

Защитные механизмы личности и их характеристика.





Стремясь
избавиться от неприятных
эмоциональных состояний
человек с помощью “Я”
вырабатывает у себя так
называемые «защитные
механизмы».

Впервые этот термин был
введен в психологию известным
австрийским психологом
Зигмундом Фрейдом.

В отечественной психологии Ф.С. Массивный рассматривал психологическую защиту как важнейшую форму реагирования сознания индивида на психическую травму. Б.Д. Карвасарский рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я – концепцию.



Психологическая защита – это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий. Все ЗМП обладают двумя общими характеристиками:

- они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;
- они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.





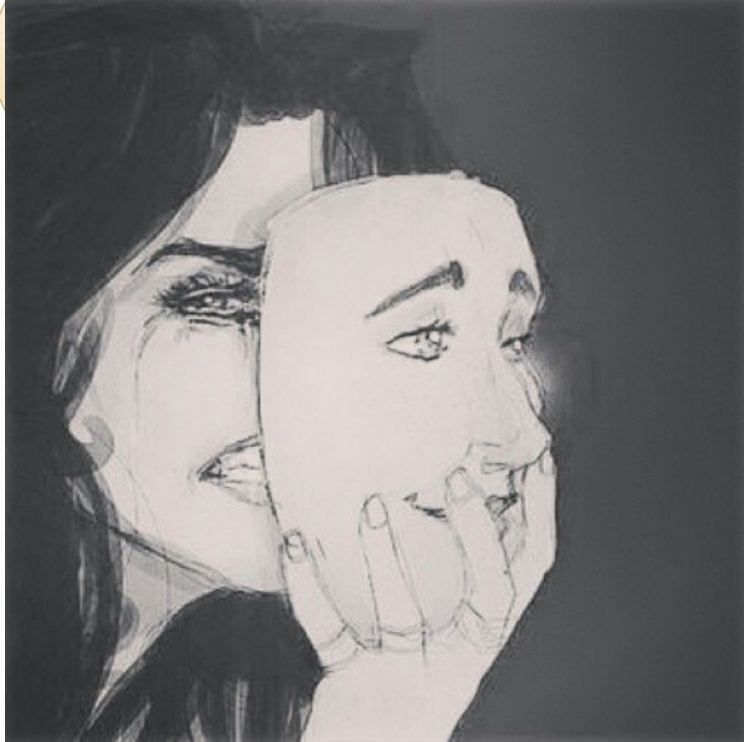
Функции психологических защит,
с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом.

Защитные механизмы личности можно условно поделить на три группы:



I. Естественные





- Вытеснение – Фрейд рассматривал вытеснение как наиболее прямой путь ухода от тревоги. Вытеснение представляет собой процесс удаления из сознания мыслей и чувств, причиняющих страдание.

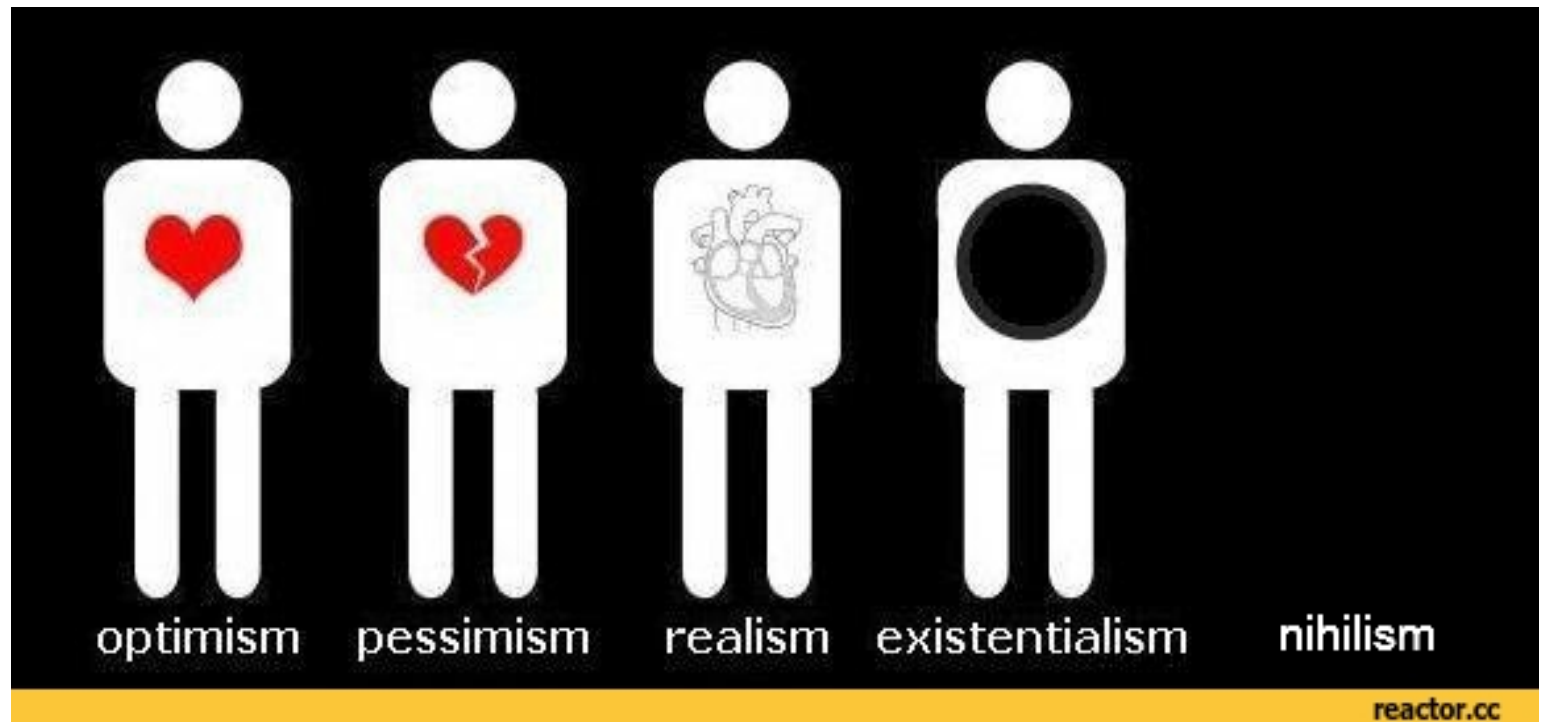
- Подавление - более сознательное, чем при вытеснении, избегание тревожащей информации.



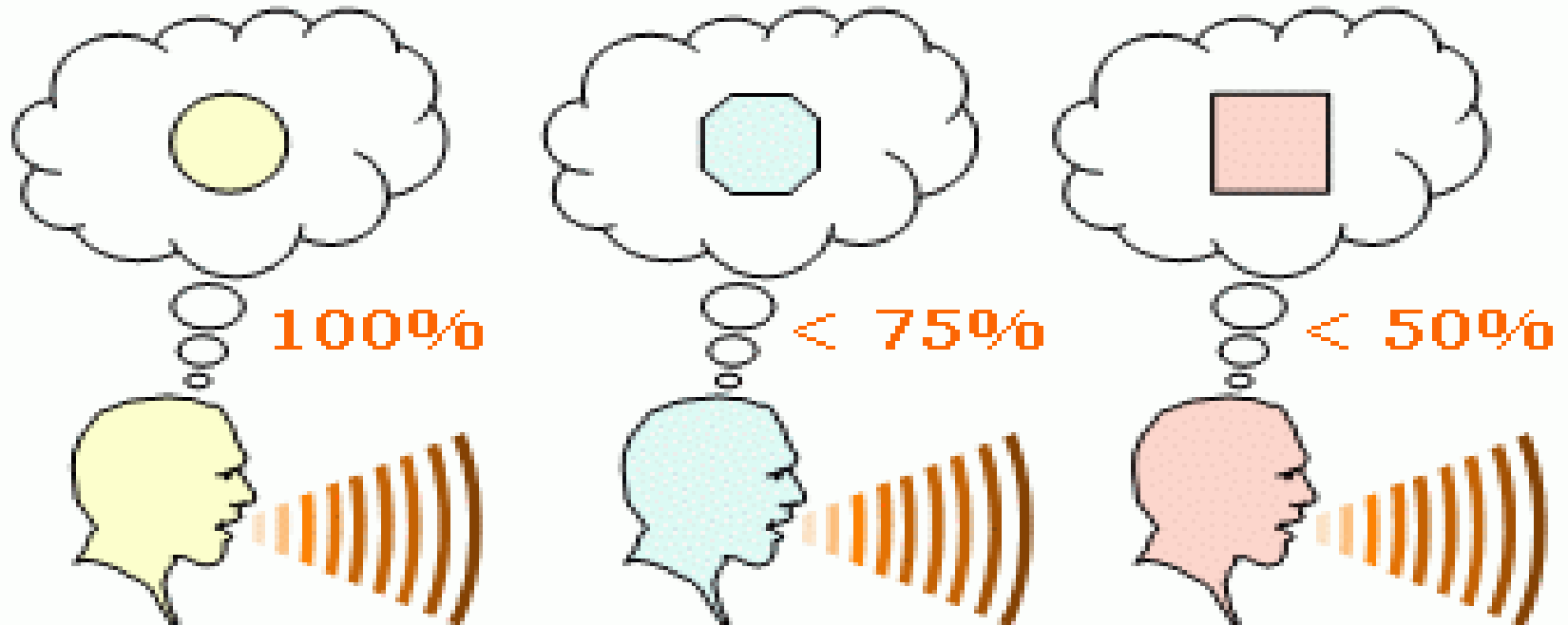
- Аскетизм - был определен А.Фрейд, как отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений.



- Нигилизм - отрицание ценностей. Подход к нигилизму как одному из механизмов психологической защиты основывается на концептуальных положениях Э.Фромма.



II. Интегративные – входящие в эту группу защитные механизмы связаны с бессознательной оценкой содержания неуютной для личности информации, ее изменением, неадекватностью оценки.



- Агрессия возникает, когда человек не может преодолеть барьеры на пути к своей цели и переживает фрустрацию.



Десакрализация - ЗМЛ описан А. Маслоу. При десакрализации личность скептически соизмеряет и не хочет видеть свое предназначение, возможности в самореализации и самоактуализации. Путь снятия этой защиты – ресакрализация - желание и готовность посмотреть на Человека "глазами вечности".





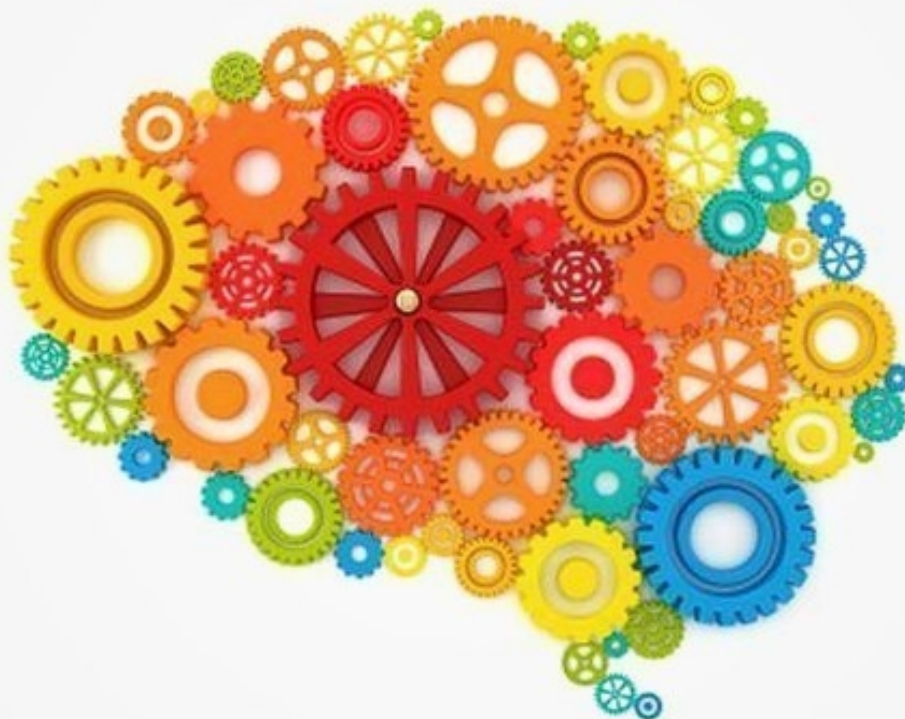
- Идеализация - связана, прежде всего, с завышенной эмоциональной самооценкой или оценкой другого лица. Идеализация связана и с процессом формирования персонального идеала. К. Хорни отмечала, что защитный механизм идеализации выполняет ряд важных для личностной стабильности функций:



- Проекция - ЗМП, связанный с восприятием созданного личностью психического образа как объективной реальности, с помощью которого неосознаваемые персональные характеристики (влечения, потребности и др.) проецируются на другие объекты. Механизм проекции проявляет свое действие в том, что собственные отрицательные качества человек бессознательно приписывает другому лицу, причем, как правило, в преувеличенном виде.



- Трансформация - форма психологической защиты, при которой вытесненные негативные черты характера в сознании человека превращаются в позитивные.
- Идентификация - осуществляется на основе эмоциональной связи с другим лицом. Она сопровождается стремлением человека походить на того, кого он любит.

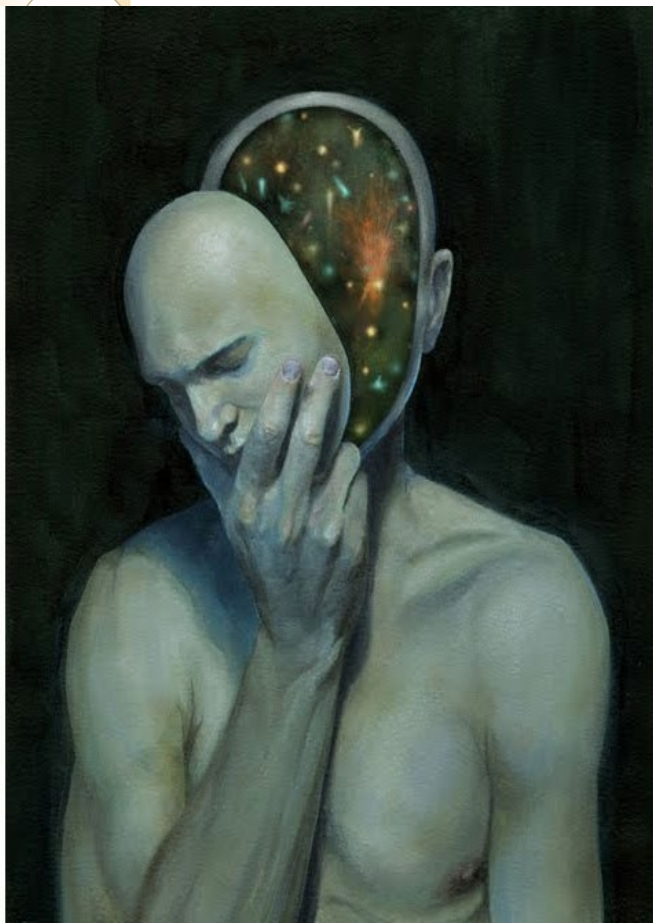


- Игание роли - в основе лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения определенной выгоды (награды), повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установления шаблона поведения, который не изменяется в новых условиях. Игание роли позволяет человеку использовать внешний ресурс для защиты внутренней проблемы с целью обезопасить себя и даже получить определенную выгоду, когда индивид идентифицирует себя с выполняемой ролью.



Инверсия - змл,

базирующийся на проявлениях "обратных процессов". Такие тенденции проявляются в различных сферах личности – поведении, мотивации, мышлении, аффективной области. Для всех психологических защит личности, основанных на инверсии, характерно наличие тенденции фиксированного "поворота", обращение той или иной направленности психической деятельности в какую-то иную сторону, обычно прямо противоположную первоначальной. Выделяются различные виды инверсионных защитных механизмов:





Реактивное образование одна из форм психической установки или привычки, противоположной вытесненному желанию, реакция на него, хотя объект, вызвавший негативные эмоции остается прежним (в отличие от проекции, где меняется сам объект), но здесь изменяется отношение к нему.

3. Формирование реакции - защита, с помощью которой вместо вытесненной в бессознательное неприятной информации проявляются и воспринимаются прямо противоположные представления.





4. Мартиризация -

психологический механизм, с помощью которого личность добивается желаемых результатов путем драматизации ситуации, плача, стонов, припадков, вызывания жалости у окружающих, "работая на публику". Одним из примеров крайних случаев проявлений мартиризации является так называемый ложный суицид.



5.

Образование симптомов -
ЗМЛ, характеризуется
возникновением различных
симптомов
психосоматических
расстройств,
активирующихся во время
действия
психотравмирующих
факторов.





- **Юмор** - защитный психический механизм, проявляющийся как скрывание индивидом от себя и окружающих вытесненных в бессознательное недостигнутых целей.
- **Обесценивание** – защитный механизм личности, основанный на снижении ценности целей, достижений других людей и собственных неудач во избежание неприятных переживаний.



- **Эмоциональное выгорание**
 - Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Он проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного эмоциональным перенапряжением, которое снижается за счет формирования личностью стереотипа эмоционального поведения.

- **Рационализация** — форма психологической защиты, при которой неприемлемые для морали действия индивид объясняет ложными мотивами, которые приветствуются в обществе.





- **Компенсация** — механизм психологической защиты, направленный на исправление или восполнение собственной реальной или воображаемой физической или психической неполноценности. Автором описания **Защитных механизмов компенсации и гиперкомпенсации** является А. Адлер.



1. Сублимация -

Защитный механизм психики, с помощью которого вытесненная в бессознательное энергия нереализованной потребности превращается в другую активность путем изменения ее направленности.

2. Субституция - изменение объекта приложения энергии (не поступив в одно учебное заведение, человек поступает в другое; не получив приглашение на значимую вечеринку, устраивает свою).

3. Фасад, маска, экранирование
- защита, с помощью которой
личность закрывает
внутреннюю пустоту внешним
импозантным фасадом
личности.



- Интеллектуализация - ЗМЛ, основанный на вербализации человеком собственных эмоций и противоречий, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и переживания.



- **Интроекция** - ЗМЛ (ассимиляция), который включает в структуру "Я" без критической проверки и усвоения внешние стандарты, ценности, отношения, концепции с целью снижения угрозы негативных переживаний.
- **Ретрофлексия** - ЗМЛ, способствующий прекращению индивидом попыток повлиять на окружающих путем возврата чувств назад в замкнутую внутриличностную систему и точно против себя.

III. «Ретро-защиты» - эта группа объединяет те механизмы психологических защит, которые базируются и используют механизмы, возникшие в детстве, практически без их изменения. Прибегание к этому типу защит косвенно свидетельствует о некой личностной и социальной инфантильности человека, личностной незрелости.





- Отступление - механизм освобождения личности от травмирующих негативных переживаний путем отказа от деятельности при невозможности достичь желаемую цель. Выход из поля деятельности сопровождается обычно отказом от активности, что может проявляться в разных формах, например, снижение (или отказ) от коммуникаций, аккумулярование поведения, способствующего символическому сведению на нет предыдущего действия, что обычно сопровождается сильным беспокойством, чувством вины и др.



- Самозамыкание – ЗМЛ, близкий к отступлению, но имеющий несколько другой источник. Он связан с нонконформизмом, а не с конформизмом, как при отступлении, с направленностью "от". Связь нонконформизма с внушаемостью дает порой парадоксальный эффект – проявляется индивидуальная склонность к отшельничеству, аскетизму, нигилизму, реактивному образованию.



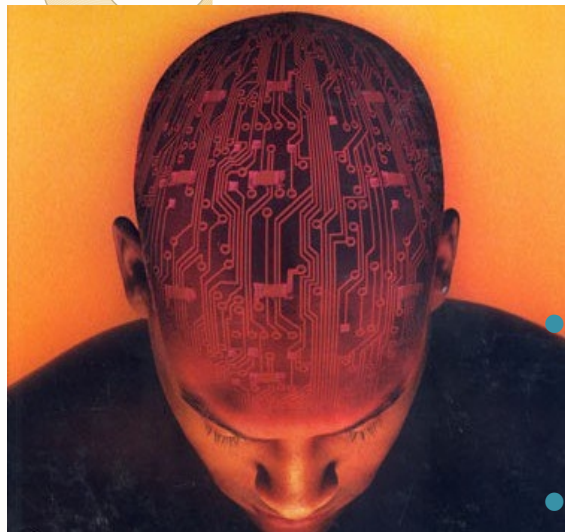
- **Дефлексия** - особый вид психологической защиты, связанный с уходом личности как от прямого контакта с собой (т.е. от своих собственных сильных переживаний), так и от контактов с окружающими.
- Комплекс Ионы - характеризуется боязнью собственного величия, уклонением от своего предназначения, бегством от своих талантов, страха успеха.

- Окаменение - защитное отсутствие внешнего проявления чувств, "онемение души" с относительной ясностью мысли, сопровождающееся нередко переключением внимания на явления окружающей действительности, не имеющих отношения к травмирующему событию. Этот механизм внешне проявляется соответствующими масками лица.



- Уход в виртуальную реальность/виртуальность - механизм психологической защиты, когда индивид неосознанно избегает психотравмирующей ситуации. В литературе этот тип защиты иногда называют "страусиным". Уход от психотравмы дает личности кратковременное облегчение, но при этом существенные потребности и желания остаются неудовлетворенными, цели – не реализованными, что и составляет причину дальнейших душевных исканий и переживаний.





- Регрессия - процесс, механизм, результат возвращения человека к ранее пройденным (возможно, детским) этапам, состояниям, формам и способам функционирования эмоциональной и интеллектуальной деятельности, объектных отношений, моделей поведения, психологических защит.
3. Фрейдом выделял три вида регрессии:

- 1. топическую, обусловленную функционированием психического аппарата;
- 2. временную, при которой вновь вступают в действие прежние способы психической организации;
- 3. формальную, заменяющую обычные способы выражения и образного представления более примитивными.



- **Отрицание** - Одна из наиболее распространенных форм такого поведения неприятие, отрицание, критики в свой адрес со стороны других людей. Болея человек может отрицать этот факт. Тем самым, он находит в себе силы продолжать бороться за жизнь. Однако чаще всего отрицание мешает людям жить и работать, поскольку не признавая критики в свой адрес, они не стремятся избавиться от имеющихся недостатков, подвергающихся справедливой критике.



- Двигательная активность - понижение беспокойства, вызванного запретным побуждением, путем разрешения его прямого или косвенного выражения без развития чувства вины. Двигательная активность включает непроизвольные, иррелевантные действия для снятия напряжения. Двигательная активность – защитный механизм, который предполагает и противодействие. Оно возникает в тех ситуациях и при тех защитах, когда другим людям не только приписываются собственные мотивы (проекция), но и следуют нападения. Этот механизм часто проявляется у людей с асоциальной активностью – хулиганов, насильников, бандитов и др.