

# Механизмы психологической защиты. Замещение.

Психологическая защита — это те механизмы, которые стабилизируют наше состояние, сохраняют наше представление о самих себе. Таким образом, это такие действия нашего сознания, при которых оно отторгает или изменяет неблагоприятную информацию о себе или о других.



## Основные виды механизмов психологической защиты:



**Замещение**-это механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного объекта на доступный или замена неприемлемого действия приемлемым .

Существуют 2 формы замещения: замещение объекта и замещение потребности.

1. Замещение объекта происходит в том случае, когда человек не справляясь со своими эмоциями, вымещает свою агрессию на предметах, которые не представляют собой значимости для него, выражение его эмоций не имеет никаких последствий.



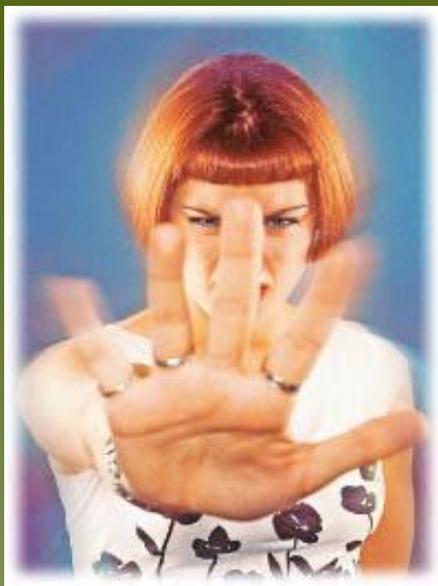
Замещение потребности может выражаться в обращении к новым ценностям.

Например, некоторые мужчины проявляют большую любовь к своей машине, нежели к жене, дают ей имя, следят за ее состоянием, она становится объектом любви .



Выделяют следующие подвиды замещения:

- замещение одного действия другим;
- замещение слова действием ;
- замещение действия словом;
- сублимация, когда замещаемое действие является социально неприемлемым, а замещающее — приемлемым .



В качестве психологической защиты замещение помогает справляться с напряжением посредством выражения его в действии, то есть мы делаем что-то, для того чтобы успокоиться.

В основе развитого замещения лежат врожденные свойства темперамента человека.

Так, людям с развитым замещением присущи высокий уровень активности, большая скорость всех процессов, яркий темперамент.

Спасибо за  
внимание!!! 😊

Люди с развитым замещением проявляют себя, как лидеры, пользуются авторитетом, им присущи черты асоциальности, практичность и способность эффективно решать практические задачи, что позволяет достаточно быстро достигать успеха в профессиональной деятельности и личных отношениях и хорошо адаптироваться к любой ситуации.