

# ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ.

Выполнила: Морозова О. 33гр

Защитный механизм (психологическая защита) — понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.

# ИСТОРИЯ ПОНЯТИЯ

Научный анализ психологической защиты и сам термин появился в 1894 г. В работе З.Фрейда «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы «Эго» против болезненных и тревожных мыслей и состояний. По Фрейду действие защитных механизмов направлено на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить психологически травмирующие моменты.

Термин «психологическая защита» в настоящее время используют почти все психотерапевтические школы, он включен в психологические и психиатрические словари. Но, к сожалению, до сих пор не существует ясности относительно общего числа механизмов защиты (оно колеблется от 8 до 23), также отсутствует их четкая единая классификация. Однако существует ряд защитных механизмов, существование которых признается всеми авторами.

К ним относятся уже упомянутые отрицание, когда человек отказывается принимать какие-либо действия или события; рационализация, когда уже совершенным действиям или, наоборот, бездействию подыскиваются разумные оправдывающие объяснения, как это делала Лиса в басне про виноград.

Вытеснение (подавление) травмирующего впечатления. Например, часто, тот, у кого в толпе вытащили кошелек из кармана, старается как можно быстрее «забыть» о случившемся, вытеснить эти неприятные воспоминания.

Регрессия - возврат психического развития на более раннюю ступень. Типичным случаем психологической регрессии является поведение 3-4-летнего ребенка после появления в семье новорожденного. Старший ребенок может начать хуже говорить, перестать пользоваться горшком, отказываться есть самостоятельно. Эти изменения в поведении предназначены для завоевания полного внимания родителей.

Реактивное образование - результат работы одного из защитных механизмов, которая приводит к возникновению способа поведения, прямо противоположного бессознательному вытесненному стремлению. Например, когда мать начинает преувеличенно заботиться, демонстрировать любовь и нежность нежеланному ребенку, которого на самом деле ненавидит.

Проекция - принятие своих мыслей, чувств и побуждений за чужие, «вкладывание» собственных мыслей в головы окружающих. Например, чувство ревности часто испытывают люди, склонные к проецированию. Муж, встречающий жену после работы, может увидеть, что она выходит из здания офиса вместе с симпатичным коллегой. Ревнивец тут же додумает несуществующие факты, вложит свои предположения в головы жены и ее сотрудника, начнет переживать и устроит скандал, не потрудившись прояснить ситуацию.

Интроекция - включение человеком в свой внутренний мир взглядов, мотивов и установок других людей; принятие чужого мнения за свое.

Интроецирование, как правило, происходит во время отрицательного транса, которым является, например, состояние стресса. Мама, в запале ссоры кричащая дочери: «Тебя такую никто не полюбит!», серьезно осложняет личную жизнь будущей молодой женщины. А девочке гораздо легче согласиться с тем, что она такая плохая есть от природы, что ее никто не полюбит, чем предположить, что мама ей желает зла. В этом состоят защитные функции интроецирования.

Сублимация - перевод энергии инстинктов (преимущественно сексуальных и агрессивных импульсов) в социально приемлемые формы. Проблема сублимации имеет первостепенное значение в воспитании и педагогике. Научить ребенка умению быстро переключать собственную энергию аффективных влечений и трансформировать ее в добрую шутку, иносказание, остроту, реализовать ее в какой-либо творческой деятельности, спорте - означает дать человеку в руки инструмент, значительно увеличивающий его адаптивные возможности в современном обществе.

Казалось бы, у психозащиты благородные цели: снять, купировать остроту психологического переживания, эмоциональную задетость ситуацией. При этом эмоциональная задетость ситуацией всегда негативна, всегда переживается как психологический дискомфорт, тревога, страх, ужас и т.д. но за счёт чего происходит это защитное отреагирование негативных переживаний? За счёт упрощения, за счёт мнимого паллиативного разрешения ситуации. За счёт того, что человек не может предвидеть влияние своего облегченного решения проблемы на будущее, у защиты короткий диапазон: дальше ситуации, вот этой, конкретной, она ничего не «видит».

Защита имеет также отрицательное значение на уровне отдельной ситуации и потому, что личность эмоционально переживает определённое облегчение и это облегчение, снятие негатива, дискомфорта происходит при использовании конкретной защитной техники. То, что этот успех мнимый, кратковременный и облегчение иллюзорное, не осознаётся, в противном случае, понятно, и переживания облегчения не наступило бы. Но, несомненно, одно: при переживании наступления облегчения при использовании конкретной психологической защитной техники эта техника закрепляется, как навык поведения, как привычка решать аналогичные ситуации именно таким, психозащитным способом. К тому же с каждым разом минимизируется расход энергии.