САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ

ИНСТИТУТ БЕЗОТРЫВНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

заочная ускоренная форма обучения

Направление 15.03.04

КОНТРОЛЬНАЯ (КУРСОВАЯ) РАБОТА № 1

реферат на тему “ Механизмы психологической защиты ”

Студента 1 курса

Александра Валентиновича

# Введение

Все люди подвержены влиянию факторов внешней и внутренней среды, которые отрицательно сказываются на психике человека. Когда у нас имеется ощущение сильных, но прямо противоположных стремлений (мотиваций), мы испытываем внутренний конфликт. С помощью механизмов психологической защиты человек всегда охранял и защищал свою психику от нагрузки. Защитный механизм (психологическая защита) - понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.

Механизмами защиты пользуется и современный человек.

# История понятия

Термин был впервые введён Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Изначально Зигмунд Фрейд подразумевал под ним в первую очередь вытеснение, но в 1926 году, в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность», он возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества: «поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово «вытеснение» для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований». Позднее был более детально разработан другими психоаналитиками, в первую очередь Анной Фрейд. На данный момент это понятие, в той или иной форме, вошло в практику большинства психотерапевтов, независимо от направления психологии, которого они придерживаются.

# Теория защитных механизмов

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравновешивая психику. Психологическая защита определяется как нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознанием и бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками. Эта особая психическая активность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предохранять личность от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта. Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других.

Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. Кроме того, большинство людей имеют склонность «предпочитать» одни защиты другим, как если бы их применение происходило по привычке. В современной психологической литературе могут встречаться различные термины, касающиеся феноменов защиты. В самом широком смысле защита - это понятие, обозначающее любую реакцию организма с целью сохранить себя и свою целостность. В медицине, например, хорошо известны разнообразные явления защитных реакций сопротивления заболеванию (сопротивляемость организма) или защитные рефлексы организма, такие, например, как рефлекторное моргание глаза как реакция на быстро приближающийся объект или отдергивание руки от горячей поверхности. В психологии же наиболее часто встречаются термины, касающиеся явлений психологической, а не только биологической, защиты, - защитные механизмы , защитные реакции , защитные стратегии , невротические защиты и защитность как свойство личности. Кроме того, в экспериментальной психологии был обнаружен широко известный теперь феномен перцептивной защиты, который заключается в резком повышении порогов восприятия ''табуированных'', т.е. запретных слов, объектов, ситуаций.

# Виды защитных механизмов

Не существует общепризнанной классификации защитных механизмов психики, хотя многие авторы публиковали свои собственные. Основные претензии к большинству классификаций это либо недостаточная полнота, либо излишняя полнота.

Необходимость в выделении отдельных защитных механизмов связана с практической потребностью психологов в выделении и описании наиболее универсальных из неосознаваемых защитных процессов.

Большинство современных психологов признают определённый набор защитных механизмов, названия которых стали почти универсальными. Защитные механизмы принято подразделять на уровни (от двух до четырёх), но единого мнения о принципах этого разделения и о том, куда какую защиту относить, до сих пор нет. В данной статье за основу взята классификация, описанная в книге Нэнси Мак-Вильямс, в которой выделяется 2 уровня защитных механизмов по степени их «примитивности», в зависимости от того, насколько сильно их применение мешает индивиду адекватно воспринимать реальность.

Первичные защитные механизмы:

Всемогущий контроль - восприятие себя как причины всего, что происходит в мире.

Диссоциация - отделение себя от своих неприятных переживаний.

Интроекция, в частности Идентификация с агрессором - бессознательное включение в свой внутренний мир воспринимаемых извне взглядов, мотивов, установок и пр. других людей.

Отрицание - полный отказ от осознания неприятной информации.

Примитивная идеализация - восприятие другого человека как идеального и всемогущего.

Примитивная изоляция, в частности защитное фантазирование - уход от реальности в другое психическое состояние.

Проективная идентификация - когда человек навязывает кому-либо роль, основанную на своей проекции.

Проекция - ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне.

Расщепление Эго - представление о ком-либо как о только хорошем или только плохом, с восприятием присущих ему качеств, не вписывающихся в такую оценку, как чего-то совершенно отдельного.

Соматизация или Конверсия - тенденция переживать соматический дистресс в ответ на психологический стресс и искать в связи с такими соматическими проблемами медицинской помощи.

Вторичные защитные механизмы.

Аннулирование или Возмещение - бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путём создания некого позитивного события.

Вытеснение, Подавление или Репрессия - активное, мотивированное устранение чего-либо из сознания.

Вымещение, Замещение или Смещение - бессознательная переориентация импульса или чувства с первоначального объекта на другой.

Игнорирование или Избегание - контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.

Идентификация - отождествление себя с другим человеком или группой людей.

Изоляция аффекта - удаление эмоциональной составляющей происходящего из сознания.

Интеллектуализация - неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.

Компенсация или Гиперкомпенсация - прикрытие собственных слабостей за счёт подчеркивания сильных сторон или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других сферах.

Морализация - поиск способа убедить себя в моральной необходимости происходящего.

Отыгрывание, Отреагирование вовне или Разрядка - снятие эмоционального напряжения за счет проигрывания ситуаций, приведших к негативному эмоциональному переживанию.

Поворот против себя или Аутоагрессия - перенаправление негативного аффекта по отношению к внешнему объекту на самого себя.

Раздельное мышление - совмещение взаимоисключающих установок за счёт того, что противоречие между ними не осознаётся.

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

Реактивное образование - защита от запретных импульсов с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.

Реверсия - проигрывание жизненного сценария с переменой в нём мест объекта и субъекта.

Регрессия - возврат к ребячливым, детским моделям поведения.

Сексуализация или Инстинктуализация - превращение чего-то негативного в позитивное за счёт приписывания ему сексуальной составляющей.

Сублимация - перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.

Рассмотрим основные психологические механизмы защиты.

. Вытеснение.

З.Фрейд считал этот механизм главным способом защиты инфантильного "Я", неспособного сопротивляться соблазну. "Вытеснение" - механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, "изгоняются из сознания " и переводятся в сферу бессознательного. При этом оказывают влияние на поведение личности, проявляясь в виде тревоги, страха и т.п."Описывая это явление, 3. Фрейд приводит интересное наблюдение Ч. Дарвина: "В течение многих лет, - пишет Ч. Дарвин в своей автобиографии, - я следовал золотому правилу; а именно: когда я сталкивался с опубликованным фактом, наблюдением или идеей, которые противоречили основным результатам моих исследований, я незамедлительно записывал это; я обнаружил по опыту, что такие факты и идеи гораздо легче ускользают из памяти, чем благоприятные".

На бытовом уровне вытеснение может быть легко обнаружено. Например, мы говорим: «я смотрю телевизор, чтобы забыться, чтобы не думать о плохом», «я пошла на концерт, чтобы отвлечься», «для того чтобы отвлечься мне нужно сменить обстановку» и пр. Также в последнее время в обиход вошло выражение «оговорка по Фрейду», обозначающее оговорку, сделанную в результате влияния неосознаваемых мотивов. Намеренное подавление травмирующих чувств и воспоминаний весьма обычно, но это не вытеснение, т.к. вытеснение не совершается намеренно. Иногда трудности сопровождают не только воспоминаниями самого травмирующего события, но и связанных с ним нейтральных происшествий, тогда вытеснение называют мотивированным забыванием.

. Замещение.

Это распространенная форма психологической защиты, которую иногда называют "смещение". Она связанна с переносом действия с недоступного объекта на доступный. Те чувства, которые должны были быть направлены на тревожащий объект, переносятся на иной более доступный и не "опасный". Например, "агрессия по отношению к начальству иногда вымещается на членах семьи работника". Существует другой тип замещения, когда одни чувства заменяются на противоположные. "В телерепортажах о футбольных матчах мы часто видим, как нападающий, не попавший в ворота, сильнейшим ударом посылает отскочивший мяч, причем в любом направлении. Таким образом происходит разрядка накопившейся энергии". Можно выделить подвиды, в зависимости от того, что именно замещается:

Замещение одного действия другим. Например вместо того, чтобы дорисовать не получающийся рисунок можно изорвать его в клочки (однако такое поведение обычно интерпретируют как отреагирование эмоций, связанных с невозможностью достичь результата). Если замещаемое действие социально не приемлемо, а замещающее - приемлемо, то такой процесс обычно называют сублимацией.

Замещение действия словом. Например драки - руганью.

Замещение слова действием. Когда слова бессильны, порой они импульсивно замещаются действиями. Обычно такое поведение понимают как отреагирование гнева.

Замещение одной квази-потребности на другую обычно называют сублимацией. Практически всегда это связано с социальной неприемлемостью удовлетворения оригинальной квази-потребности.

Замещение одного объекта на другой относят к вымещению, когда такое замещение происходит в связи с тревогой, которую вызывает первичный объект. Если первичный объект замещается по причине недоступности (например если у человека нет друзей, и он чем-то их замещает), то такое замещение может быть отнесено к сублимации, защитному фантазированию или реверсии, в зависимости от контекста.

Замещение одного чувства другим, обычно противоположным, называется реактивным образованием.

. Идентификация.

Это защитный механизм, при котором человек отождествляет себя с кем-то другим. В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека.

Идентификация имеет и положительный момент: с ее помощь индивид усваивает социальный опыт, овладевает новыми для него свойствами и качествами. "В практике воспитания замечено, что в семье сын идентифицирует себя с отцом, а дочка - с матерью. В трудовых отношениях молодой специалист находит для себя пример, образец для подражания, на которого он может ориентироваться, стремясь овладеть профессиональным мастерством".

Идентификацию разграничивают от её более примитивного аналога интроекции по тому признаку, что идентификация в той или иной степени всегда осознаётся: хотя сам процесс идентификации остаётся бессознательным, выбор объектов идентификации вполне осознаваем и поддаётся субъективному контролю.

Защитная форма идентификации - это представление о ком-то, как о продолжении себя. Наиболее часто это встречается у родителей, воспринимающих таким образом своих детей. С одной стороны идентифицируясь с ними, родитель как бы приписывает себе молодость и достижения ребёнка, а с другой стороны к этому обычно добавляется проекция на ребёнка собственных желаний, целей и потребностей. Подобное отношение к другим особенно характерно при выраженном нарциссизме.

Кроме того, такой процесс как «идентификация с агрессором» хотя и является по сути скорее интроекцией агрессора, может быть частично осознан и тогда его правильнее относить к защитной форме идентификации. Идентификация лежит в основе нормальных попыток стать похожим на другого человека или группу людей, перенять значимые черты. В таком виде она присутствует с раннего детства и постепенно развивается от примитивного желания «вобрать в себя», до более сложных, эффективных и субъективно контролируемых форм. Идентификация способствует установлению глубокой эмоциональной связи с другим человеком или группой людей, ощущению причастности, единения с ними. Таким образом, могут быть переняты не только черты и особенности характера, но и нормы, ценности, образцы, что проявляется в форме конформизма.

Адаптивная (приспособительная) сила идентификации может значительно варьироваться, в зависимости от того, кто и когда выбран в качестве объекта идентификации. Идентификация, повышающая социализацию на одном жизненном этапе, может снижать её на другом: если в школьном возрасте идентификация с соседским драчуном может способствовать повышению социального статуса, то во взрослом возрасте вероятнее обратный эффект.

Сознательная и бессознательная идентификация может давать возможность «вставать на чужое место» - погружаться, переноситься в поле, пространство, обстоятельства другого человека, что способствует глубокому его пониманию

. Отрицание.

Отрицание - чрезвычайно простая для понимания защита. Её название говорит само за себя - применяющий её человек, собственно, отрицает события или информацию, которую не может принять.

Важным моментом является отличие отрицания от вытеснения, заключающееся в том, что информация, подверженная вытеснению, сначала была осознана, и только потом вытеснена, а информация, подвергнутая отрицанию, в сознание вообще не попадает. На практике это означает, что вытесненную информацию можно при некотором усилии вспомнить, причём субъективно она будет восприниматься именно как забытая. Информацию же, которая подверглась отрицанию, человек, после отказа от данной защиты, не вспомнит, а признает, так как до этого вообще не воспринимал её как существующую или имеющую смысл.

Типичный пример отрицания - это первая реакция на значимую потерю. Первое, что делает человек, получив информацию о потере, например, близкого человека, это отрицает эту потерю: «Нет!» - говорит он, - «Я никого не терял. Вы ошиблись». Однако есть множество и менее трагичных ситуаций, где люди часто применяют отрицание. Это отрицание своих чувств, в ситуациях, где испытывать их непозволительно, отрицание своих мыслей, если они недопустимы. Отрицание также является компонентом идеализации, когда существование недостатков идеализируемого отрицается. Оно может быть полезно в критических ситуациях, где человек может сохранить голову, отрицая опасность.

Проблема с отрицанием состоит в том, что оно не может защитить от реальности. Можно отрицать потерю близкого человека, но потеря от этого не исчезает. Можно отрицать наличие у себя опасного заболевания, но от этого оно не становится менее опасным, скорее наоборот.5.

. Проекция.

В качестве защитного механизма проекция позволяет человеку считать собственные неприемлемые чувства, желания, мотивы, идеи и пр. чужими, и как следствие, не чувствовать за них ответственность. Негативным следствием такой защиты является желание исправить внешний объект, на который спроецировано что-то негативное, или вообще избавиться от него, чтобы так избавиться от «вызванных им» чувств. Внешний объект, между тем, может не иметь ничего общего с тем, что на него спроецировано. Проекция - один из основных защитных механизмов при параноидном и при истероидном расстройстве личности. Но этот же механизм лежит в основе эмпатии: человек не может непосредственно ощущать внутреннее состояние другого человека, но может сопереживать, реагируя на различные проявления этого состояния. В результате действия проекции эти реакции воспринимаются как непосредственное ощущение чужого состояния. В большинстве случаев такая эмпатия повышает взаимопонимание людей. Он же лежит в основе персонификации («одушевления») предметов и сил природы, в «очеловечивании» животных. Например, такие словосочетания, как «спокойное море», «тревожное море», «буря злилась», «преданная собака», «независимая кошка», «несчастная лошадь» являются результатом приписывания внешним объектам своей собственной реакции на них. Иногда встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам приписываются позитивные мысли или действия, которые способны возвысить.

. Рационализация.

Рационализация- 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. Иначе говоря, подбор (поиск) рационального объяснения для поведения или решений, имеющих иные, неосознаваемые причины. Термин был предложен Зигмундом Фрейдом, в дальнейшем понятие развила его дочь Анна Фрейд. Защитная функция рационализации состоит в попытке post factum создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Это попытка объяснить поведение, не объяснимое с помощью объективного анализа ситуации, или попытка оправдать неудачу или ошибку. Например, пассивное поведение может быть рационализировано осторожностью, агрессивное - самозащитой, а равнодушное - желанием сделать окружающих более самостоятельными. Во всех этих случаях решение, как поступить, принимается подсознательно и человек не осознаёт лежащей за ним мотивации. Если вдруг встаёт вопрос о причине принятого решения, и причина оказывается неблаговидной, часто человек вместо её осознания ищет рационально выглядящее оправдание, призванное убедить его и окружающих в разумных и благовидных причинах принятого решения. При этом человек и сам искренне верит в свои рационализации. Знаменитый пример рационализации - басня «Лисица и виноград». Лисица никак не может получить виноград и отступает, рационализируя это тем, что виноград «зелёный». Как видим из этого примера, рационализация может быть очень полезной и объективно приносить пользу. Проблемы начинаются тогда, когда рационализация используется для того чтобы выдавать себе индульгенции на деструктивное поведение. Рационализация может противоречить логике и фактам, но это не обязательно. Её иррациональность заключается только в том, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Это механизм защиты, который маскирует от сознания самого субъекта истинные мотивы его действий, мыслей и чувств, для обеспечения внутреннего комфорта, создания собственного положительного представления о себе. Часто этот механизм используется человеком для предотвращения переживания вины или стыда. После совершения каких-то действий или поступков, продиктованных неосознаваемыми мотивами, человек пытается их понять, рационально объяснить, приписывая им более благородные мотивы. Подобные попытки могут восприниматься как оправдание перед другими или самим собой.

. Регрессия.

При регрессии человек, во избежание невротического конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, к ранним, детским типам поведения, которые на той стадии были успешными. То есть регрессия - "возврат личности от высших форм поведения к низшим".

Демонстрация болезненности, ущербности и др. также относится к регрессии, так как содержит то же послание: «Я больной, я не способен о себе позаботиться, защитите меня». Как следствие, у некоторых людей, злоупотребляющих регрессией, это может действительно приводить к хроническим болезням и хронической не успешности, перерастать в ипохондрию и сопровождаться соматизацией. Когда регрессия становится краеугольным камнем личности, жизненной стратегией преодоления проблем, такая личность называется инфантильной личностью. Таким образом взрослый человек в сложных ситуациях стремиться избежать внутренней тревоги, потери самоуважения. Регрессию часто оценивают как негативный личностный механизм (например, инфантильность). "Инфантильность - в психологии понимается как особенность психического склада личности, при которой обнаруживаются черты, свойственные более раннему возрасту, такие как неустойчивость, незрелость суждений, капризность, подчиняемость, несамостоятельность".

. Реактивные образования.

В случае данной защитной реакции человек бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другую (например, ненависть - в любовь, и наоборот). Данный механизм весьма любопытен, т.к. свидетельствует о том, что реальные действия человека неважны, потому как они могут являться лишь следствием завуалированного искажения его истинных желаний. Например, чрезмерный гнев в иных случаях есть лишь бессознательная попытка завуалировать интерес и добродушие, а показная ненависть - является следствием любви, которая испугала человека, бессознательно решившего скрыть ее за попыткой открытого выплескивания негатива. Практически всегда отношение человека к чему-либо носит отнюдь не однополярный характер. В подавляющем большинстве случаев наши чувства амбивалентны, хотя обычно осознаётся только один из «полюсов» одновременно. Реактивное образование - это способ бороться с неприемлемым полюсом собственного амбивалентного отношения за счёт переноса акцента на приемлемый полюс. Неприемлемая часть при этом перестаёт осознаваться, а приемлемая - гипертрофируется, становясь неадекватной ситуации, что выдаёт применение этой защиты. Кроме того, характерным признаком того, что человек использует реактивное образование, являются периодические «прорывы» подавляемого чувства через защиту: например крепкие объятья могут оказаться крепкими до боли. Эту защиту часто можно видеть в действии, например, у старшего ребёнка по отношению к младшему. Младший ребёнок всегда забирает на себя часть родительского внимания, которое раньше доставалось старшему. Во многих случаях естественная в таких ситуациях агрессия преобразуется в излишне активную заботу и любовь. Существует и много других примеров применения данной защиты. В любом случае она применяется в основном тогда, когда известно на опыте, что проявление одного из полюсов амбивалентности наказуемо и опасно. Скрываемый полюс амбивалентности не всегда кажется негативным для стороннего наблюдателя. Так например параноидные личности могут подавлять своё чувство привязанности, считая его небезопасным, и переносить акцент на ненависть и подозрительность. В то же время обсессивно-компульсивные личности будут скорее подавлять своё раздражение по отношению к авторитетным личностям, перенося акцент на уважение.

# Механизмы психологической защиты

защитный психика механизм замещение

Защитное поведение позволяет человеку защитить себя от тех проблем, которые пока он разрешить не может, позволяет снять тревогу, "уйти от угрожающей реальности". "Такие механизмы "охраняют" психику, "защищают" ее от непосильной нагрузки". Сами защитные механизмы часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми "псевдопроблемами".

Психоаналитики Кэлвин Холл и Гарднер Линдсей выделяли две основные характеристики защитных механизмов:

• отрицание или искажение реальности,

• действие на бессознательном уровне - в этом их отличие от различных стратегий поведения, в том числе манипулятивных.

Искажению и отрицанию подвергается восприятие не только внутренней, но и внешней реальности: "Я" может защищать себя и незнанием о существовании определенных нужд и инстинктов, и незнанием о существовании внешних объектов". Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. Кроме того, большинство людей имеют склонность "предпочитать" одни защиты другим, как если бы их применение происходило по привычке. Основными и общими для разных видов защитных механизмов чертами, как считали Фрейд и все его последователи, является то, что они: а) бессознательны, т.е. человек не осознает ни причин и мотивов, ни целей, ни самого факта своего защитного поведения по отношению к определенному явлению или объекту, б) защитные механизмы всегда искажают, фальсифицируют или подменяют реальность. Вообще, следует отметить, что проблемой тревоги занялись гораздо раньше представители психоаналитической, а не психологической школы, и уже в первых своих работах, посвященных защитным механизмам, Фрейд указывал, что существует два основных способа справляться с тревогой. Первым, более здоровым способом, он считал способ взаимодействия с порождающим тревогу явлением: это может быть и преодоление препятствия, и осознание мотивов своего поведения, и многое другое. Вторым же, менее надежным и более пассивным, способом является способ справиться с тревогой за счет бессознательной деформации реальности (она может быть внешней или внутренней), т.е. способ формирования какого-либо защитного механизма. Интересно, что в современной психологии эта идея обрела новое звучание в виде разделения понятий защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги (например, студент, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение в виде, например, забывания времени экзамена, потери конспектов или зачетки; возникновения психологической зависимости от какого-нибудь человека; импульсивного злоупотребления алкоголем, курением; переедания и даже серьезных соматических заболеваний. Основные защитные механизмы различаются по определенным параметрам: по степени обработки внутреннего конфликта, по способу искажения реальности, по степени количества энергии, затрачиваемой субъектом на поддержание того или иного механизма, по степени инфантильности (т.е. зависимости от предыдущей определенной стадии развития данного человека) и, наконец, по типу возможного душевного расстройства, возникающего вследствие прибегания к тому или иному защитному механизму. Все это в той или иной мере описывает возможные варианты динамической трансформации наших желаний под давлением тревоги, угрозы, внешних или внутренних ограничений, требований реальности, т.е. того, что Фрейд метко назвал ''судьбой влечения''. Используя свою известную трехкомпонентную структурную модель психики (''Оно'', ''Я'' и Сверх-''Я'' в русской терминологии или Ид, Эго, Супер-Эго в зарубежной), Фрейд высказал предположение о том, что некоторые защитные механизмы появляются с самых первых моментов жизни человека, что позже было подтверждено многочисленными экспериментальными исследованиями и клиническими наблюдениями за детьми. Хотя сам Фрейд, по-видимому, недооценивал наличие подобных мыслей в своих ранних сочинениях, несомненно, что впоследствии изучение защитных механизмов стало важной темой психоаналитического исследования, особенно в работах А.Фрейд. На конкретных примерах она показала разнообразие, сложность, пределы применения защитных механизмов, подчеркивая, что для защиты могут использоваться весьма различные виды действий (фантазирование, интеллектуальная деятельность), что защита может направляться не только против влечений, но и против всего того, что вызывает тревогу (эмоции, некоторые особые ситуации, требования Сверх-''Я'' и пр.). Не претендуя на исчерпывающий и систематический подход, А.Фрейд перечисляет следующие защитные механизмы: вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, отмена некогда бывшего, проекция, интроекция (интроецирование), обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация.

Существуют и другие приемы защиты. В этой связи А.Фрейд называла также отрицание посредством фантазирования, идеализацию, идентификацию с агрессором и пр. М.Кляйн описывала в качестве простейших видов защиты расщепление объекта, проективное (само)отождествление, отказ от психической реальности, претензию на всевластие над объектами и пр.

Более поздние разработки теории защитных механизмов позволии Э.Бибрингу и С.Лагашу выдвинуть идею существования механизма отработки , который противопоставляется ими механизму защиты: цель защитных механизмов - срочное ослабление внутреннего напряжения сообразно с принципом удовольствия - неудовольствия; цель механизмов отработки - реализация имеющихся возможностей хотя бы и ценой большего напряжения. Таким образом, они считали, что можно отличать защитные действия ''Я'', направленные против влечений ''Оно'' от осуществляемой ''Я'' отработки собственных защитных действий.

Самым первым был описан защитный механизм вытеснения . Термин ''вытеснение'' встречается у психолога Гербарта в его работах начала 19 века, однако вытеснение как клинический факт того, что люди не властны над своими некоторыми значимыми воспоминаниями, был выявлен и детально описан Фрейдом в конце 19 в.: ''Речь шла о вещах, которые больной хотел бы забыть, непреднамеренно вытесняя их за пределы всего сознания'', т.е. непреднамеренно забывая. Можно считать, что вытеснение - это универсальный психический процесс, лежащий в основе становления бессознательного как отдельной области психики. Чаще всего вытеснению подвергаются представления, связанные с влечениями, которые трудно, невозможно либо опасно удовлетворить. Оно особенно наглядно выступает при истерических расстройствах личности, но играет важную роль и при других душевных расстройствах, равно как и в нормальной психике: например, вытеснение травматического опыта может на некоторое время обеспечить условия для восстановления психики человека, т.е. вытеснение может играть и позитивную роль ''психологического иммунитета'' к травме или угрозе. Теоретическая модель вытеснения стала прообразом других защитных механизмов: хотя вытеснение можно рассматривать и как отдельный защитный механизм, но вытеснение возникает как один из моментов защиты при каждом душевном расстройстве и представляет собой - в точном смысле этого слова - вытеснение в бессознательное, ''его сущность - отстранение и удержание вне сознания'' определенных психических содержаний. При истерии вытеснение играет главную патогенную и защитную роль, а при, например, неврозе навязчивых состояний оно включается в более сложный процесс защиты.

Другим очень известным и широко используемым в психологии понятием стало введенное Фрейдом понятие проекции . Фрейд обозначил этим термином защитный механизм выделения и локализации в другом лице или объекте качеств, чувств, желаний, действий, т.е. ''внутренних объектов'', которые субъект не признает или отвергает в самом себе. Речь идет об очень инфантильном, возможно, первом по времени происхождения, защитном механизме, который обнаруживается и у младенца как способ выноса неприятного вовне, и при душевных расстройствах, например, когда собственная агрессия не осознается человеком, а точнее, страх перед собственной агрессией не осознается человеком, а проецируется вовне на других людей (бред преследования); а также при ''нормальном'', обыденном мышлении (суеверие, предрассудки). В широком смысле проекция - это смещение неврологического или психологического явления вовне, переход либо от центра к периферии (например, в неврологии), либо от субъекта к объекту. В психологии проекцией называются различные процессы:

) субъект воспринимает окружающий мир и реагирует на него сообразно со своими интересами, способностями, ожиданиями, аффектными состояниями и пр. Этот феномен соотнесенности внутреннего и внешнего мира был открыт не только под влиянием психоанализа, но и гештальтпсихологии. Это открытие подтверждается экспериментально на всех уровнях поведения, начиная от животных. Хорошо известным примером результата проекции профессиональных интересов является ''профессиональная деформация восприятия''. Феномен проекции лежит в основе проективных психологических тестов, которые позволяют определять по результатам работы испытуемого со слабоструктурированным тестовым материалом определенные черты характера человека, организацию его поведения, эмоциональной жизни и пр.;

) субъект показывает своим бессознательным отношением, что он уподобляет одного человека другому, например, он может проецировать образ своего отца на начальника или образ строгого учителя в школе на преподавателя в университете;

) субъект отождествляет себя с другими людьми, т.е. проецирует свои качества на других (например, на любимое животное) или, наоборот, отождествляет другие объекты - предметы, людей, животных с самим собой;

) субъект приписывает другим людям качества, которых он не замечает в самом себе (например, такой человек может утверждать, что ''все люди - лжецы''). Этот феномен, названный в психологии ''отчуждающей'' проекцией, наиболее близок к понятию проекции Фрейда.

Если представить психический процесс как движение или развитие, то регрессией называется возврат от уже достигнутой точки к одной из предыдущих. Регрессировать - это значит идти вспять, возвращаться назад, что можно представить себе как в логическом и пространственном, так и во временном смысле; обычно это означает возврат к предыдущим, более инфантильным формам отношений со значимыми объектами желаний и формам поведения (мышления, чувствования, действий). В целом регрессия - это переход к менее сложным, менее структурно упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые были характерны в детстве. Регрессия - это более примитивный способ справляться с тревогой, поскольку, уменьшая напряжение, она не имеет дело с его источниками. К. Холл дает примерный, но не полный, разумеется, список возможных регрессивных способов поведения, характерных для различных людей в различных ситуациях: ''Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии, чтобы уменьшить тревожность или, как говорится, ''спустить пар''. Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут по-детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак; одеваются, как дети; ведут машину быстро и рискованно, верят в ''злых и добрых духов'', любят вздремнуть среди дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, ищут ''козла отпущения'', восстают против авторитета и подчиняются авторитету, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют под внушением импульса и делают тысячи других ''детских'' вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности же все они - формы регрессии, используемые взрослыми''.

Образование реактивное - это психологическая установка или привычка, представляющие собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания (например, стыд в противоположность бессознательному вытесненному желанию демонстрировать себя).

Этот механизм, как, впрочем, и многие другие, имеет побочные эффекты в виде деформации социальных отношений с окружающими, поскольку его отличиями часто является ригидность, экстравагантность демонстрируемого поведения, преувеличенные его формы. Кроме того, отрицаемая потребность должна маскироваться снова и снова, на что затрачивается значительное количество психической энергии. Реактивное образование - это постоянная противонагрузка. Фактически в каждом конкретном реактивном образовании проявляется влечение, от которого субъект пытается защититься. С одной стороны, влечение внезапно вторгается в деятельность субъекта в разные моменты и в разных областях: именно очевидные промахи - по контрасту с жесткостью установок данного субъекта - позволяют предположить в его поведении маскирующиеся подавленные влечения или даже неосознаваемые части личности. С другой стороны, крайние формы добродетельного поведения в какой-то мере удовлетворяют прямо противоположное влечение, проникающее в конечном счете и в систему защиты. Здесь понятна такая постановка вопроса: ''Разве домохозяйка, одержимая наведением чистоты, не сосредоточена целиком на пыли и грязи?''

Реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека гибко реагировать на события. Тем не менее этот механизм считается примером успешной защиты, т.к. он устанавливает психические преграды - отвращение, стыд, мораль. Тем самым Фрейд подчеркивал роль реактивных образований наряду с сублимацией, о которой речь пойдет ниже, в становлении человеческих характеров и добродетелей. Вводя понятие Сверх-''Я'', Фрейд отмечал, что в его возникновении важную роль играет механизм реактивных образований.

Механизм фиксации означает прочную бессознательную связь с определенными лицами или образами, которая воспроизводит один и тот же способ удовлетворения и структурно организована по образцу одной из стадий такого удовлетворения. Фиксация может быть актуальной, явной, а может оставаться преобладающей тенденцией, допускающей для субъекта возможность регрессии .

В рамках генетического подхода фиксация предстает как ''застревание'' на определенной стадии развития либидо - энергии стремления к наслаждению. Вне генетической точки зрения, в рамках фрейдовской теории бессознательного, это - способ включения в бессознательное некоторых неизменных содержаний (опыт, образы, фантазии), служащих опорой влечениям.

Понятие фиксации постоянно присутствует в психоаналитическом учении, обозначая важный источник эмпирического опыта, сохраняет привязанность к определенным способам удовлетворения, определенным типам желаемого значимого объекта и к прежним, сформированным ранее, отношениям.

В противоположность механизму проекции существует, по мнению психоаналитиков, и обратный механизм интроекции , или интериоризации . Это процесс, посредством которого межличностные отношения преобразуются во внутриличностные. Другое возможное понимание интроекции - это фантазматический переход от объекта (чаще всего им являются мать и другие значимые фигуры детства) - ''хорошего'' или ''плохого'', цельного или частичного - внутрь субъекта.

В более узком смысле говорят об интериоризации применительно к отношениям, например, когда властные отношения между отцом и ребенком трактуются как интериоризация отношений Сверх-''Я'' к ''Я''. Ребенок, который интроецирует отцовский образ и интериоризирует конфликт с отцом, связанный с борьбой за власть, в своей будущей взрослой жизни может проявляться в своем поведении, в отношении своего Сверх-''Я'' к своему ''Я'' те же черты отношений отца к нему в детстве.

Изоляция - это механизм защиты, распространенный при неврозе навязчивости: изоляция какой-то мысли или поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта. Среди приемов изоляции - остановки в процессе мышления, использование формул и ритуалов и - шире - вся совокупность приемов, позволяющих прервать временную последовательность мыслей или действий.

С этой точки зрения, изоляция выступает как ''…устранение самой возможности контакта, как запрет на прикосновение к данному предмету; подобно этому, когда невротик изолирует впечатление или действие, отделяя его паузой, он символически дает понять, что не допустит, чтобы относящиеся к нему мысли вступали в ассоциации с другими мыслями''.

Можно называть изоляцией особый процесс защиты, который начинается с проявления навязчивости и приводит к выработке последовательной, внутренне согласованной установки на разрыв ассоциативных связей мысли и действия, в особенности с тем, что непосредственно предшествует или следует за ними во времени.

Хорошо известным в повседневной жизни является механизм отреагирования . Это бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующем событии, вследствие чего это воспоминание не становится патогенным или перестает им быть. Оно может быть искусственно вызвано в ходе психотерапии, особенно под гипнозом, и тогда оно приводит к катарсису, т.е. эмоциональному очищению и облегчению. Отреагирование может возникать и само собой, спустя более или менее долгое время после первоначальной травмы.

Таким образом, отреагирование - это нормальный путь, на котором субъект освобождается от слишком сильного аффекта. Однако, чтобы вызвать катарсис, эта реакция должна быть адекватной, т.е. соответствующей событию, вызвавшему аффект в прошлом.

Возмещение, по терминологии М.Кляйн, - механизм, посредством которого субъект старается возместить ущерб, причиненный объекту любви его разрушительными фантазиями. Этот механизм связан с депрессивным страхом и чувством вины: фантазматическое возмещение ущерба, причиненного материнскому объекту извне и изнутри, позволяет субъекту преодолеть свою депрессивную установку и обеспечить своему ''Я'' устойчивое (само)отождествление с ''хорошим'' объектом. Если механизмы возмещения прочно не установились, они оказываются сходными либо с маниакальными защитами, либо с навязчивостью. Успешное возмещение означает победу влечений к жизни над влечениями к смерти.

Замещение - симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и пр.), которые замещают бессознательные содержания. Понятие ''замещающее образование'' следует связать с понятиями ''компромиссное образование'' и ''реактивное образование''. Будучи проявлением защитного конфликта, всякий симптом есть компромисс. При поиске удовлетворения симптом выступает как замещающее образование, а в реактивных образованиях, напротив, одерживает верх процесс защиты.

Примером успешной защиты и успешного замещения можно считать такой известный защитный механизм, как сублимацию.

Смещение - это случай, когда ощущение напряженности, значительности, важности какого-либо представления переходит на другие, поначалу более слабые, представления, связанные с первым цепью ассоциаций.

Это явление наблюдается прежде всего в анализе сновидений, однако оно лежит также в основе психоневротической симптоматики, а в более общем виде - любого бессознательного образования. В тех различных психологических образованиях, где психоанализ обнаруживает смещение, оно явно выполняет защитную функцию: например, при фобиях смещение на фобический объект позволяет объективировать, локализовать, ограничить страх.

Одни из наиболее успешных механизмов защиты является механизм сублимации (произошел от термина, означающего в химии сухую возгонку вещества и подразумевает существенную трансформацию первоначального влечения). Это процесс, которым Фрейд объясняет формы человеческой деятельности, не имеющие видимой связи с сексуальностью, но порожденные силой сексуального влечения. В качестве основных форм сублимации обычно описывают художественное творчество и интеллектуальную деятельность. Сублимацией называется такое влечение, которое в той или иной степени переключено на несексуальную цель и направлено на социально значимые объекты. Иногда сублимацию рассматривают как особый случай механизма замещения.

Интеллектуализация - процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими.

Этот термин чаще всего употребляется в отрицательном смысле: он обозначает главным образом преобладание в психоаналитическом курсе абстрактного мышления над переживанием и не признанием аффектов и фантазий.

Интеллектуализацию можно сопоставить с другими механизмами, описанными в психоанализе, и прежде всего с рационализацией . Одна из главных целей интеллектуализации - отстранение от аффектов, их нейтрализация. Рационализация предполагает иное - она не требует избегать аффектов, но приписывает им скорее ''вероятностные'', нежели истинные, побуждения; дает им рациональные или идеальные обоснования.

Защитную функцию может нести и фантазия : воображаемый сценарий, в котором исполняется - хотя и в искаженном защитном виде - то или иное желание субъекта (в конечном счете, бессознательное).

Фантазии могут иметь различные формы: это осознанные фантазии, или сны наяву, и бессознательные фантазии, обнаруживаемые аналитиком в качестве структурной подосновы явного содержания, или, иначе, ''первофантазии''.

Защитные механизмы и неврозы

Следует помнить, что главными отличительными признаками защитных механизмов являются следующие особенности.

А. Защитные механизмы имеют бессознательный характер: в этом их отличие от различных стратегий поведения, в том числе манипулятивных.

Б. Результатом работы защитного механизма является то, что они бессознательно искажают, подменяют или фальсифицируют реальность, с которой имеет дело субъект. С другой стороны, роль защитных механизмов в адаптации человека к реальности имеет и положительную сторону, так как они являются в ряде случаев средством приспособления человека к чрезмерным требованиям реальности (или к чрезмерным внутренним требованиям человека к самому себе, что обычно является следствием критического, жесткого, нечувствительного отношения людей, окружавших ребенка в детстве). В случаях различных посттравматических состояний человека, например после серьезной утраты (близкого человека, части своего тела, социальной роли, значимых отношений и т.д.), защитные механизмы нередко играют спасительную (на определенный период времени) роль. Более того, человек, лишенный вообще защитных механизмов,- это миф. А поспешное избавление человека от какого-либо защитного симптома в процессе непрофессионально оказанной психологической или психотерапевтической помощи приводит в лучшем случае к формированию новой защитной реакции либо в худших случаях к серьезным паническим, депрессивным и иным расстройствам.

Каждый из описанных выше механизмов - это отдельный способ, которым бессознательное человека защищает его от внутренних и внешних напряжений. С помощью того или иного защитного механизма человек бессознательно избегает реальности (подавление), исключает реальность (отрицание), предопределяет реальность (рационализация), обращает реальность в свою противоположность (реактивное образование), разделяет реальность в свою противоположность (реактивное образование), разделяет реальность (изоляция), уходит от реальности (регрессия), искажает топографию реальности, помещая внутреннее во внешнее (проекция) или внешнее во внутреннее (интроекция) и т.п. Однако в любом случае для поддержания работы определенного механизма требуется постоянное расходование психической энергии субъекта: иногда эти затраты очень существенны, как, например, при использовании отрицания или подавления; иногда они не столь энергоемки и более «самоокупаемы», как например, в случае сублимации. Кроме того, энергия, уходящая на поддержание защиты, уже не может быть использована человеком на более позитивные и конструктивные формы поведения. Что ослабляет его личностный потенциал и приводит к ограничению подвижности и силы «Я». Защиты как бы «связывают» психическую энергию, а когда они становятся слишком сильными и начинают преобладать в поведении, то это уменьшает способность адаптации человека к изменяющимся условиям реальности. В противоположном случае, когда защита терпит неудачу, также наступает кризис, поскольку, как писал Фрейд: «Я» уже не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью». Тревожность же является не только важным в жизни человека сигналом опасности, но и в ряде других случаев неотъемлемым составным компонентом психических расстройств, самыми распространенными среди которых являются неврозы.

Кроме классификации и анализа порождающих тревогу ситуаций, Фрейд выделил три вида тревоги: реалистическую(перед реальной опасностью), моральную (перед лицом собственной совести, внутренней цензуры, своих идеалов и ценностей) и невротическую (перед силой и характером собственных страстей и желаний). Позже психологи, психоаналитики и психотерапевты стали различать страх как чувство, имеющее своим источником определенный объект, и тревогу, для которой характерно как раз отсутствие конкретного объекта. Как бы то ни было, с психоаналитической точки зрения, на невроз можно взглянуть как на символическое, опосредованное в клинических симптомах выражение психического, внутреннего конфликта, имевшего место в раннем периоде жизни субъекта и представляющего собой компромисс между неосознанным и неудовлетворенным желанием субъекта и защитой. Следует отличать невротические симптомы и невротический характер человека. Невротическими симптомами являются расстройства поведения, чувств, мышления, свидетельствующие о защите от страха; это упомянутые компромиссы, из которых невротик бессознательно извлекает неспособность идентификации, распознания внешних и/или внутренних объектов и неспособность устанавливать позитивные отношения с другими людьми, а также достигать и поддерживать собственное внутреннее равновесие.

Механизмы защиты в той или иной степени присутствуют в поведении человека всегда, но можно выделить «нормальную» защиту, которая бессознательно возникает при переживании вновь прежнего болезненного опыта с целью оградить свое «Я» от повторной травмы, и патологическую как неадекватную силе и характеру стимуляции, ее вызывающей.

Таким образом, современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

адекватность защиты : например, человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать ее;

гибкость защиты : например, человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определенной, типичной для него ситуации угрозы, т.е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко;

зрелость защиты : относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции.

Бессознательные ошибки в мышлении могут приводить к самым негативным последствиям: разрыву отношений с окружающими, повышенной подверженности жизненным кризисам и стрессам, неумению строить близкие или прочные отношения, систематическому повторению одной и той же жизненной ситуации как неосознанного сценария своей жизни и т.п. В других вариантах эти ошибки могут не приводить к систематическим кризисам, но обречь человека на очень ограниченный диапазон жизненных проявлений, на очень однообразное существование, на неспособность личностно меняться и расти в течение своей жизни. Перечень подобных ошибок может быть следующим.

Позиция жертвы . Может выражаться в следующих позициях: «Он это начал», «Я ничего не могу поделать», «Он не дал мне шанса». Суть этой позиции - в попытке обвинить окружающих.

Установка - «Я не могу» . Утверждение о неспособности что-либо сделать, которое на самом деле является утверждением об отказе сделать это.

Отсутствие представления о причинении вреда другим . Человек не утруждает себя мыслью о том, каким образом его действия могут ранить других (за исключением физического вреда); не представляет, что можно задеть чувства других или причинить эмоциональные страдания.

Неспособность поставить себя на место другого . Человек не способен или почти не способен к эмпатии, эа исключением тех случаев, когда это направлено против другого. Не считается с тем, как его поведение влияет на других.

Отсутствие усилий . Нежелание делать что-либо, что кажется скучным или неприятным. Человек погружается в жалость к себе и ищет оправдания своей бездеятельности. Появление болевых симптомов психического происхождения, бессознательная цель которых - избежать усилий что-то делать, чего делать не хочется. Жалуется на отсутствие энергии.

Отказ принимать на себя обязательства . Человек говорит, что он «забыл». Не воспринимает что-либо как обязательства. Делает то, что хочет, и игнорирует то, что обязан делать.

Установка на собственничество . «Если ты не отдашь это мне, я возьму это сам». Ожидает, что вы будете делать то, что он хочет. Относится к чужой собственности так, как будто она уже стала его (вор, «одалживающий» без разрешения). Предъявляет к вам требования в виде отстаивания своих прав.

Отсутствие представления о доверии . Он обвиняет вас за то, что вы не доверяете ему; старается заставить вас почувствовать, что это ваша вина. Говорит, что не может доверять вам.

Нереалистичные ожидания . Примеры могут быть очень различными: если человек думает, что что-либо случится, то оно должно случиться («его мысль делает это»). Другой пример: ожидает, что другие будут идти навстречу всем его желаниям.

Безответственное принятие решения . Делает предположения, не опирается на факты, не проверяет суждения. Обвиняет других, если дела идут плохо.

Гордость. Отказывается уступать даже в мелочах. Настаивает исключительно на своей точке зрения, не принимая во внимание никакие другие. Даже когда его неправота доказана, продолжает держаться за свою первоначальную позицию.

Неспособность планировать или продумывать на несколько шагов вперед. Будущее не принимается во внимание, за исключением тех случаев, когда должно совершиться что-то недозволенное или же когда оно предстает в виде фантазий о блистательном успехе.

Искаженное определение успеха и неудачи . Установка только на успех: стать №1 за одну ночь». Неудача: «если я не стал №1, то я ничего не стою».

Страх быть приниженным . Человек чувствует себя приниженным, когда даже малейшие вещи не делаются так, как он хочет. Не может воспринимать критику без того, чтобы вспыхнуть или обвинить других. Чувствует себя приниженным, когда его нереалистические ожидания не сбываются.

Отказ признать страх. Отрицает то, что он чувствует страх. Воспринимает чувство страха как слабость. Не может понять, что страх может быть конструктивным.

Гнев. В данном случае имеется в виду следующее убеждение относительно гнева: гнев используется для того, чтобы контролировать людей. Гнев может принимать формы прямой угрозы, запугивания, нападения, сарказма, раздражения. Гнев может маскироваться («я не злюсь, я спокоен»). Гнев в этих случаях растет и распространяется. Все, что угодно, и кто угодно могут послужить поводом для гнева.

Тактика силы. Старается победить других в любой борьбе, получает удовольствие от борьбы за власть как от процесса (то, за что борется, находится на втором плане). Высоко ценит только тех, кто побеждает и доминирует.

Другое возможное название для ошибок мышления - иррациональные убеждения, отличиями которых являются, во-первых, их догматичность, нерациональность; во-вторых, их «автоматичность» (человек не осознает их наличия и возможности выбора для себя, как поступить в данной ситуации); в-третьих, эти убеждения могут приводить к эмоциональным и поведенческим расстройствам. Наши экспериментальные исследования показали существование достоверных связей между защитными механизмами личности и некоторыми иррациональными убеждениями. Список иррациональных убеждений может быть следующим.

Потребность в одобрении . Человек верит, что нуждается в поддержке и одобрении каждого, кого знает и о ком заботится.

Высокий уровень ожиданий от себя . Человек верит, что должен быть удачливым, успешным и компетентным в любом деле, за которое он берется, и он судит о своей ценности как личности на основе успешности своих достижений.

Склонность к обвинениям . Человек верит, что люди, включая и его самого, заслуживают обвинений и наказаний за их ошибки и проступки.

Низкая толерантность к фрустрации . Человек верит, что, когда события разворачиваются не так, как им следовало бы, то это совершенно ужасно, кошмарно, катастрофично, поэтому он чувствует, что это нормально - расстраиваться, когда события складываются не в его пользу или люди ведут себя не так, как ему хочется.

Эмоциональная безответственность . Убежден, что он слабо контролирует свои неудачи, неприятности, эмоциональные расстройства. Все они происходят по вине других людей или событий в этом мире. Если бы только «они» (события или люди) изменились, он чувствовал бы себя хорошо и все было бы нормально.

Тревожная сверхозабоченность . Человек верит, что может случиться нечто плохое или опасное, поэтому он должен быть крайне озабочен этим и побеспокоиться о предотвращении возможности возникновения этого.

Избегание проблем . Человек убежден, что гораздо легче избегать определенных трудностей и ответственности и вместо этого сначала делать то, что гораздо приятнее.

Зависимость от других . Человек верит, что должен иметь кого-либо более сильного, чем он, на кого можно положиться.

Беспомощность относительно изменений . Человек убежден, что является результатом разворачивания его собственной жизненной истории и поэтому он почти ничего не может сделать, чтобы преодолеть ее влияние. «Мой путь- это и есть я, и я не могу ничего с этим поделать». Поэтому он убежден, что неспособен измениться.

Безупречность. Человек верит, что каждая проблема имеет «правильное», или безупречное, решение. И в дальнейшем, пока он не найдет это совершенное решение, он не может быть удовлетворен или счастлив. Неудача в этом поиске может обернуться катастрофой для него.

Интеллектуальные защиты в некоторых случаях могут становиться доминирующим «ответом» человека на внутреннее или внешнее напряжение и даже чертой характера. О некоторых людях вообще можно сказать, что «защитность» является чертой их личности: такие люди очень чувствительны к малейшей критике или ее возможности, они часто действуют по принципу «нападение - лучший вид обороны», они не умеют разрешать конфликты путем переговоров и

# Заключение

Психологическая защита направлена на сохранение внутреннего комфорта человека, поскольку, даже при нарушении им социальных норм, она создает почву для самооправдания. Если человек осознает свои недостатки, то он становится на путь их преодоления. Если же психическая деятельность направлена на поддержание самоуважения и информация о несоответствии реальных поступков и желаемого поведения в сознание не допускается, то человек не может встать на путь самоусовершенствования. Механизмы психологической защиты применяются для адекватной самооценки личности, но они нужны не только профессиональным психотерапевтам. Их неосознанно применяют почти все люди. Знание механизмов психологической защиты помогает работать со своим сознанием, понимать поведение и сознание других людей, а так же стараться откорректировать и исправить свои действия и поступки. 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. Хотя фактически, безусловно, психологическая защита является самообманом, но тем не менее нельзя не признать, что во многих случаях она действительно идет человеку на пользу. Человек с развитой психологической защитой может легче перенести увольнение или тяжелую утрату, и это почти не скажется на его здоровье. В некоторых случаях именно привычка к психологической защите может побудить действовать в правильном направлении (например удариться в бегство - реальное или виртуальное, о чем чуть ниже). Способность просто вытеснить из памяти неприятные переживания поможет сконцентрироваться на работе. Можно привести множество других примеров. Однако человек не может не жить совсем вне сложных динамических отношений с окружающим миром и - в первую очередь - с другими людьми. Для того, чтобы добиваться успехов в разных областях (как профессиональных, так и личных), необходимо обладать некоторым уровнем функциональной готовности. А эта готовность невозможна без ясного разума. А склонность к психологической защите угнетает именно разум. Психологическую защиту можно рассматривать как лекарство - но как опасное лекарство, с кучей побочных эффектов.

# Список использованной литературы

1. Психология личности. Том 1. Хрестоматия. / Под редакцией Райгородского В.К. - Ростов-на-Дону: «БАХРА-М», 2001.

. Д. Зиглер. Теории личности. - СПб.: Питер, 2002.

. Психология. / Под редакцией Крыловой Н.Р. - М.: Академия, 2003.

. Фрейд, Анна. Психология Я и защитные механизмы- Москва: Педагогика-Пресс, 1993

. Мак-Вильямс, Нэнси. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе - Москва: Класс, 1998

. azps.ru А.Я.Психология. Психологическая защита.