

Психологическая защита и ее механизмы

**Студентка 1 курса
Группы СНБ 12
Наумова Маргарита**

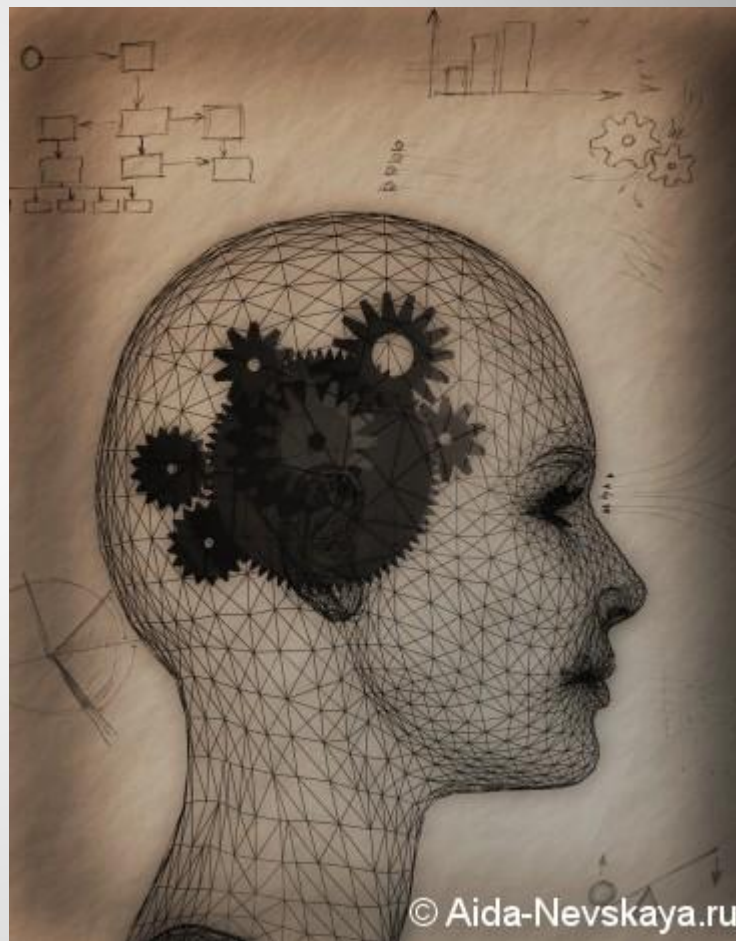
Психологическая защита



Психологическая защита – это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально- негативной перегрузки. Все кажущиеся разнообразными техники можно свести, в принципе, к единой функции: "Что бы ни делать, как бы ни делать, лишь бы достичь комфортного состояния, безопасности".

Механизмы психологической защиты

К механизмам психологической защиты, как правило, относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение и некоторые другие. Остановим свое внимание на характеристике каждого из названных механизмов так, как их описывает Р. М. Грановская.



© Aida-Nevskaya.ru

Отрицание

Отрицание сводится к тому, что информация, которая тревожит, не воспринимается. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности. Отрицание формируется еще в детском возрасте и часто не позволяет людям адекватно оценивать происходящее вокруг, что ведет к затруднениям в поведении.



Вытеснение

Вытеснение — наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. С этим механизмом связана неблагодарность, все разновидности зависти и великое множество комплексов собственной неполноценности, которые вытесняются со страшной силой.



Проекция



Проекция — это перенос своего внутреннего содержания (чувств, желаний и влечений) на другое лицо. Человек не хочет себе признаться, понимая их социальную неприемлемость. Например, когда человек проявил агрессию в отношении другого, у него нередко возникает тенденция снизить привлекательные качества пострадавшего.

Идентификация

Идентификация — бессознательный перенос на себя чувств и качеств, которые присущи другому человеку и недоступны, но желательны для себя. У детей — это простейший способ усвоения норм социального поведения и этических норм.



Замещение



Замещение — перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Данный механизм разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Замещающая деятельность отличается переводом активности в иной план. Например, из реального осуществления в мир фантазии.

Рационализация

Рационализация — обманное объяснение человеком своих желаний, поступков, которые в действительности вызваны причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Например, переживая какую-либо психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что оценивает травмирующий фактор в сторону понижения значимости, т. е. не получив страстно желаемого, убеждает себя, что “не очень-то и хотелось”



Изоляция



Изоляция, или отчуждение — обособление внутри сознания травмирующих факторов для человека. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием, т.е. нет связи между эмоциональной окраской и событием. Этот вид защиты напоминает синдром отчуждения, для которого характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

Вывод:

Таким образом, необходимо знать, что психологическая защита может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных норм и запретов, так как она создает почву для самооправдания. Если человек, относится к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, то он становится на путь преодоления возникающих противоречий.



Литература:

- ❖ Механизмы психологической защиты (Романова Е.С.)
- ❖ Буртовая Е.В. Конфликтология. Учебное пособие