**Механизмы 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. На какое-то время защитный механизм необходим, поскольку человек в данный момент не может решить про­блему, но если время идет, а человек проблему не решает, то потом этот защитный механизм может являться препят­ствием личностного роста, поведение человека становится труднопредсказуемым, он может вредить сам себе,.он ухо­дит от реальности и от тех проблем, которые ему надо ре­шить, т. е. сами защитные механизмы часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую свою про­блему человек прячет, подменяя ее новыми “псевдопроб­лемами”. Знаменитый психолог Фрейд выделял **семь за­щитных механизмов:** 1) **подавление желаний** — удаление желаний из сознания, так как его “нельзя” удовлетворить; подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болез­ни, гипертония и т. п.). Психическая энергия подавленных желаний присутствует в теле человека независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное безраз­личие к данной сфере, реальности; 2) **отрицание** — уход в фантазию, отрицание какого-либо события как “неправ­ды”. “Этого не может быть” — человек проявляет яркое без­различие к логике, не замечает противоречий в своих суж­дениях; 3) **рационализация** — построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяс­нения и оправдания неприемлемых форм поведения, мыс­лей, поступков, желаний; 4) **инверсия** — подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диа­метрально противоположными поведением, мыслями, чув­ствами (например, ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но, не получая этой любви, начина­ет испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе); 5) проекция — приписывание другому человеку своих соб­ственных качеств, мыслей, чувств, т. е. “отдаление угрозы от себя”. Когда что-то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи и ему. Напри­мер, человек утверждает, что “некоторые евреи — обман­щики”, хотя фактически это может значить: “Я порой об­манываю”; 6) изоляция— отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может при­водить к разделенности, раздвоенности личности, к не­полному “Я”; 7) **регрессия** — возвращение к более ранне­му, примитивному способу реагирования; устойчивые рег­рессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции мышления ребенка, не признает ло­гики, отстаивает свою точку зрения, несмотря на правоту аргументов собеседника, человек не развивается психичес­ки, и порой возвращаются детские привычки (грызть ног­ти и т. п.).

**Ощущения, их виды закономерности функционирования.**

Ощущения есть отражение качеств вещей, опосредованное деятельностью органов чувств.

Физиологическое состояние органа чувств сказывается прежде всего в явлениях адаптации, в приспособлении органа к длительно воздействующему раздражителю.

Качественной характеристикой ощущения является его модальность, т.е. специфичность каждого из видов ощущений по сравнению с другими, определяемая физико-химическими особенностями тех раздражителей, которые являются адекватными для данного анализатора.

Виды ощущений:

зрительное

слуховое

обоняние

осязательное

вкусовое

кинестетическое

ощущение равновесия

тактильное и т.д.

Отражение мира на уровне ощущений присутствует практически у всех живых существ – от простейших до высших. Эволюция ощущения возникла на базе раздражимости, представляющей собой свойство живой материи избирательно реагировать изменением своего внутреннего состояния на биологически значимые воздействия окружающей среды.

**Восприятие, его виды и свойства.**

Работа органов чувств и соответствующие ей субъективные образы – ощущения – составляют основу восприятия. Восприятие возникает в результате синтеза ощущений с помощью представления и имеющегося опыта, т.е. это есть синтез объективного с помощью субъективного. Способность ощущать дана всем живым существам с рождения, способностью воспринимать наделены только высшие существа, и она у них формируется и совершенствуется в опыте.

Виды: зрительное, слуховое, осязательное.

Свойства образа восприятия:

предметность

целостность

константность

категоричность (осмысленность и означенность)

**Внимание, его виды и свойства**.

Внимание — это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становиться осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течение определенного периода времени. Внимание само по себе не является познавательным процессом, но характеризует условия протекания любого познавательного процесса.

Внимание выполняет следующие функции: активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации, обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте.

Виды: внешнее, внутреннее, непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.