|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИТюменский государственный нефтегазовый университет Кафедра социальных наукКонтрольная работапо курсу «Психология и педагогика»на тему«Методы психологической защиты»Выполнил: студент группы ВЭД – 95 - 1 **Иванов О. Д.**Проверил: **Перминова Е. Б.****Тюмень1999 г.** |

В ситуациях , когда интенсивность потребности возрастает , а условия её удовлетворения отсутствуют , поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты . 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 ил искажая информацию , расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других .

Защитные механизмы начинают действовать , когда достижение цели нормальным способом невозможно ил когда человек полагает , что оно невозможно . Важно подчеркнуть , что это не способы достижения желаемой цели , а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем , чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей , т. е. разрешения конфликта соответствующими поступками . В этом случае люди по разному реагируют на свои внутренние трудности . Одни , отрицая их существование , подавляют склонности , которые доставляют им неудобства , и отвергают некоторые свои желания как нереальные и невозможные . Приспособление в этом случае достигается за счёт изменения восприятия . Сначала , человек отрицает то , что не желательно , но постепенно может привыкнуть к такой ориентации , действительно забыть болезненные сигналы и действовать так , как если бы их не существовало . Другие люди преодолевают конфликты , пытаясь манипулировать беспокоящими их объектами , стремясь овладеть событиями и изменить их в нужном направлении . Третьи находят выход в самооправдании и снисхождении к своим побуждениям , а четвёртые прибегают к различным формам самообмана . Личностям с особенно жёсткой системой принципов поведения было бы особенно трудно и подчас невозможно действовать в разнообразной и изменчивой среде , если бы защитные механизмы не оберегали их психику .

К механизмам психологической защиты относят обычно отрицание , вытеснение , проекцию , идентификацию , рационализацию , включение , замещение , отчуждение и другие .

Отрицание сводится к тому , что информация , которая тревожит и может привести к конфликту , не воспринимается . Имеется в иду конфликт , возникающий при появлении мотивов , противоречащих основным установкам личности , или информации , которая угрожает самосохранению , престижу , самооценке . Этот способ защиты вступает в действие при конфликтах любого рода , не требуя предварительного обучения , и характеризуется заметным искажением восприятия действительности . Отрицание формируется ещё в детском возрасте и зачастую не позволяет человеку адекватно оценивать происходящее вокруг , что , в свою очередь , вызывает затруднение в поведении .

Вытеснение – наиболее универсальный способ избежания внутреннего конфликта путём активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации . Вытеснение представляет собой бессознательный психологический акт , при котором неприемлемая информация или мотив отвергаются цензурой на пороге сознания . Ущемлённое самолюбие , задетая гордость и обида могут порождать декларирование ложных мотивов своих поступков , чтобы скрыть истинные не только от других , но и от себя . Истинные , но не приятные мотивы вытесняются с тем , чтобы их заместили другие , приемлемые с точки зрения социального окружения и поэтому не вызывающие стыда и угрызений совести . Ложный мотив в этом случае может быть опасен тем , что позволяет прикрывать общественно приемлемой аргументацией личные эгоистические устремления . Вытесненный мотив , не находя разрешения в поведении , сохраняет свои эмоциональные и вегетативные компоненты . Несмотря на то , что содержательная сторона травмирующей ситуации не осознается и человек может активно забыть сам факт того , что он совершил некоторый неблаговидный поступок , тем не менее конфликт сохраняется , а вызванное им эмоционально-вегетативное напряжение субъективно может восприниматься как состояние неопределенной тревоги . Поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах .

Проекция – бессознательный перенос собственных чувств , желаний и влечений , в которых человек не хочет себе сознаться , понимая их социальную неприемлемость , на другое лицо . Когда человек по отношению к кому-то проявил агрессию , у него нередко возникает тенденция понизить привлекательные качества пострадавшего . Человек , постоянно приписывающий другим собственные стремления , противоречащие его моральным нормам , получил специальное название – ханжа .

Идентификация – бессознательный перенос на себя чувств и качеств , присущих другому человеку и не доступных, но желательных для себя . У детей – это простейший механизм усвоения норм социального поведения и этических ценностей . Так , мальчик бессознательно старается походить на отца и тем самым заслужить его тепло и уважение . Благодаря идентификации достигается также символическое обладание желаемым , но не досягаемым объектом .

Рационализация – превдоразумное объяснение человеком своих , желаний , поступков , в действительности вызванных причинами , признание которых грозило бы потерей самоуважения . В частности , она связана с попыткой снизить ценность недоступного . Рационализация , используется человеком в тех особых случаях , когда он , страшась осознать ситуацию , пытается скрыть от себя тот факт , что в своих действиях побуждается мотивами , находящимися в конфликте с его собственными нравственными стандартами . Близким к рационализации способом психологической защиты является включение , при котором также переоценивается значимость травмирующего фактора . Для этого используется новая глобальная система ценностей , куда прежняя система входит как часть , и тогда относительная значимость травмирующего фактора понижается на фоне других , более мощных . Примером защиты по типу включения может быть катарсис – облегчение внутреннего конфликта при сопереживании . Если человек наблюдает и сопереживает драматические ситуации других людей , существенно более тягостные и травмирующие , чем те , которые тревожат его самого , он начинает смотреть на свои беды по-другому , оценивая их по сравнению с чужими .

Замещение – перенос действия , направленного на недоступный объект , на действие с доступным объектом . Замещение разряжает напряжение , созданное недоступной потребностью , но не приводит к желаемой цели . Когда человеку не удаётся выполнить действие , необходимое для достижения поставленной перед ним цели , он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение , дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению . Такое замещение часто видно в жизни , когда человек срывает своё раздражение , гнев , досаду , вызванные одним лицом , на другом лице или на первом попавшемся предмете .

Изоляция или отчуждение – обособление внутри сознания травмирующих человека факторов . При этом неприятные эмоции блокируются от доступа к сознанию , так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской не отражается в сознании . 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 осознаётся . Феномены дереализации , деперсонализации и расщепления личности могут быть связаны с такой защитой .

Избирательность отношения человека к группе и коллективу связана с опосредованием психологической защитой . Она является своеобразным фильтром , включающимся при существенном рассогласовании собственной системы ценностей и оценкой своего поступка или поступков близких людей , отделяющих желательные воздействия от нежелательных , соответствующие убеждениям , потребностям и ценностям личности от несоответствующих . Полезно иметь в виду , что воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека даже при нарушении им социальных норм и запретов , поскольку , снижая действенность социального контроля , она задаёт почву для самооправдания .

Если человек , относясь к себе в целом положительно , допускает в сознание представление о своем несовершенстве , о недостатках , проявляющихся в конкретных действиях , то он становится на путь их преодоления . Он может изменить свои поступки , а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь . Если же информация о несоответствии желаемого поведения , поддерживающего самоуважение , и реальных поступков в сознание не допускается , то сигналы конфликта включают механизмы психологической защиты и конфликт не преодолевается , т. е. человек не может встать на путь самоусовершенствования . Только переводя неосознаваемые импульсы в сознание , можно достигнуть контроля над ними , приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах .