в других людях, но не замечать их в себе.

Рационализация – это механизм психологической защиты, при котором в мышлении используется только та часть воспринимаемой информации, и делаются только те выводы, благодаря которым собственное поведение предстаёт как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам.

Переживая какую-либо психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что оценивает травмирующий фактор в сторону понижения значимости, т.е. не получив страстно желаемого, убеждает себя, что “не очень-то и хотелось”.



Изоляция — это способ снять психологическое напряжение путём ухода от взаимодействия с реальностью.



Важной особенностью этой защиты является то, что она практически не требует от человека искажения воспринимаемой им реальности.

Воспринимаемая реальность остаётся той же, но человек психологически изолируется от неё.

Можно выделить следующие типы изоляций:

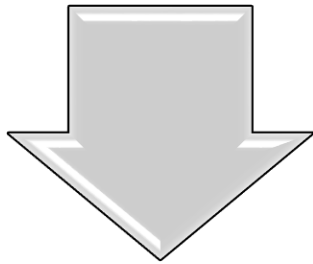
- **виртуальные компьютерные миры**, разнообразные кинофильмы, главная отличительная черта которых – возможность взаимодействия с вымышленной "реальностью";
- **художественный вымысел** и образы фантазии – книги, живопись, а также сны и мечты;
- **реальность абстрактных понятий** и категорий, которым не всегда соответствуют реальные физические процессы.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;

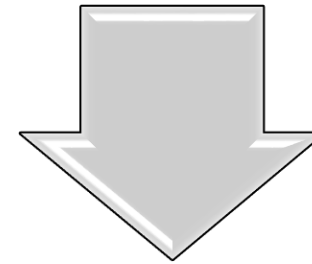
они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Позитивная функция



Предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение.

Негативная функция



Если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом, что ухудшает приспособленность к внешней социальной среде.

Интернет-ресурсы:

- <http://azps.ru/list/196.html>
- http://www.i-u.ru/biblio/archive/demina_psihicheskoe/02.aspx
- <http://ru.wikipedia.org>
- http://www.elitarium.ru/2007/07/16/priemy_psikhologicheskoy_zashhity.html

