

## МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ



### 1. Вытеснение

Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Фрейд подробно описал защитный механизм мотивированного забывания. Он играет существенную роль в формировании симптомов. Когда действие этого механизма для уменьшения тревожности оказывается недостаточным, подключаются другие защитные механизмы, позволяющие вытесненному материалу осознаваться в искаженном виде. Наиболее широко известны две комбинации защитных механизмов:

**а) вытеснение + смещение.** Эта комбинация способствует возникновению фобических реакций. Например, навязчивый страх матери, что маленькая дочка заболеет тяжелой болезнью, представляет собой защиту против враждебности к ребенку, сочетающую механизмы вытеснения и смещения;

**б) вытеснение + конверсия (соматическая символизация).** Эта комбинация образует основу истерических реакций.

### 2. Подавление

Суть механизма – исключение из сознания

смысла травмирующего события и связанных с ним эмоций. Подавление развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для положительного самовосприятия, а также грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Происходит как бы сокрытие от себя факта этого негативного опыта. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, вызвавшего страх, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

### 3. Регрессия

Возвращение в проблемной ситуации к ранним или более незрелым (детским) формам удовлетворения потребностей и поведения. Регрессия может быть частичной, полной или символической. Большинство эмоциональных проблем имеют регрессивные черты. Регрессия развивается для сдерживания чувства неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы, и, соответственно, чувства вины за неудачу («я – малое дитя, и вы обязаны мне помочь»). Решение проблем посредством запроса о

помощи. В класс регрессии входят также механизмы, связанные с двигательной активностью: уменьшение беспокойства, вызванного запретным побуждением, происходит через произвольные движения без развития чувства вины.

#### **4. Проекция**

Это механизм отнесения к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает. Механизм развивается для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Проекция призвана справиться со страхом самонеприятия в ответ на отвергающее поведение других. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самоприятия на этом фоне («если плохой человек меня отвергает, значит я хороший» или «мнение плохого для меня незначимо»).

#### **5. Интроекция**

Это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта. Действие механизма противоположно проекции. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. С помощью интроекции устраняются различия между объектами любви и собственной личностью. Порой вместо озлобленности или агрессии по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самокритику, самообесценивание, потому что произошла интроекция обвиняемого. Такое часто встречается при депрессии.

#### **6. Рационализация**

Это защитный механизм, нахождение правдоподобных причин, оправдывающих мысли, чувства, побуждения, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация – самый распространенный механизм психологической защиты, потому

что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем. Бессознательный механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными - ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины. В любой рационализации имеется хотя бы минимальное количество правды, однако в ней больше самообмана, поэтому она и опасна.

#### **7. Интеллектуализация**

Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви – разговоры о любви).

#### **8. Компенсация**

Это бессознательная попытка преодоления реальных или воображаемых недостатков. Этот механизм развивается при формировании основных структур психики как самый поздний механизм защиты. Используется, как правило, сознательно и предназначен для сдерживания эмоции печали, горя по поводу утраты или страха утраты. Реализуется через настойчивую работу над собой, самосовершенствование, через стремление к достижению значительных результатов в избранных для этого видах деятельности.

#### **9. Реактивные образования**

Этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения, желания и чувства (особенно сексуальные и агрессивные) путем развития и акцентирования противоположного по смыслу отношения или поведения. Развитие этого механизма защиты связывают с усвоением человеком «высших социальных (моральных) ценностей». Реактивное образование развивается для сдерживания эмоции радости обладания определенным

ценным объектом (например, собственным телом) и возможностями использования его (в частности, для секса и агрессии). Этот механизм предполагает реализацию в поведении прямо противоположной установки (в частности, подчеркнутая строгость нравов, вплоть до ханжества, нарочитая скромность, подчеркнутая забота и милосердие и т.п.).

Защита носит двуступенчатый характер. Сначала вытесняется неприемлемое желание, а затем усиливается его антитеза. Например, преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т.п.

## **10.Отрицание реальности**

Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, болезненных в случае их осознания. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции притяжения окружающих, если они демонстрируют безразличие или отвержение. Поведение таково, словно проблемы не существует. Примитивный

механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.).

## **11.Замещение**

Это механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене. Например, смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты. Смещение проявляется при фобических реакциях, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта переносится на внешний объект.

**Также будем рады помочь вам онлайн**  
([trust@bsuir.by](mailto:trust@bsuir.by))

**Помните, неразрешимых проблем не бывает!**

**Телефоны доверия:**  
293-85-77      293-21-44



**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**  
<https://www.bsuir.by/ru/spps>

