День ото дня человеку встречаются ситуации, когда имеющаяся потребность не может быть удовлетворена по каким-либо причинам. В таких случаях поведение обычно регулируется с помощью механизмов психологической защиты, которые направлены на предупреждение расстройств поведения.

Психологическая защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, направленной на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты. Р. М. Грановская считает, что функции психологической защиты по своей сути противоречивы: с одной стороны, они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой, — могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

В психологии давно известен эффект так называемого**незавершенного действия**. Он заключается в том, что всякое препятствие ведет к прерыванию действия до тех пор, пока препятствие не будет преодолено или человек не откажется от его преодоления. В работах многих исследователей показано, что незаконченные действия формируют тенденцию к их завершению, при этом, если прямое завершение невозможно, человек начинает совершать замещающие действия. Можно сказать, что механизмы психологической защиты — это и есть некоторые специализированные формы замещающих действий.

**Механизмы психологической защиты**

К **механизмам психологической защиты**, как правило, относят **отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение**и некоторые другие. Остановим свое внимание на характеристике каждого из названных механизмов так, как их описывает Р. М. Грановская.

**Отрицание**сводится к тому, что информация, которая тревожит, не воспринимается. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности. Отрицание формируется еще в детском возрасте и часто не позволяет людям адекватно оценивать происходящее вокруг, что ведет к затруднениям в поведении.

**Вытеснение** — наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Интересно, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали окружающие, а то плохое, что он причинил себе или другим. С этим механизмом связана неблагодарность, все разновидности зависти и великое множество комплексов собственной неполноценности, которые вытесняются со страшной силой. Имеет значение, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, она полностью вытесняется из его памяти.

**Проекция** — бессознательный перенос на другое лицо собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость. Например, когда человек проявил агрессию в отношении другого, у него нередко возникает тенденция снизить привлекательные качества пострадавшего.

**Идентификация** — бессознательный перенос на себя чувств и качеств, которые присущи другому человеку и недоступны, но желательны для себя. У детей — это простейший способ усвоения норм социального поведения и этических норм. Например, мальчик бессознательно старается походить на отца и тем самым заслужить его любовь и уважение. В широком смысле идентификация — это неосознаваемое следование образам, идеалам, которое позволяет преодолеть свою слабость и чувство неполноценности.

**Рационализация** — обманное объяснение человеком своих желаний, поступков, которые в действительности вызваны причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Например, переживая какую-либо психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что оценивает травмирующий фактор в сторону понижения значимости, т.е. не получив страстно желаемого, убеждает себя, что “не очень-то и хотелось”.

**Замещение** — перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Данный механизм разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Замещающая деятельность отличатся переводом активности в иной план. Например, из реального осуществления в мир фантазии.

**Изоляция, или отчуждение** — обособление внутри сознания травмирующих факторов для человека. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием, т.е. нет связи межу эмоциональной окраской и событием. 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 осознается.

Таким образом, необходимо знать, что психологическая защита может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных норм и запретов, так как она создает почву для самооправдания. Если человек, относится к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, то он становится на путь преодоления возникающих противоречий.