**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 104**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: «Защитные механизмы личности»**

**Занятие № 104. «Защитные механизмы личности»**

Практически каждый из нас сталкивался в жизни с ситуациями, когда что-то идет не так, как мы хотим, когда случаются какие-то проблемы или беды, когда другие совершенно незаслуженно нас ругают, или же, когда мы делаем что-то такое, к чему следует относиться двояко. И если бы каждый раз мы могли ясно осознавать все грани влияния внешних событий на нашу жизнь, открыто признаваться себе в своих промахах и принимать чужую точку зрения, то наше психологическое здоровье претерпело бы большие изменения.

Поэтому бывает так, что какие-то внешние или внутренние события вызывают в нас определенного рода реакцию, на первый взгляд вполне естественную и логичную, но ненастоящую по своей сути. Потому что для сохранения собственной психологической **безопасности** и равновесия мы бессознательно пытаемся защититься при помощи определенных **механизмов** нашей психики.

Суть защитных **механизмов** такова – это бессознательные действия или противодействия в человеческом поведении, которые направлены на защиту от угроз внешней реальности или собственного внутреннего мира человека. С их помощью наше Я обороняется от ограничений окружающего мира, своих запретов и моральных устоев, с одной стороны, и своих фантазий, желаний и требований, с другой. Таким образом, механизмы, служащие для предотвращения опасности, могут превратиться в саму опасность. Нашему Я приходится платить слишком высокую цену за их услуги: **защитные** механизмы налагают ограничения, требуют значительных энергетических затрат на их поддержание и оказываются тяжелым бременем для психики. Однажды оказав услугу Я, они не исчезают, а фиксируются в нем и становятся постоянным способом реагирования, повторяющимся на протяжении всей жизни человека, в конце концов, почти его характером.

Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит.

**Примерами защитных типов поведения могут быть:**

\* агрессия (или нападение на "фрустратора");

\* аутизм (самозамыкание, "уход от фрустратора");

\* репрессия (подавление желаний, "отказ от фрустратора");

\* рационализация (объяснение поведения ложными мотивами, "оправдание фрустратора");

\* сублимация (переключение поведения с неудачной деятельности на новую, "замещение фрустратора")

\* забывание;

\* самопрощение ("Да! А что?");

\* проекция собственной вины на всех других ("Сами виноваты!") и др.

К основным защитным механизмам относятся: вытеснение, проекция, замещение, рационализация, реактивное образование, регрессия, сублимация, отрицание.

**Вытеснение** – изгнание в бессознательное того, что раньше было в сознании, таким образом, человек освобождается от своих внутренних конфликтов.

***Например,*** вас кто-то серьезно обидел, вы мучаетесь, не можете определиться в своих чувствах и поэтому, чтобы больше не мучаться, просто отодвигаете все это и делаете вид, что забываете об инциденте. Сначала, безусловно, становится легче, но впоследствии это может привести к серьезному неврозу, т.к. проблема не перестает оставаться проблемой.

**Изоляция** – отделение невыносимых событий или идей от связанных с ними чувств. Здесь человек осознает, что с ним произошла неприятная ситуация, но старается не испытывать вообще никаких чувств по этому поводу.

***Например,*** на работе мужчину подставил ближайший соратник, но он, боясь потерять работу, освобождает себя от каких-либо чувств по этому поводу, что позволяет вести себя с нечестным коллегой, как обычно. Происшествие не забывается, но лишается всяческих эмоций и ответных действий. На самом деле в этот момент в бессознательном чувства появляются и накапливаются, вырастая, как снежный ком. В конце концов, мы можем испытывать колоссальное напряжение, что грозит появлением невроза или депрессии.

**Регрессия** – возвращение на более раннюю стадию развития, т.е. к более примитивным способам мышления и поведения. В таких случаях человек начинает вести себя словно ребенок: с ним невозможно конструктивно обсудить проблему, он обижается, делает вид, что не понимает, не хочет уступать – одним словом, как будто «капризничает».

Существует обоснованная точка зрения, что курение, к которому многие люди прибегают как к способу «снять напряжение, расслабиться», - это тоже регрессия. Плачущему младенцу дают в рот соску, чтобы он успокоился и перестал орать. Взрослый для «успокоения нервов» точно так же начинает сосать сигарету. Так что рассматривать курение в качестве признака взрослости, как это делают некоторые подростки, мягко говоря, нелепо…

**Реактивное образование** – подмена неприемлемых для осознания побуждений гипертрофированными противоположными тенденциями.

***Например,*** женщина ненавидит свою коллегу, завидует ей, но в реальности будет чрезмерно дружелюбна с ней, будет ей помогать. На самом же деле негативные эмоции накапливаются, сжимаются, как пружина, что рано или поздно может привести к истерическому срыву.

**Рационализация** – человек логически объясняет свои действия и мысли, тем самым скрывая их истинные мотивы. Это самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то запросто рационализируем. Этот процесс опасен тем, что он является настоящим самообманом.

**Смещение** – при этом все негативные чувства по отношению к кому-то или чему-то переносятся на более удобный и приемлемый объект.

***Например,*** мужчина, постоянно испытывающий недовольство своим начальством, не может себе позволить высказать это на работе. Зато дома он становится настоящим тираном и выплескивает свою агрессию на беззащитных близких.

**Проекция** – отнесение к другому человеку мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне мы у себя отвергаем.

Так, ***например***, многие из нас совершенно некритичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. Проекция опасна, потому что приводит к ошибочной интерпретации реальности.

**Сублимация** – переключение с социально неодобряемого на социально приемлемое. Всем известный пример здесь – это работы некоторых знаменитых художников, когда различные нестандартные или неполиткорректные мысли выражаются в качестве творчества на холсте.

**Отрицание** – защитный механизм позволяет игнорировать (отрицать) очевидные факты, защищая психику от травм. Это полный отказ от неприятной информации. Отрицание часто становится первой реакцией на боль потери или на наличие опасного заболевания.

Когда человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает такой защитный механизм, как отрицание.

Отрицание реальности имеет место там 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).

Рассматривая механизмы психологической защиты личности, необходимо помнить следующее:

1) защитные механизмы проявляются на бессознательном уровне, т.е. человек не осознает, что использует механизмы защиты;

2) защитные механизмы не проявляются изолированно, т.е. личностью обычно используется 1-2 механизма защиты;

3) защитные механизмы охраняют человека от захлестывающей его тревоги, напряженности, предотвращают дезорганизацию поведения и помогают сохранить целостность личности.

4) осведомленность человека о существовании у него психологических защит помогает ему лучше понимать и принимать себя.

<https://www.youtube.com/watch?v=DecIQLHuffk>