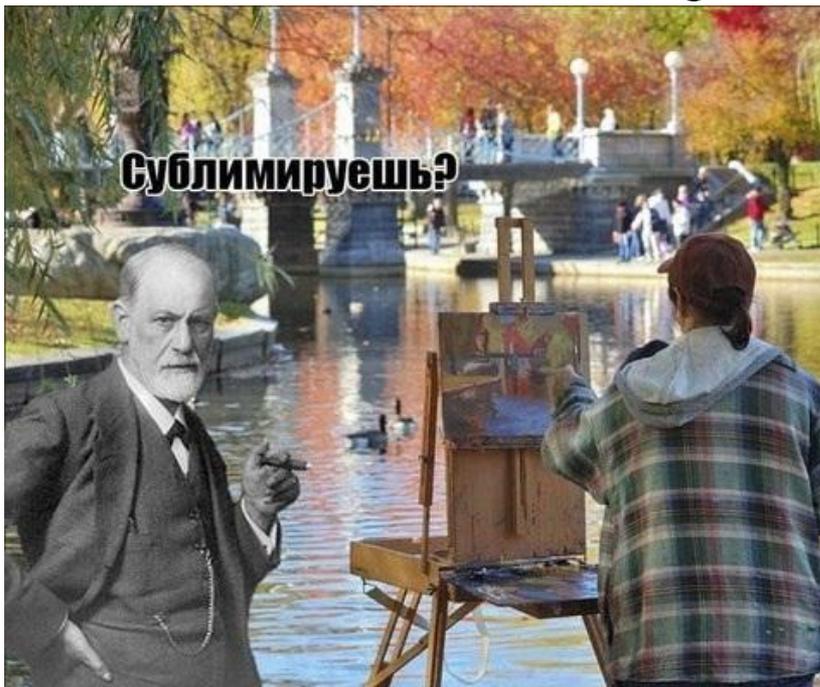


Психологические защиты

Сублимация



Сублимация нередко проявляется во всевозможных хобби.

Сублимация - удовлетворение или подавление неудовлетворенных желаний, часто носящих сексуальный характер, при помощи другой деятельности.

Вытеснение



Вытесняются некоторые факты личной жизни, когда индивид проявил себя не с лучшей стороны, некоторые желания, стремления, отрицательные черты характера, враждебность к близким, Эдипов комплекс и т. д.

Вытеснение - в бытовом смысле «забывание» неприятной информации.

Регрессия



Пример регрессии:

*Часто, когда в семье рождается второй ребёнок, у старшего брата (или сестры) наблюдается **регресс** в поведении - он начинает говорить, как маленький, просит бутылочку с молоком.*

Регрессия - возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Возращение к более ранним стадиям, когда было все спокойно и комфортно.

Проекция



В результате **проекции**, разные люди будут предполагать различные эмоциональные состояния у одного и того же животного.

Проекция - проекция собственных характеристик на других. Это механизм отнесения к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает

Интроекция

В переводе с латинского этот термин означает буквально *-вбирание внутрь*. Примерно так про хороших детей-учеников их учительницы говорят: "Он прямо впитывает, впитывает" ...



Интроекция - это некое суждение, пропихнутое в идентичность в результате принуждения, давления или манипуляции. Утверждение "заглатывается целиком" - т.е. принимается на веру без критического осмысления.

Интроекция - включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (интроёктов).

Рационализация



Если вам предложат перестать встречать Новый год и вообще отмечать все праздники, т. е. перестать недосыпать, переедать, перекармливать гостей и пр., то выслушиваю массу **рационализации**: «Как же лишиться себя такой радости?», «Меня будут осуждать», «Новый год – это так прекрасно!» и т. д.

Рационализация - объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.

Интеллектуализация



Интеллектуализация подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви - разговоры о любви).

Пример интеллектуализации:
«Разве в нашей стране женщина (мужчина, старик, человек той или иной национальности, врач, артист и т. д.) может добиться успеха?».

Интеллектуализация – форма психологической защиты, при которой индивид при помощи пространных (обширных) рассуждений, построения гипотез и теорий пытается объяснить неудачи в своей жизни, сложившимися обстоятельствами, а не личной несостоятельностью.

Компенсация



*Пример компенсации:
Человек без рук
становится
знаменитым музыкантом.*

Компенсация - бессознательная попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Форма защиты, при которой чрезмерно развивается одна наиболее выраженная способность в ущерб другой.

Гиперкомпенсация



*Пример гиперкомпенсации:
физически слабый подросток
занимается боевыми искусствами,
чтобы обучиться борьбе и потом
избить своего обидчика.*

Гиперкомпенсация – форма психологической защиты, при которой интенсивно развиваются навыки, к приобретению которых нет способностей.

Отрицание



Например когда человек, сильно злоупотребляющий алкоголем, в ответ на нападки родственников или близких друзей с уверенностью заявляет, что пьет он только по праздникам и совсем чуть-чуть и бросить пить может легко, знакома большинству.

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

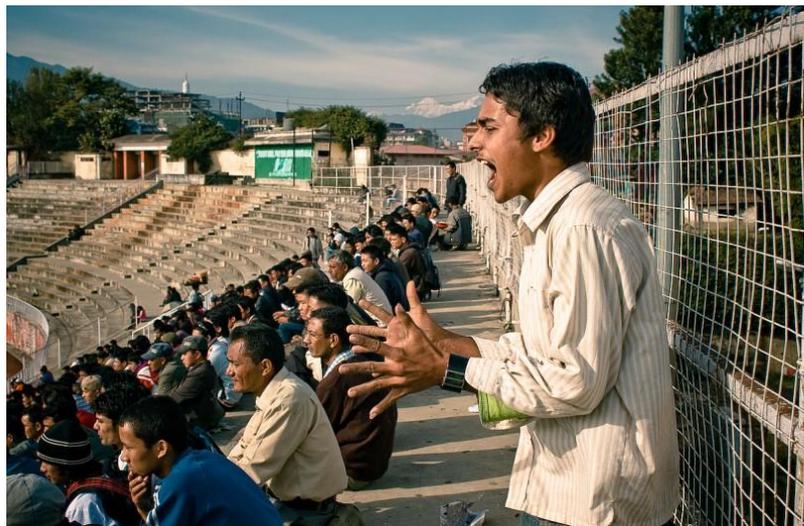
Смещение



*Например, **смещение** агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты.*

Смещение - механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене.

Идентификация



Например, когда человек приходит на стадион и кричит на любимого нападающего за то, что тот промазал, в этот момент он **идентифицирует** себя с ним и даже чувствует себя лучше и умнее, ибо он в такой ситуации, естественно, забил бы гол.

Идентификация - частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку.

Фантазия



*В честолюбивых **фантазиях** объект желаний человека — это он сам. В эротически окрашенных желаниях объектом может становиться кто-то из близкого или далекого социального окружения, кто в реальности объектом желаний и быть не может.*

Фантазия - удовлетворение несбывшихся желаний в своем воображении.

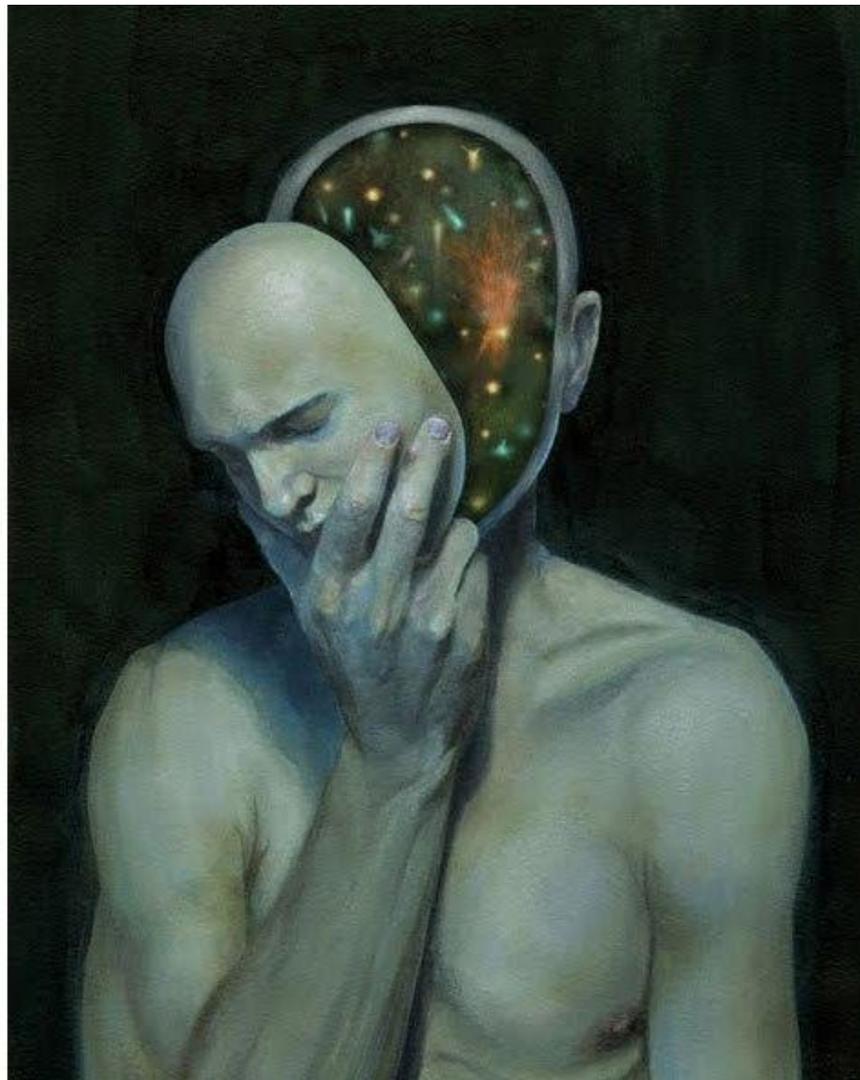
Оглушение



*После выпивки становится легче, мир и все люди прекрасны, человек сам себе кажется могущественным. Если малых доз не хватает, можно допить до **оглушения**, при котором сигналы неблагополучия перестают доходить до сознания.*

Оглушение – форма психологической защиты, при которой эмоциональное напряжение, связанное с психотравмой, снимается с помощью алкогольных напитков или наркотиков.

Защитайтесь осознанно!



Ильин Никита