

## ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**1. Протест** выражается в отстранении от общения с близкими людьми – родителями, родственниками, отказе привычных форм поведения: учебы, выполнении обязанностей по дому. Причина зачастую кроется в резкой перемене привычных условий жизни (отрыв от родительской семьи, переход в другую школу), ощущение подростком себя помехой в жизни родителей.

**2. Проекция** выражается в приписывании собственных отрицательных качеств, переживаний, чувств, желаний другому лицу с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я» на окружающий мир. Предполагается, что использование данного механизма тесно связано с характерным для этого периода выбором подростком определенного идеала для себя, а также с воздействием родителей на ребёнка – воспитанием на примере.

**3. Отрицание** как механизм защиты проявляется в желании защитить себя от неблагоприятной действительности при помощи отрицания таковой, в стремлении минимизировать серьёзность угрозы.

**4. Идентификация** как механизм защиты выражается в бессознательном переносе на себя чувств и качеств других людей, что позволяет подростку преодолеть чувство собственной несостоятельности и неполноценности. Идентификация нередко проявляется в таких стойких поведенческих реакциях, как подражание. Это может быть подражание взрослым, учителям, знаменитым актерам, и даже асоциальным личностям.

**5. Вытеснение** выражается в подавлении, исключение из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.

**6. Компенсация** выражается в желании компенсировать свою несостоятельность в одной области достижениями в другой. Например, болезненный, физически слабый подросток начинает заниматься активными видами спорта, испытывая при этом желание доказать всем свою значимость.

**7. Рационализация** выражается в попытке личности доказать, что поведение приветствуется социумом, являясь целесообразным и разумным. При переживании чувства тревоги рациональное объяснение как механизм защиты направляется на снятие напряжения с помощью оправдательных объяснений.

**8. Регрессия** как механизм защиты проявляется в возвращении подростка к более ранним и примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию. Преобладание регрессии часто наблюдается у инфантильных подростков и подростков с задержкой психического развития.

**9. Изоляция** осуществляет защиту личности с помощью отстранения «Я» от той части личности, которая вызывает невыносимые переживания. В подростковом возрасте механизм обеспечивает объединение возникающих новообразований внутри общего пространства «Я».

Рост самосознания подростка, пубертатное развитие, становление его идентичности, все большая включенность в социальные отношения и как следствие поиск нового пространства с определением его границ требуют от лиц подросткового возраста четкой регуляции своего поведения и деятельности. Психологическая защита является одним из важных компонентов данной саморегуляции.