### Содержание:

Введение

**1**. Психологические защиты в концепции Зигмунда Фрейда . . . . . . . . . . . . . . 6

**2**. Психологические защиты в концепции Карла Роджерса . . . . . . . . . . . . . . .12

**3.** Сравнение понятия психологические защиты в концепциях Фрейда и Роджерса. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15

Заключение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16

Литература. . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .18

Приложение 1 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 19

Приложение 2 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .20

**ВВЕДЕНИЕ**

Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и в теорию психологической адаптации. Как научный факт феномен психологической защиты, будучи впервые зафиксирован в парадигме психоаналитических теорий, позже активно изучался в различных ответвлениях глубинной психологии направление, отношение к которому продолжает оставаться довольно сложным. Защитные процессы сугубо индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии.[№2. стр.7,8]

Начиная с раннего детства, и в течение всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы защитные механизмы психики. Эти механизмы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях. Психологическая защита это различного рода приспособительные процессы, свойства и качества, которые приобретает личность при своей социализации.

Термины "психологическая защита", "защитные механизмы" были введены в психологический лексикон З. Фрейдом, а затем продолжены, интерпретированы, трансформированы и модернизированы как представителями разных поколений исследователей и психотерапевтов психоаналитической ориентации, так и других психологических направлений – экзистенциональной психологии, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и др. Перечень защитных механизмов разнообразен и персонально специфичен. Нет единства и в терминологии. Но существование защитных механизмов считается экспериментально подтвержденным, наличие не отрицается. Кроме того, они широко используются в теории и практике психологии, психотерапии, психиатрии. [№ 6]

Вопрос психологической защиты очень актуален в наше время т.к. в обычной жизни любого человека возникают те или иные эмоционально напряженные и негативные ситуации, переживание которых приводит к различного рода личностным нарушениям, неприятностям, отрицательным эффектам, деструкции. Когда желания, интересы, потребности человека не могут быть удовлетворены, несмотря на значительные усилия, возникают состояния эмоционального напряжения – стрессы и фрустрации. Нередко все предпринятые конструктивные попытки не приводят личность к желаемой цели. Напряжение продолжает расти и человек перестает замечать альтернативные пути. Кроме того, рост напряжения часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам выбора: человек волнуется, впадает в панику, нервничает, теряет контроль над собой и появляются разнообразные деструктивные последствия. Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит.

Цель этой работы – сравнить подходы к пониманию психологических защит в концепции двух психологических школ: психоанализа, а именно психологические защиты Зигмунда Фрейда, и гуманистической психологии, в концепции Карла Роджерса.

**1.ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В КОНЦЕПЦИИ ЗИГМУНДА ФРЕЙДА**

Изучая структуру личности, Фрейд (приложение1) выделил: ид– бессознательное; эго – сознание и предсознательное; суперэго – сознание, предсознательное и бессознательное. Фрейд определял защитные механизмы эго как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого выражения импульсов ид и встречного давления со стороны суперэго. Фрейд полагал, что эго реагирует на угрозу прорыва импульсов ид двумя путями: 1) блокированием выражения импульсов в сознательном поведении или 2) искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.[№4. стр.88]

Иными словами, «СВЕРХ - Я» не пускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется, воплощается в иных формах деятельности, которые приемлемы для общества и человека (творчество, искусство, общественная активность, трудовая активность, в формах поведения: в снах, описках, обмолвках, шутках, каламбурах, в свободных ассоциациях, в особенностях забывания). Таким образом, происходит сублимация, т.е. преобразование энергии подавленных, запретных желаний в другие виды деятельности, которые разрешены в обществе. Если энергия «либидо» (сексуальная энергия) не находит выхода, то у человека будут психические болезни, неврозы, истерики, тоска. Для спасения от конфликта между «Я» и «ОНО» применяются средства психологической защиты. Защитное поведение позволяет человеку защититься от тех проблем, которые пока он не может решить, позволяет снять тревогу от угрожающих событий (потеря близкого человека, любимой игрушки, потеря любви со стороны других людей, потеря любви к себе и т. п.), позволяет «уйти от угрожающей реальности», иногда преобразовать эту угрозу.[№3. стр.59,60]

Все защитные механизмы обладают двумя **общими характеристиками**:

1) они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана;

2) они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты — обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги.

Фрейд выделял следующие защитные механизмы:

**Вытеснение.** Фрейд рассматривал вытеснение как первичную защиту эго не только по той причине, что оно является основой для формирования более сложных защитных механизмов, но также потому, что оно обеспечивает наиболее прямой путь ухода от тревоги. Описываемое иногда как «мотивированное забывание», вытеснение представляет собой процесс удаления из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. В результате действия вытеснения индивидуумы не осознают своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнят травматических прошлых событий. Например, человек, страдающий от ужасающих личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом опыте.

Освобождение от тревоги путем вытеснения не проходит бесследно. Фрейд считал, что вытесненные мысли и импульсы не теряют своей активности в бессознательном, и для предотвращения их прорыва в сознание требуется постоянная трата психической энергии. Эта беспрерывная трата ресурсов эго может серьезно ограничивать использование энергии для более адаптивного, направленного на собственное развитие, творческого поведения. Однако постоянное стремление вытесненного материала к открытому выражению может получать кратковременное удовлетворение в сновидениях, шутках, оговорках и других проявлениях того, что Фрейд называл «психопатологией обыденной жизни». Более того, согласно его теории, вытеснение играет роль во всех формах невротического поведения, в психосоматических заболеваниях (таких, например, как язвенная болезнь), психосексуальных нарушениях (таких как импотенция и фригидность) [№4.стр.90]. Это основной и наиболее часто встречающийся защитный механизм, но самый неэффективный, так как при этом энергия вытесненного и неосуществленного мотива (желания) не реализуется в деятельности, но остается в человеке, вызывая рост напряженности.[№1. стр.198].

**Проекция.** Как защитный механизм по своей теоретической значимости проекция следует за вытеснением. Она представляет собой процесс, посредством которого индивидуум приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. Игрок в гольф, критикующий свою клюшку после неудачного удара, демонстрирует примитивную проекцию. На другом уровне мы можем наблюдать проекцию у молодой женщины, которая не осознает, что борется со своим сильным сексуальным влечением, но подозревает каждого, кто с ней встречается, в намерении ее соблазнить. Классический пример проекции — студент, не подготовившийся как следует к экзамену, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенному тестированию, мошенничеству других студентов или возлагает вину на профессора зато, что тот не объяснил эту тему на лекции. Проекцией также объясняются социальные предрассудки и феномен «козла отпущения», поскольку этнические и расовые стереотипы представляют собой удобную мишень для приписывания кому-то другому своих негативных личностных характеристик.

**Замещение.** Взащитном механизме, получившем название замещение*,* проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Распространенный пример — ребенок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает ее собачку или ломает ее игрушки. Замещение также проявляется в повышенной чувствительности взрослых к малейшим раздражающим моментам. Например, чересчур требовательный работодатель критикует сотрудницу, и она реагирует вспышками ярости на незначительные провокации со стороны мужа и детей. Она не осознает, что, оказавшись объектами ее раздражения, они просто замещают начальника. В каждом из этих примеров истинный объект враждебности замещается гораздо менее угрожающим для субъекта. Менее распространена такая форма замещения, когда оно направлено против себя самого: враждебные импульсы, адресованные другим, переадресуются себе, что вызывает ощущение подавленности или осуждение самого себя.

**Рационализация.** Другой способ для эго справиться с фрустрацией и тревогой — это исказить реальность и, таким образом, защитить самооценку. Рационализацияимеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение представляется таким образом, что выглядит вполне разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих. Глупые ошибки, неудачные суждения и промахи могут найти оправдание при помощи рационализации. Одним из наиболее часто употребляемых видов такой защиты является рационализация по типу «зелен виноград». Это название берет начало из басни Эзопа о лисе, которая не могла дотянуться до виноградной кисти и поэтому решила, что ягоды еще не созрели. Люди рационализируют таким же образом. Например, мужчина, которому женщина ответила унизительным отказом, когда он пригласил ее на свидание, утешает себя тем, что она совершенно непривлекательна. Сходным образом, студентка, которой не удалось поступить на стоматологическое отделение медицинского института, может убеждать себя в том, что она на самом деле не хочет быть стоматологом.

**Реактивное образование.** Иногда эго может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Здесь мы имеем дело с реактивным образованием*,* или обратным действием. Этот защитный процесс реализуется двухступенчато: во-первых, неприемлемый импульс подавляется; затем на уровне сознания проявляется совершенно противоположный. Противодействие особенно заметно в социально одобряемом поведении, которое при этом выглядит преувеличенным и негибким. Например, женщина, испытывающая тревогу в связи с собственным выраженным сексуальным влечением, может стать в своем кругу непреклонным борцом с порнографическими фильмами. Она может даже активно пикетировать киностудии или писать письма протеста в кино-компании, выражая в них сильную озабоченность деградацией современного киноискусства. Фрейд писал, что многие мужчины, высмеивающие гомосексуалистов, на самом деле защищаются от собственных гомосексуальных побуждений.

**Регрессия -** еще один известный защитный механизм, используемый для защиты от тревоги*.* Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности как «надуться и не разговаривать» с другими, детский лепет, противодействие авторитетам или езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.

**Сублимация**. Согласно Фрейду, сублимацияявляется защитным механизмом, дающим возможность человеку в целях адаптации изменить свои импульсы таким образом, чтобы их можно было выражать посредством социально приемлемых мыслей или действий. Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов, потому что она позволяет эго изменить цель, или/и объект импульсов без сдерживания их проявления. Энергия инстинктов отводится по другим каналам выражения — тем, которые общество полагает приемлемыми. Например, если со временем мастурбация вызывает у юноши все большую и большую тревогу, он может сублимировать свои импульсы в социально одобряемую деятельность — такую, как футбол, хоккей или другие виды спорта. Сходным образом женщина с сильными неосознанными садистическими наклонностями может стать хирургом или первоклассной романисткой. В этих видах деятельности она может демонстрировать свое превосходство над другими, но таким способом, который будет давать общественно полезный результат.

Фрейд утверждал, что сублимация сексуальных инстинктов послужила главным толчком для великих достижений в западной науке и культуре. Он говорил, что сублимация сексуального влечения является особенно заметной чертой эволюции культуры. Благодаря ей одной, сублимации, стал возможен необычайный подъем в науке, искусстве и идеологии, которые играют такую важную роль в нашей цивилизованной жизни.

**Отрицание.** Когда человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает такой защитный механизм, как отрицание*.* Представим себе отца, который отказывается поверить в то, что его дочь изнасилована и зверски убита; он ведет себя так, как будто ничего подобного не происходило. Или вообразите ребенка, отрицающего смерть любимой кошки и упорно продолжающего верить, что она все еще жива. Отрицание реальности имеет место и тогда, когда люди говорят или настаивают: «Этого со мной просто не может случиться», несмотря на очевидные доказательства обратного (так бывает, когда врач сообщает пациенту, что у него смертельное заболевание). Согласно Фрейду, отрицание наиболее типично для маленьких детей и индивидуумов более старшего возраста со сниженным интеллектом (хотя люди зрелые и нормально развитые тоже могут иногда использовать отрицание в сильно травмирующих ситуациях). [№4. стр.89-90]

Фрейд выделял сублимацию, как положительный защитный механизм, а регрессию, как отрицательный. Нужно заметить, что защитные механизмы действуют положительно, только, если ими не злоупотреблять.

**2.ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В КОНЦЕПЦИИ КАРЛА РОДЖЕРСА**

Роджерс (приложение 2) являлся представителем гуманистической психологии. Роджерс утверждал, что по большей части поведение человека согласуется с его Я-концепцией. Другими словами, человек стремится сохранить состояние согласованности самовосприятия и переживания. Человеческая концепция «себя» является критерием, по которому переживания сравниваются и либо символизируются в осознании, либо символизация отрицается. Например, родители убедили молодого человека в том, что вступать в половые отношения до брака — грех. Однако посещая колледж, он обнаружил установки и ценности, которые одобряют интимные отношения, особенно если между людьми существует настоящая любовь. Он остается верным привитым ему ценностям, но почти готов жениться на женщине, для которой интимность не является нравственной дилеммой при условии, что она и молодой человек чувствуют глубокую привязанность друг к другу. Он уступает, но на эмоциональном уровне эти переживания для него весьма мучительны. По Роджерсу, этот опыт является прямым насилием над образом его «Я» — он считает, что подобное поведение для него безнравственно и совершенно не согласуется с тем, какой он есть в действительности. Следовательно, половые отношения при таких обстоятельствах представляют для него угрозу. Они просто не вписываются в его Я-концепцию.

В теории Роджерса угрозасуществует, когда люди осознают несоответствие между Я-концепцией (и связанными с ней условиями ценности) и каким-то аспектом актуального переживания. Переживания, не соответствующие Я-концепции, воспринимаются как угрожающие; они не допускаются к осознанию, поскольку в противном случае личность индивида не будет единым целым. Так, если человек считает себя честным, но совершит какой-то нечестный поступок, он будет ощущать угрозу. В предыдущем примере молодой человек, считающий, что не следует вступать в интимные отношения до брака, но все же сделавший это, также находится в состоянии угрозы. Реакцией человека на состояние несоответствия Я-концепции обычно бывает напряжение, замешательство и чувство вины.

Несоответствие между «Я» и переживанием не всегда воспринимается на сознательном уровне. Роджерс постулирует, что весьма вероятна ситуация, когда человек чувствует угрозу, не осознавая этого. Когда существует несоответствие между Я-концепцией и переживанием, и человек не осознает этого, он потенциально уязвим для тревоги и личностных расстройств. Тревога,таким образом, является эмоциональной реакцией на угрозу, которая сигнализирует, что организованная Я-структура испытывает опасность дезорганизации, если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет осознания. Тревожный человек — это человек, который смутно сознает, что признание или символизация определенных переживаний приведет к радикальному изменению его теперешнего образа «Я». Таким образом, осознание глубокого чувства агрессии и враждебности потребует значительной реорганизации Я-концепции человека, который считает себя любящим и мягким. Этот человек будет испытывать тревогу всякий раз, когда почувствует и осознает свои гнев и враждебность.

По Роджерсу, если человеку долгое время ничто не угрожает, он открыт для переживаний и ему не нужно защищаться. Однако, когда он осознает или ощущает на подсознательном уровне, что переживание не согласуется с Я-концепцией, возникает угроза, за которой, в свою очередь, следует защитная реакция. Роджерс определил защитукак поведенческую реакцию организма на угрозу, главная цель которой — сохранить целостность Я-структуры. Роджерс предложил только два механизма защиты, которые используются для сведения к минимуму осознания несоответствия внутри «Я» или между «Я» и переживанием: ***искажение восприятия***и ***отрицание****.* Следует отметить, что угрожающее переживание, по Роджерсу, не допускается к символизации в сознании не потому, что оно «грешно» или противоречит нравственным нормам, как полагал Фрейд. Его символизация в сознании отрицается, потому что оно несовместимо с Я-структурой. Следовательно, защитное поведение сохраняет существующую структуру «Я» и не позволяет человеку потерять самоуважение. Искажение восприятия имеет место, когда несоответствующее переживание допускается в сознание, но только в форме, которая делает его совместимым с каким-то аспектом Я-образа человека. Предположим, студент колледжа считает себя способным человеком, но вдруг получает, совершенно заслуженно, двойку на экзамене. Он может сохранить свою Я-концепцию, исказив символизированную концептуализацию этой неудачи объяснением: «Профессор несправедливо ставит оценки» или «Мне не повезло». Роджерс иногда объясняет такое выборочное восприятие, или искажение, как *рационализацию.* В этом примере переживание воспринимается сознанием, но его истинный смысл остается непонятым. В случае отрицания, менее часто встречаемой защитной реакции, человек сохраняет целостность своей Я-структуры, полностью уходя от осознания угрожающих переживаний. Фактически отрицание встречается всякий раз, когда человек отказывается признаться себе, что переживание в принципе имело место. Пример: студент, который неоднократно «заваливал» промежуточные экзамены, но появляется утром перед заключительным экзаменом и просит, чтобы ему зачли курс. Студент отрицает очевидность того, что чисто математически нельзя зачесть ему курс, так как это не сочетается с его Я-концепцией. Ясно, что если отрицание доведено до крайности, могут иметь место психологические последствия более тяжелые, чем несданный экзамен. Роджерс указывал, что отрицание может привести к паранойе, бреду и ко множеству других психических расстройств.[№4. стр.392,393]

По Роджерсу, если между «Я» и текущими переживаниями существует значительное несоответствие, то защита «Я» может стать неэффективной. В таком «беззащитном» состоянии несоответствующие переживания точно символизируются в сознании, и Я-концепция человека разрушается.

**3.СРАВНЕНИЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В КОНЦЕПЦИЯХ ФРЕЙДА И РОДЖЕРСА**

Психологическая защита - система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды уже достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта. Отрицание и другие описанные защитные механизмы представляют собой пути, используемые психикой перед лицом внутренней и внешней угрозы. В каждом случае для создания защиты расходуется психологическая энергия, вследствие чего ограничивается гибкость и сила эго. Более того, чем более эффективно действуют защитные механизмы, тем более искаженную картину наших потребностей, страхов и стремлений они создают. Фрейд заметил, что мы все в какой-то степени используем защитные механизмы и это становится нежелательным только в том случае, если мы чрезмерно на них полагаемся. Зерна серьезных психологических проблем падают на благоприятную почву только тогда, когда наши способы защиты, за исключением сублимации, приводят к искажению реальности. В психоанализе психологические защиты играют и отрицательную и положительную роль. С одной стороны они помогают человеку избежать некоторых психических расстройств таких как истерия, помогают пережить чувство тревоги. Защита усиливает самоуважение человека и защищает его от надвигающейся опасности угрожающих переживаний.

С другой стороны, при частом или же долговременном использовании, психологические защиты наносят, вреди психике человека.

В концепции Роджерса психологическая защита играет только лишь отрицательную роль. Так как личность не пребывает в конгруэнтном состоянии. Т.е. реальная действительность не пребывает в равновесии с истинными чувствами и выражением их.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Механизмы психологической защиты являются продуктами онтогенетического развития и научения. Они развиваются как специальные средства социально-психологической адаптации и предназначены для совладания с эмоциями различной модальности в тех случаях, когда опыт индивида сигнализирует ему о вероятных негативных последствиях их переживания и непосредственного выражения. Механизмы защиты предотвращают развитие внутриличностного конфликта между первоначальной эмоцией и эмоцией страха или его производных.

Механизмы защиты обладают свойствами смежности, полярности и интенсивности и различаются по критерию примитивности — сложности в зависимости от времени образования в онтогенезе и участия сознания в актуальном функционировании; а соответствующее защитное поведение — по критерию конструктивности — деструктивности в зависимости от соответствия социальным ожиданиям. [№3. стр.60]

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

1)они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;

2)они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума. Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты – обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабление тревоги. Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна "передышка" для новой активности. Однако если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом.

Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы. Ее цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности.

По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита, временно позволявшая личности иллюзорно-положительно воспринимать объективное неблагополучие, становится все менее эффективной. В случае неэффективности ее действия, либо недостаточной сформированности, при возникновении угрозы невротического срыва индивид инстинктивно ищет выход и нередко находит его во внешней среде. Да и проблема, вызвавшая неприятности, все равно остается не решенной (неудовлетворенная потребность, неисправленный личностный недостаток и др.) и приводит рано или поздно к другим защитам, что мешает личности измениться, соответствовать новым условиям жизни.[№5]

### Литература:

1. Марцинковская Т**.**Д**.** История психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.:Издательский центр«Академия», 2001. - 544 с.
2. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты, - издательский центр «Талант» , 1996. - 144с.
3. Сталеренко Л.Д.Основы психологии. 17-е изд.Учебное пособие.- Ростов н/Д : феникс, 2007. - 672с.
4. Хьелл Л**.,** Зиглер Д**.** Теории личности (Основные положения, исследования и применение). — СПб. Питер Пресс, 1997.608 с. — (Серия «Мастера психологии»).
5. Электронная база данных – www.book.studentport.su

Приложение 1. Зигмунд Фрейд



Приложение 2. Карл Роджерс

