

МЕХАНИЗМЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ
ПО ТИПУ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ

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.

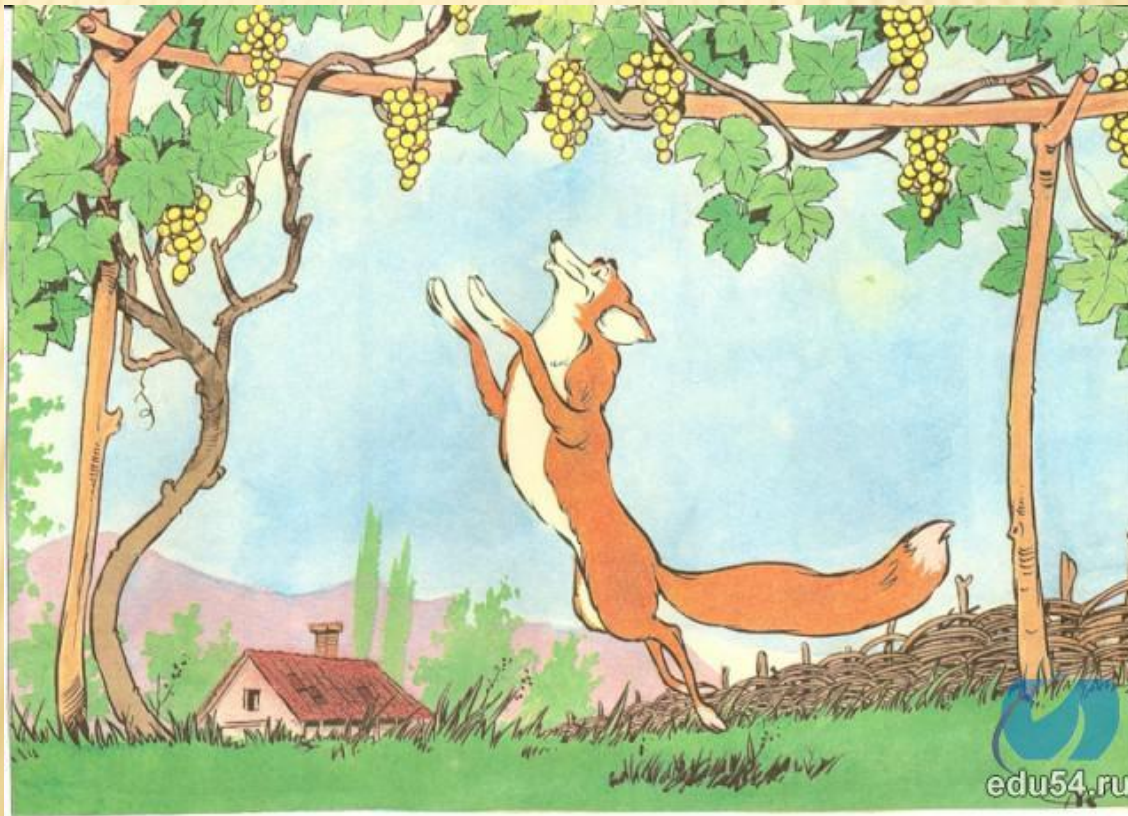


Цель психологической защиты – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом.



Рационализа́ция (лат. rationalis — разумный, лат. ratio — разум) — 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.

Знаменитый пример рационализации — басня «Лисица и виноград». Лисица никак не может получить виноград и отступает, рационализируя это тем, что виноград «зелёный».



Рационализация — защитный механизм, имеющий своей функцией маскировку, сокрытие от сознания самого субъекта истинных мотивов его действий, мыслей и чувств во имя обеспечения внутреннего комфорта, сохранения чувства собственного достоинства, самоуважения.



Переживая психическую травму, человек защищает себя тем, что переоценивает или обесценивает значимость травмирующего фактора в сторону его снижения.