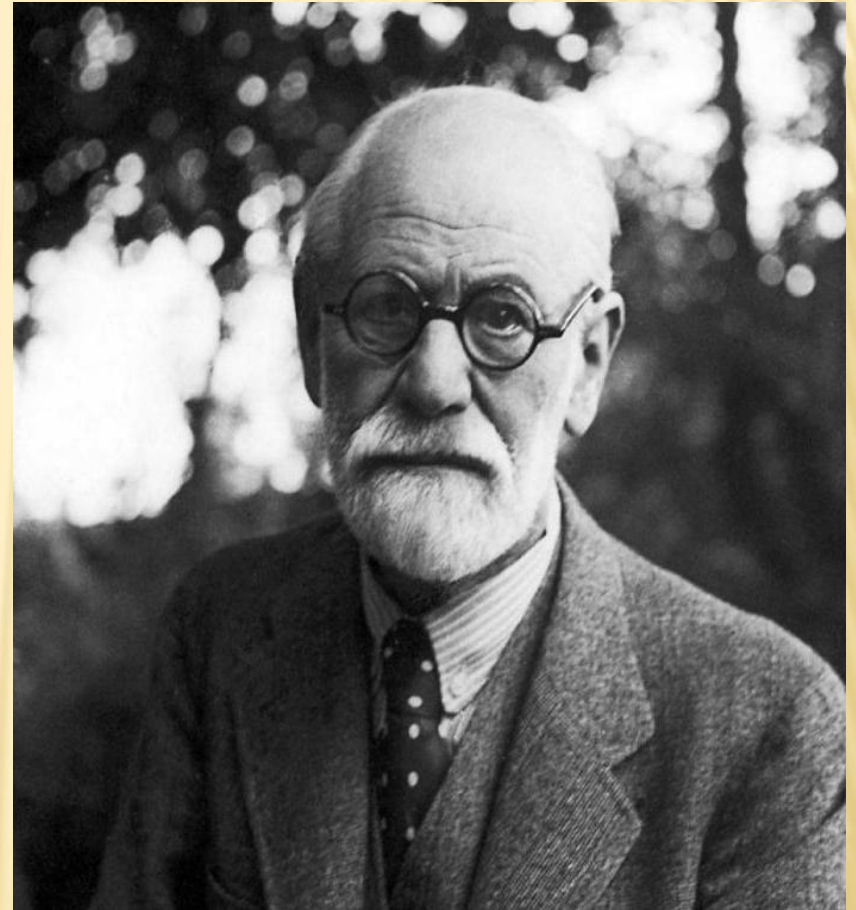


---

# **МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ТЕОРИИ ФРЕЙДА.**

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. Это происходит под воздействием общественных правил и норм, которые, так или иначе, оказывают давление на индивида. Защитный механизм призван оградить человека от возможных переживаний и тревог, которые вызваны несоответствием социальных воззрений и личных взглядов человека



# ВИДЫ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

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

# ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- ? 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** ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ "ЗАБЫВАНИЕ" ИЛИ "УДАЛЕНИЕ" ИЗ СОЗНАНИЯ ТЕХ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИЧИНЯЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ. ПРИ ЭТОМ ИЗ ПАМЯТИ МОГУТ ИСЧЕЗНУТЬ СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ ТРАВМЕ. ПРИ ЭТОМ СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ВЫТЕСНЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНЫМ. ВСЕГДА ЕСТЬ РИСК, ЧТО ВОСПОМИНАНИЯ О НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЯХ ВЫРВУТСЯ НАРУЖУ .



ПО ФРЕЙДУ НА ВТОРОМ МЕСТЕ СТОИТ **ПРОЕКЦИЯ**. ЕЕ СМЫСЛ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ИНДИВИД СТАРАЕТСЯ ПЕРЕНЕСТИ СВОИ МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОН СНИМАЕТ С СЕБЯ ВСЯКУЮ ВИНУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОБСТВЕННЫЕ НЕУДАЧИ И НЕПРИЯТНОСТИ



**ЗАМЕЩЕНИЕ.** ЕГО МЕХАНИЗМ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕАДРЕСОВАТЬ ВНИМАНИЕ С УГРОЖАЮЩЕГО НА ДРУГОЙ ОБЪЕКТ. СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ИНДИВИДЫ ВЕСЬМА СВОЕОБРАЗНО РЕАЛИЗУЮТ МЕХАНИЗМ ЗАМЕЩЕНИЯ. БУДУЧИ СЛАБЫМИ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ, ОНИ НЕ МОГУТ ВЫМЕСТИТЬ СВОЮ АГРЕССИЮ НА ПОСТОРОННЕМ ЧЕЛОВЕКЕ, А ПОТОМУ НАЧИНАЮТ ПОДАВЛЯТЬ САМИ СЕБЯ. КАК РЕЗУЛЬТАТ, ЧЕЛОВЕК СЕБЯ ПОДАВЛЯЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНО, ЗАНИМАЯСЬ САМОКРИТИКОЙ И САМОБИЧЕВАНИЕМ



**РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ. ЭТО НАМЕРЕННОЕ ИСКАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ С ЦЕЛЮ СОХРАНИТЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ. ИМЕЕТ МЕСТО СЛОЖНАЯ СИСТЕМА АРГУМЕНТАЦИИ, КОТОРАЯ ПРИЗВАНА ОПРАВДАТЬ ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**



## **РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

1)ПРОИСХОДИТ ПОДАВЛЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ИЛИ НЕПРИЕМЛЕМОГО ИМПУЛЬСА;

2)НА УРОВНЕ ПОДСОЗНАНИЯ ФОРМИРУЮТСЯ ПОБУЖДЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО СОДЕРЖАНИЯ  
ЧАЩЕ ВСЕГО ПОДОБНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ИМЕЮТ МЕСТО В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.





**РЕГРЕССИЯ.** ПСИХОЛОГИЯ ОПИСЫВАЕТ ЕГО КАК ВОЗВРАТ К ДЕТСКИМ МОДЕЛЯМ ПОВЕДЕНИЯ С ЦЕЛЮ ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ПОТЯСЕНИЙ И СТРЕССА. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ИМЕННО ДАННЫЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ КОМФОРТНЫМ И БЕЗОПАСНЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МИРОВОСПРИЯТИЯ.





**СУБЛИМАЦИЯ** ЭТОТ МЕХАНИЗМ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ИМПУЛЬСЫ И ВЗГЛЯДЫ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ БЫТЬ ВЫРАЖЕНЫ В ФОРМЕ, КОТОРАЯ ПРИЕМЛЕМА В СОЦИУМЕ. В ПСИХОЛОГИИ СУБЛИМАЦИЯ РАССМАТРИВАЕТСЯ, КАК САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ И ПРАВИЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ СДЕРЖИВАЕТСЯ В ПРОЯВЛЕНИИ СВОИХ ИМПУЛЬСОВ, А ЛИШЬ МЕНЯЕТ ФОРМУ ИХ ПОДАЧИ.

**ОТРИЦАНИЕ** ЧЕЛОВЕК КАТЕГОРИЧЕСКИ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПРИЗНАВАТЬ ФАКТ ПРОИСШЕСТВИЯ НЕГАТИВНОГО СОБЫТИЯ. НЕРЕДКО МЕХАНИЗМ ОТРИЦАНИЯ СРАБАТЫВАЕТ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ЗДОРОВЬЕ. ТАК, ЧУВСТВУЯ СИМПТОМЫ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИХ ПОПРОСТУ ИГНОРИРОВАТЬ, ВНУШИВ СЕБЕ, ЧТО С НИМ ПОДОБНОГО ПРОИЗОЙТИ НЕ МОЖЕТ. АНАЛОГИЧНАЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ НА УЖЕ ПОДТВЕРЖДЕННЫЙ ДИАГНОЗ



? 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. 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