

Вид защиты	Описание
Отрицание	<p>Личность отрицает обстоятельства, вызывающие тревогу и фрустрацию, либо внутренние импульсы или стороны самой себя. Информация, которая тревожит, угрожает самоуважению и самосохранению и способна привести к внутреннему конфликту, не воспринимается.</p> <p>Отрицание направлено вовне, оно часто противопоставляется вытеснению как защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Отрицание реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.</p>
Вытеснение (подавление, репрессия)	<p>Вытеснение — механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы — желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, — становятся бессознательными.</p> <p>Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты, проявляются как немотивированная тревога или депрессия, субъективно воспринимаются как внешняя тревога. Вытесняются также свойства, личностные качества и поступки, которые в своих глазах и в глазах других людей делают личность менее привлекательной (например недоброжелательность, неблагодарность, завистливость и др.).</p>
Регрессия	<p>В психоанализе посредством этого МПЗ личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо.</p> <p>Например, возврат на оральную стадию объясняет такие привычки, как курение, грызение ногтей, сосание большого пальца у взрослых и т. д.</p> <p>Проще говоря, при регрессии личность выбирает простые и доступные способы разрешения конфликтных ситуаций: плачет, словно ребенок, впадает в детство или псевдодеменцию, утрачивает ранее приобретенные навыки и др.</p>
Компенсация	<p>Этот МПЗ нередко объединяют с идентификацией, например, с обидчиком. Механизм проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и критического переосмысления, не становятся частью самой личности.</p> <p>Вариант компенсаторных защитных механизмов — преодоление фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворение в других сферах. Так, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу физической расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью троллинга или хитрости.</p>
Проекция	<p>В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли</p>

	<p>локализуются вовне, качества личности приписываются другим людям и становятся как бы вторичными.</p> <p>Например, вспыльчивость или агрессивность нередко приписывают окружающим, чтобы оправдать собственную агрессивность или недоброжелательность.</p> <p>Реже приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить другого.</p>
<p>Замещение (смещение)</p>	<p>Действие этого МПЗ проявляется в разрядке подавленных эмоций (враждебности, гнева), их направлении на объекты, которые представляют меньшую опасность или более доступны, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.</p> <p>Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт, переносится на другого, более доступного и неопасного.</p> <p>Замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. Субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.</p>
<p>Интеллектуализация/ рационализация</p>	<p>В методике ИСЖ под этим термином объединены интеллектуализация, рационализация и сублимация.</p> <p>Интеллектуализация проявляется в чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Личность пресекает переживания (чувства, эмоции), вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.</p> <p>При рационализации личность создает логические (псевдоразумные) благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые эта личность не может признать из-за угрозы потери самоуважения.</p> <p>Нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Человек говорит себе: «Не очень-то и хотелось».</p> <p>Оказавшись в ситуации конфликта, человек защищается от его негативного действия — снижает значимость причин, вызвавших конфликт.</p> <p>При сублимации вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, которые исповедует личность.</p>
<p>Реактивное образование</p>	<p>Этот вид МПЗ нередко отождествляют с гиперкомпенсацией.</p> <p>Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений.</p> <p>Внутренние импульсы трансформируются в субъективно</p>

	<p>понимаемую их противоположность. Человек начинает вести себя от противного.</p>
--	--

Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоциональному безразличию.