**План**

1 . Психическая защита

2. Защита путем умственных действий

3. Защита путем разрядочных реакций

4. Защита путем комического

5. Защита путем привычной деятельности

6. Список литературы

1. **Психическая защита**

Понятие психической (психологической) защи­ты появилось вначале в русле психоанализа, а затем было принято и психологией в целом. Любой совре­менный индивид обладает способами и ресурсами психической защиты, и формировать их необходимо с раннего возраста: правильным воспитанием.

Психическая защита носит общечеловеческий, а не культурно-исторический или этнический характер, но предпочтительные ее способы могут быть различными в различных сообществах.

Современный человек уже занял практически все пригодные для поселения территории, и жить ему приходится в тесноте: физической и психической. Отсюда — множество проблем, в том числе и тех, ко­торые порождают необходимость в психической защите.

«Цель» психической защиты — разгрузка центральной нервной системы от чрезмерных и (или) застойных потребностных и подкрепляющих воз­буждений, поддержание гомеостаза психики.

Нередко психическая защита трактуется как нена­дежный или болезненный способ примирения инди­вида с неприемлемой для него информацией. При этом используют термины «вытеснение» или «запрет» на ее осознание. Думается, что способы «запрета» или «вытеснения» являются вынужденным, несовершен­ным, паранормальным способом психической защи­ты. Неслучайно, специалистам по психоанализу при­ходится особыми методами (по косвенным призна­кам) выявлять «вытесненные» или «запрещенные» содержания и переводить их в осознанное состояние для последующей обработки: с целью изменить (пу­тем переоценки) их значимость для пациента.

Вот основные пути психической защиты (ем. ниже):

♦ защита путем умственных действий;

♦ защита путем разрядочных реакций;

♦ защита путем комического;

♦ защита путем привычной деятельности.

При этом просто глупо было бы считать, что со­знание «защищается» от подсознания или «бессозна­тельного»: психика — единое целое, и как целое, но с различной активностью тех или иных своих отделов она защищает свой гомеостаз в условиях проблемных жизненных ситуаций.

От чего психика защищается? От дезорганизации и повреждений. Вот примеры психотравмирующих нейропсихических процессов (явлений):

♦ застойное потребностное возбуждение (психи­ческое напряжение);

♦ патологическая фиксация некоего содержания, ведущая к формированию патологической доми­нанты (расстройства влечений); ♦ устойчивые противоречия внутри комплекса «Я», нарушающие его целостность...

**2. Защита путем умственных действий**

Умственные действия являются способом и психи­ческой адаптации, и психической защиты. Строго говоря, комическое тоже относится к разряду умственных действий, но вместе с тем оно имеет свой разрядочный физиологический механизм (смех), и поэтом}заслуживает самостоятельного рассмотрения Главным, предметом адаптационно-защитных умет- венных действий является значимость: оперирование значимостью неприемлемых по тем или иным причи­нам психических содержаний с целью ее снижения, а следовательно, уменьшения степени их травматогенности: способности вызывать переживания, которые вообще (для данного индивида) или в конкретной ситу­ации не могут быть реализованы конкретными дейст­виями. Какие варианты здесь возможны?

♦ Снижение значимости неприемлемого спосо­бом занижения его оценки (принцип: «это — ерунда», «это — пустяки»).

♦ Снижение значимости неприемлемого способом масштабирования — противопоставления (принцип: «ничтожный объект между Западом и Востоком»).

Это способ оппозиции положительного содержания неприемлемому. При этом значимость положитель­ного всячески завышается. Одним из проявлений ме­тода оппозиции являются всякого рода побочные увлечения («хобби»), которые индивид настойчиво культивирует, отдавая этому все свободное время.

♦ Снижение значимости неприемлемого способом ослабления связи (принцип: «какое мне до этого дело», «это меня не касается»).

♦ Снижение значимости неприемлемого способом «изоляции» (принцип: «всё прекрасно, и лишь одно «но»). Дело в том, что возможна иррадицация в цент­ральной нервной системе возбуждения, соответству­ющего неприемлемому содержанию, вплоть до убеж­дения «плохо всё». Поэтому индивид убеждает себя в том, что у него «всё и во всём хорошо, кроме одного». Это позволяет не только предотвращать распростра­нение отрицательно окрашенного возбуждения по центральной нервной системе, но и дает также воз­можность сконцентрироваться на решении конкрет­ной проблемы, «не расплываясь мыслию по древу».

♦ Снижение значимости неприемлемого способом дезактуализации («мне это всё давным-давно извест­но»). Смысл: раз известно давно, и ничего плохого не произошло, значит, это не так уж плохо или опасно.

Очевидно, что все перечисленные выше способы оперирования значимостью полностью соответству­ют принципу, сформулированному римским импера­тором и философом Марком Аврелием (121-180): «измени отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».

К умственным действиям относятся и вопросы жизненной стратегии. Вот они:

♦ Понимание вероятностного характера любого до­стижения и успеха, что позволяет легче переносить неудачи. Как бы индивид ни был уверен в своей спо­собности преодолевать трудности и достигать целей, он должен учитывать, что не только «невозможное бывает возможным», но и наоборот: возможное ока­зывается невозможным. В этом случае невозмож­ность желаемого не будет неожиданной, а отсюда и сниженная психическая травматогенность неудачи.

♦ Преобладание в сфере потребностей потребности познавать мир: никто не может помешать этому, как никто никому не может запретить дышать одним с ним воздухом. Поэтому ориентация индивида на по­знание всегда дает ему достаточно положительных эмоций, и не случайно, в одной и той же ситуации од­ному индивиду бывает интересно, а другому—скучно.

♦ Умение сравнивать свои достижения и свое поло­жение не только с теми, у кого «лучше», но и с теми, у кого «хуже». И всегда помнить о цене успеха: ничего никому даром не дается, за все приходится так или иначе, сейчас или потом платить. Важно это четко осознавать, чтобы не думать, что «есть на свете счастливые

люди, а я вот — несчастен»

♦ Материальные блага всегда ограничены в коли­честве, и никогда всем в равной мере чего-либо не до­стается. В связи с этим периодически возникают ситу­ации дележа: свалки, склоки, ссоры. Важно понимать: собравшиеся в одном месте для дележа оставляют при этом вокруг много свободного пространства и надо уметь оглянуться и поискать еще неоткрытые кем-то возможности. Главное — не лезть в гущу дележа, а вни­мательно смотреть вокруг: всегда найдется достаточно много интересного для каждого. Умей найти свое и от­носись к чужому как к неинтересному!

♦ Возможны две жизненных стратегии: сверх укрепленность (принцип «осажденная крепость») и принцип «затеряться на фоне» — не «возникать», не «заявлять о себе» без убедительной необходимости к этому.

Отношение к окружающему, как к опасному, вызы­вает постоянную актуализацию потребности самосо­хранения, а с нею — и постоянное психическое напря­жение. Отношение же к окружающему как к подобно­му тебе позволяет считать его более дружественным, и поэтому не вызывает психического напряжения. Иначе говоря, надо уметь не придумывать себе опасностей, а к реальной опасности относиться технологично. И глав­ное — относиться к неприятному, как к явлению объек­тивному, а не чьему-то злому умыслу. Надо помнить, что какого бы ты высокого мнения о себе ни был, окружающие заняты прежде всего собственными делами и проблемами. И у каждого этих дел и проблем достаточно много, что­бы оставалось время специально думать о том, как бы тебе сделать плохо.

♦ Стремление быть всегда и во всем первым и са­мым главным опасно для психики. Во-первых, это признак отсутствия самодостаточности: индивид все время вынужден сравнивать себя с другими и отсле­живать различия в положении и достижениях. Во-вторых, положение первого и самого главного опасно постоянным психическим напряжением: ведь самому главному легко стать не самым главным, утратить часть своего статуса. Положение же одного из первых, но не самого первого, намного выгоднее: те же преимущества положения, но без того психиче­ского напряжения, которым сопровождается поддер­жание первенства.

К категории защитных умственных действий от­носится и нецензурная брань. Ее разрядочный харак­тер очевиден: «выругался, и полегчало». Но это и определенные умственные действия, а не только условно-рефлекторные словесные штампы (вроде вошедшего в моду слова «блин», сочетающего в себе внешнюю приемлемость с потенциалом разрядки). Существует ведь еще и «многоэтажный мат»: это, не­сомненно, творчество, хотя и, быть может, циничное. Вообще же, именно брань четко демонстрирует заме­ну физических (враждебных) действий словесными выражениями неодобрения. И в этом плане брань, в том числе и нецензурная — несомненное достижение цивилизации! И чем больше людям приходится сдер­живать свои физические действия, тем более отчет­ливой становится роль ругательств. Таким образом, брань — это элементарная разрядочная реакция, а ино­гда — и умственные действия. Сам феномен психической защиты очень важен для нормального функционирования психики. Од­нако эта защита должна быть лишь дополнением к ак­тивной деятельности, направленной на преобразование ситуации: то, что неразрешимо в реальной жизни, не­разрешимо и в психике. Субъективность все же по­зволяет как-то смягчить эту неразрешимость, и поэ­тому осознанная активность субъекта, его целенаправ­ленная деятельность сами являются важным защитным механизмом психики.

Теперь несколько элементарно-учебных приме­ров. Одним из «фрейдистских» способов «психологи­ческой защиты» является регрессия. Как она прояв­ляется? Переходом индивида на предшествующие возрастные формы поведения: к примеру, женщина начинает вести себя с мужем, как ребенок. Какова основа и в чем выгоды такого поведения? Во-первых, это, конечно, демонстративное снижение уровня при­тязаний: взрослый и в принципе равный по статусу начинает вести себя как младший по возрасту. Но ведь младший по возрасту — это и младший по статусу (если не брать в счет ситуацию «молодой началь­ник»). Чем снижение уровня притязаний выгодно? Во-первых, снижением ответственности: ведя себя как ребенок, женщина тем самым перекладывает от­ветственность на мужчину. Во-вторых, из положения младшего легко просить без напряжения: просьба к старшему - типичная поведенческая ситуация, и ре­бенка она никогда не напрягает, кроме случаев, когда взрослые на просьбы отвечают грубо. Итак, регрес­сия — это не только «психологическая защита», но и выгодная (в ряде случаев) стратегия поведения: выиг­рыш в результате снижения уровня притязаний.

От подобного вида «регрессии» следует отличать другой ее вид, связанный с усвоением особенностей поведения индивида в связи с характером поведения окружающих.

К примеру, трехлетний больной ребенок, помещенный в па- дату к пяти - шестилетним, начинает вести себя сходным с ними образом. И напротив, шестилетний, помещенный к двух – трех - летним, как бы опускается до их уровня. Так что здесь имеют место и «регрессия», и «прогрессия».

Другой вид «психологической защиты» — проек­ция. При ней индивид начинает другому приписы­вать свои недостатки. Типичная общественная ситуа­ция — эксплуатация образа врага. Дело в том, что собственное поведение индивида где-то не выдержи­вает критики (совестью) и изменить оценку неприем­лемого он не может. Вот он и переносит отрицатель­ную оценку на другой объект, который противопоставляет себе.

Еще один вид «психической защиты», — отрицание. Оно может быть и осознава­емым, и неосознанным, и осуществляться различны­ми способами. Здесь и условно-рефлекторное подав­ление (отвлечение) внимания от неприемлемого, и осознанное отрицание необходимости помнить о нем (по принципу: «не хочу об этом и думать»). Это и осоз­нанное отрицание недостатков у индивида, от которо­го зависит твое положение: если уж приходится обща­ться с ним постоянно, то легче начать отрицать его, не­достатки и стараться «входить в его положение», а то и приписывать ему положительные качества, чем испы­тывать постоянное напряжение в ситуациях общения с ним или мыслях о них. Следовательно, отрицание — это не просто возражение или отказ, но и сложное опе­рирование с оценками и восприятием.

И несколько слов о за­щитной роли подражания. Очевидно, что подражание играет именно защитную роль в ситуациях неопределенности линии собственного поведения: индивид поступает, «как все», особенно не напрягаясь и не мучаясь сомнениями. В этом — психотерапевтическое значение обмена жизненным опытом: следование примеру, образцу, «общепринятому». Здесь и душевное облегчение из-за отпадения необходимости «думать са­мому», и момент безопасности: раз уж «так делают все», значит, за это не накажут. Видимо, этот момент облег­чает и мародерство: когда оно принимает массовый ха­рактер, все меньшее число индивидов испытывают страх при мысли о своем возможном участии в подоб­ного рода действиях. К сему относится и смысл извест­ной поговорки: «на миру и смерть красна».

**3. Защита путем разрядочных реакций**

При всей сложности центральной нервной систе­мы и психики нарушения их функционирования сводятся главным образом к чрезмерному, застойному или неправильно канализирующемуся возбуждению. Подобного рода проблем с торможением, как прави­ло, не возникает. Дело в том, что возбуждение силь­нее торможения: оно связано с органическими фак­торами (обязательностью потребностных возбужде­ний) и отражает самое жизненную активность. Торможение же во многом условно, и его основная задача — вводить возбуждение в определенные рамки.

Торможение обеспечивается вторичными нейропсихическими механизмами, и его осуществление всегда связано с определенным психическим усилием, тогда как распространение возбуждения — это аналог некоему облегчению, которое, однако, затем начина­ет отягощать психику, если оказывается чрезмерным или застойным. Последнее для психики особенно за­труднительно, поскольку предъявляет высокие тре­бования к её выносливости и чревато функциональ­ной травмой нервных клеток. Следовательно, и возбуждению, и ак­тивному торможению необходима именно разрядка.

В основе состояния удовлетворения (см. главу 3) лежит особого рода спад потребного возбуждения, и поэтому разрядка возбуждения всегда несет в себе не­кую привлекательность. По этой причине всеразрядочные (нейропсихические) реакции индивиду в той или иной степени приятны.

Наиболее универсальными разрядочными реакциями являются элементарные физические действия, а также смех, плач, брань. Они или имеют под собой готовые физиологические механизмы (смех и плач), или фор­мируются — с учетом особенностей воспитания (на­пример, брань), или носят элементарно-рефлектор­ный характер («топнуть ногой»). Общая их черта: про­стота и доступность реализации. По этой причине подражать разрядочным реакциям проще и легче, чем каким-либо ещё.

Ещё один вид защитных реакций психики — раз­рядка — переключение. Их достоинство — сочетание защиты психики от чрезмерного по силе и длитель­ности возбуждения с повышением гибкости и разно­образия поведения. Во-первых, этим путем может происходить переключение нерастраченной энергии на удовлетворение другой потребности (выполняю­щей замещающую роль): человек с «удвоенной энер­гией» берется за что-то другое. При слабом развитии интеллекта и (или) слабости функции задержки возбуждения возможны немотивированные поступки так как эти переключения оказываются вне интеллектуального контроля.

Что же происходит в случае, когда важная потреб­ность осталась неудовлетворенной, а защитного пе­реключения (чрезмерного по интенсивности и дли­тельности потребностного возбуждения) не прои­зошло? Развивается состояние фрустрации, которое является функцией общей потребностной неудовлет­воренности. В его механизме можно выделить три компонента.

Во-первых, это распространение — вследствие ин­дукции — торможения по центральной нервной системе, что неблагоприятно влияет на все прочие формы деятельности индивида (то есть направленные на удов­летворение иных потребностей) и проявляется общей его угнетенностью, подавленностью, депрессией.

Во-вторых, это общая повышенная раздражитель­ность вследствие снижения порогов восприятия раз­ного рода информации. Сам по себе это — один из ме­ханизмов информационного обеспечения достиже­ния потребностного результата. Например, голодный человек обостренно воспринимает запахи пищи; хотя и менее демонстративно, обостряются также зрение и слух. Снижение порогов восприятия яв­ляется результатом не самого по себе длительного воз­буждения очага, а отражением сохраняющегося по­требностного состояния. В данном же случае это ведет к тому, что человек «цепляется по пустякам», раздра­жается по поводу того, что раньше вообще не привле­кало его внимания: развивается свойственное неврозу состояние раздражительной слабости.

В-третьих, это отрицательные эмоции — досада, огорчение, разочарование — вследствие отрицательно­го подкрепления ситуации, в которой потребный резу­льтат оказался недостижимым, потребность неудовлет­воренной. Эти эмоции обращаются как против внеш­них факторов (включая и других людей), так и против самого себя — собственной неспособности к успешным действиям. Они тоже требуют разрядки.

Если подобного рода состояние продолжается дли­тельно, срабатывает защитный механизм более слож­ного и менее экономичного, чем описанные выше, уровня — происходит перестройка мотивации, целеполагания, смыслообразования. Это позволяет сни­зить статус представительства длительно неудовлетворяемой потребности среди прочих и тем самым умень­шить ее энергетизацию (то есть соответствующие ей возбуждения). В свою очередь это ведет к уменьшению возможных неблагоприятных последствий неразрядившегося возбуждения для всего нейропсихического содержания потребностного цикла. При этом обычно требуется и специальная работа мысли — то есть умственные действия: индивид начинает убеж­дать себя в том, что «не так уж это было и нужно», что «есть вещи поважнее» и т. д. Если же индивидуальная пластичность центральной нервной системы оказыва­ется недостаточной, а взаимоотношения мотивации, целеполагания, смыслообразования — ригидными (инертными), развивается устойчивое состояние не­вроза, требующее лечения

**4. Защита путем комического**

Комическое — это путь реализации личностно-смыслового типа психической защиты. Действительно, рассмеяться — это совсем не то, что плюнуть с доса­ды: последнее более характерно для мотивационно-целевого типа защиты.

Каждое слово — это «точка» пересечения множе­ства смысловых линий (логических цепей), каждое понятие может быть использовано во множестве раз­нообразных контекстов. В результате этого меняется и содержание высказывания, и его значимость. На этой многозначности базируется многое, в том числе и то, что называют комическим.

Как мы уже отмечали, главные функции мышле­ния — это:

♦ выявление связей между предметами, процесса­ми и явлениями;

♦ оценка значимости объектов, явлений, процес­сов;

♦ разгадывание непонятного (решение задачи);

♦ нахождение нового там, где оно неочевидно;

♦ определение характера необходимых действий.

Когда индивид в ходе мышления достигает некое­го результата, он испытывает удовольствие, источник которого — удовлетворение одной из базисных по­требностей: потребности в новой информации. Од­ного индивида больше радует новое во внешнем ми­ре, другого — во внутреннем. Напротив, когда ход мысли сталкивается с затруднениями (а главная их причина и форма их существования — противоречие, несоответствие, несовпадение), эта потребность ока­зывается неудовлетворенной. Возникает неприятное индивиду состояние некоторой напряженности, ко­торое отягощает дальнейшее течение его мыслей и ухудшает настроение. Решение мыслительной задачи (устранение противоречия) ведет к разрядке этого напряжения, что «оборачивается» удовольствием. Внешним проявлением этого удовольствия является улыбка или смех. Таким образом, удовольствие в ходе мышления возникает по двум причинам:

♦ неожиданное нахождение нового (чем неожи­даннее, тем интереснее!);

♦ устранение препятствия ходу мысли (разреше­ние возникшего противоречия или несоответ­ствия).

Чем сильнее противоречие или несоответствие, тем больше препятствий дальнейшему ходу мысли и тем сильнее застойное возбуждение, отягощающее психи­ку. Соответственно, тем большее удовольствие при его разрядке: благодаря нахождению смысла, которого пона­чалу как бы и не было. Смысл — это главный и наиболее действенный результат мышления.

Остроумие — это результативное оперирование смыслом. В первую очередь, это способность найти смысл там, где он неочевиден. Возможны такие варианты:

♦ нахождение смысла в том, что представляется его лишенным;

♦ сопоставление несопоставимого и отдаленного, в результате чего (неожиданно) возникает (выявляется) смысл;

♦ перенос смысла с одного высказывания на другое, казалось бы для этого непригодное;

♦ выявление второго (третьего!) смысла у выска­зывания, изначальный смысл которого считал­ся единственно возможным;

♦ нахождение для смысла достойной его формы (по принципу «краткость — сестра таланта»): ёмкой смысловой формулы—определения — то есть краткого словосочетания, в которое смысл вмещается полностью.

Остроумие всегда имеет творческий характер: обычно это мысленное воссоздание в одном кон­тексте другого, иногда противоположного по зна­чимости. А это возможно лишь благодаря углубле­нию в содержательный потенциал многозначности. Кроме того, «фамильной» чертой остроумия явля­ется неожиданность: именно с ней связано наибо­льшее интеллектуальное удовольствие.

Остроумное высказывание — это всегда задача на смысл: выявление, перемещение, преобразование, под­мена... И всегда в остроумном высказывании эта зада­ча оказывается решенной: смысл найден, или преоб­разован, или перемещен (сдвинут, перенесен). Наибо­лее частый характер остроумных высказываний:

♦ бессмыслица, в которой обнаруживается смысл;

♦ несоответствие, которое оборачивается соот­ветствием;

♦ «явная глупость», которая — при более глубоком проникновении — оборачивается умной мыслью;

♦ различные части высказывания оказываются (неожиданно!) связанными весьма нетривиаль­ным образом;

♦ «заведомо ошибочное» (неверное), которое оказывается глубинно верным.

Разрядка психического напряжения, возникаю­щего при затруднении (тупике) мысли может проис­ходить двумя способами: первый — логический, вто­рой — физиологический. Первый — это как раз и есть путь остроумия. Если же мы не в состоянии разре­шить имеющееся противоречие (несоответствие), нам остается только посмеяться: мысль отказывает­ся идти дальше. Причем здесь важно дополнительное условие: имеющееся противоречие ничем нам не уг­рожает, не несет какого-либо ущерба.

Комическое — это противоречие или несоответствие в мысли или ситуации, которое может разряжаться путем смеха. Этим оно отличается от остроумия, где проти­воречие разряжается логическим путем: путем (про­должения) суждения. Понятно, что «поле» комичес­кого уже «поля» остроумного: оно оперирует только противоречием (несоответствием), и никакой особой работы со смыслом здесь нет. Но у комического есть особенность: несоответствие (противоречие) мы или не в состоянии разрешить и поэтому смеемся, или же нам неохота его разрешать, и мы предпочитаем посме­яться. Почему? Потому что разрешение данного не­соответствия (противоречия) ничего привлекатель­ного нам не сулит: лишь банальность.

Итак, в остроте тупик (затруднение) мысли устраня­ется, в комическом он остается, но затем разряжается иным путем. При этом надо учитывать, что противо­речия (несоответствия) обычно насыщаются эмоци­ями: удивлением, недоумением, порою даже возму­щением. А затем вся их энергия преобразуется в энер­гию смеха — типичной разрядочной реакции.

Смех — физиологическая реакция, возникающая для разрядки психического напряжения, возникающего вследствие препятствия ходу мысли.

А какая польза от смеха? Прежде всего, смех — это физиологическая реакция, служащая разрядке избы­точного или застойного возбуждения в центральной нервной системе. В смех могут вкладываться различ­ные эмоции: как положительные (радостный смех) так и отрицательные (различные виды неодобритель­ного смеха: саркастический, язвительный). Следова­тельно, смех как элементарная физиологическая разря-дочная реакция может модулироваться нашим отноше­нием к объекту, вызвавшему смех. Наличие такого модулирования проявляется возникновением инто­наций. А выражение нашего отношения определен­ным образом действует на тех, кому смех адресован или тех, кто является объектом смеха. С учетом этого можно выделить три вида (уровня) смеха: \* элементарно-разрядочный;

♦ интеллектуализированный;

♦ социально-регулятивный.

Элементарно-разрядочный смех. Это тот смех, ко­торый обычно кажется «беспричинным»: для него не видно внешнего основания. Он возникает, когда на какой-то момент смешным становится всё: покажи палец — тоже смешно. Дело здесь в накоплении пси­хического напряжения, причем индивид его может и не осознавать, будучи погружен в ситуацию. Это — смех из сферы подсознания.

Интеллектуализированный смех — это смех, моду­лированный определенным отношением к объектам и основанию для него, и вполне осознанный. При этом индивид сначала воспринимает основание для сме­ха, потом уже начинает смеяться. Если оснований для «большого» смеха недостаточно, индивид огра­ничивается улыбкой или усмешкой.

Улыбка более непосредственна, чем усмешка: она выражает лишь радость и симпатию. Напротив, усмешка модулирована различными нюансами отношение индивида к объекту смеха.

Социально-регулятивный смех. Во-первых, смех в присутствии другого человека такую функцию обре­тает автоматически: присутствующие воспринимают и «усваивают» не только интенсивность (как фактор заразительности) смеха, но и характер оснований для него. Важно: кто, как и над чем смеётся.

Во-вторых, смех может быть составной частью актерского искусства. Это — сценически-выразительный смех. Он играет ту же роль, что и спонтанный смех, но в условиях сценического действия носит профессионально заданный характер.

Людям, наделенным «чувством юмора», жить легче: они лучше других способны увидеть несообразности си­туации, но это не ведет их психику в тупик, поскольку они способны находить взаимопонимание, разре­шать противоречия, видеть выход из сложных ситуа­ций, не раздражаясь по пустякам.

Все это позволяет сделать вывод, что Наличие «чувства юмора» —это признак более четкого и тонкого ви­дения мира, способности стать выше конкретной си­туации и тем самым не поддаваться её диктату.

**5. Защита путем привычной деятельности**

Самым жизненно значимым способом разрядки возбуждений в центральной нервной системе является физическая деятельность — действия во внешнем ми­ре: именно ими осуществляется удовлетворение всех жизненно важных потребностей. Но по различным причинам эти действия не всегда возможны, и инди­виду приходится ограничиваться умственными дейст­виями: мысленно достигать желаемого, мысленно мстить врагам, мысленно занимать определенное об­щественное положение. Все это может рассматривать­ся и как подготовительный этап конкретных дейст­вий, но если дело этим и ограничивается, потребностное возбуждение не находит должного выхода и начинает накапливаться в центральной нервной сис­теме, со всеми неблагоприятными последствиями. Какой бы эффективной ни была психическая защита любым из трех охарактеризованных выше способов, все равно необходим и четвертый: надо что-либо де­лать и физически: иначе разрядка психического напряжения окажется неполноценной.

Оказывается, есть способ деятельности, который индивиду доступен почти всегда – это привычная деятельность.

Какова польза привычек в плане психической за­щиты?

♦ Выполнение привычных действий позволяет осуществлять основное, из чего складывается сама повседневность — то есть главное содержание жизни, как процесса. Привычка связывает в единое целое определенную ситуацию и определенные проявле­ния активности (индивида), выступая тем самым как способ квантования жизнедеятельности.

♦ Упорядоченность чередования физических дей­ствий вносит упорядоченность в течение высшей нервной деятельности, а следовательно, и психики: здесь происходит упорядочение возникновения и разрядки потребносных возбуждений и реализуется принцип «внутреннее через внешнее». Воспитывая у ребенка полезные привычки, родители закладывают ба­зу упорядоченности его психики и потенциал его психи­ческой устойчивости.

♦ Привычные действия предохраняют индивида от излишнего погружения психики в иллюзорный мир и привязывают его к здравому смыслу со всеми его достоинствами.

♦ Выполнение привычных действий позволяет индивиду постоянно получать удовлетворение от до­стигнутого: небольшое, но надежное — ведь прочая деятельность не всегда его приносит, а это вызывает психическое напряжение.

♦ Привычки позволяют находить смысл в доступ­ном и повседневном и облегчают проблему поиска «смысла жизни»: в привычных действиях смысл зало­жен автоматически. И хотя это не столь уж возвышен­ный смысл, зато смысл жизненный и надежный. Ведь привычка — это механизм придания значимости ранее индифферентным, ничем не побуждаемым действиям: способ канализации жизненной активности индивида.

♦ В ходе развития ребенка привычки формируются раньше, чем такие психические новообразования, как уровень притязаний, завышенность которого нередко несет индивиду множество неприятностей. Привычка — это наша постоянная связь с детством, с периодом, когда она была сформирована. Она проносится индивидом через всю его жизнь, служа одним из существенных ме­ханизмов преемственности поколений.

♦ Привычка — надежный способ адаптации инди­вида к условиям существования: она облегчает жизнь, снижая уровень нагрузки — как физической (вследствие «отработанности» действий), так и пси­хической: ввиду отсутствия необходимости осущест­влять для каждого действия процессы мотивации, целеполагания и смыслообразования.

**6 . Список литературы.**

1.Колесов Д.В. Введение в общую психологию. Учебное пособие. – М.:Издательство Московского психолого-социологического института. 2002 год