



# Регрессия

# Что такое психологическая защита?



Защитный механизм (психологическая защита) — понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.



Рис. 10.2. Виды психологических защит (по З. Фрейду)

Согласно Нэнси Мак-Вильямс, выделяются 2 уровня защитных механизмов (первичные и вторичные психологические защиты) по степени их «примитивности», в зависимости от того, насколько сильно их применение мешает индивиду адекватно воспринимать реальность.

# Что такое регрессия?



Регрессия (лат. *Regressus* — обратное движение) — защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность

# REGRESSION



В основе этой защиты лежит объективный факт, что маленького ребёнка люди обычно склонны защищать в большей степени, чем взрослого человека.

Сохраняя воспоминания о чувстве безопасности, которое было у большинства из нас в детстве, мы, порой, бессознательно используем, на первый взгляд, парадоксальный способ защиты от неприятностей — начинаем проявлять детские, не адаптивные черты характера и модели поведения.

# Как проявляется регрессия?



- Регрессия часто проявляется в ситуации, когда человек хочет чего-то добиться от близких ему людей. Тогда он начинает вести себя как ребенок, обращающийся к взрослым: выпрашивает, капризничает, обещает хорошее поведение, заискивает или демонстративно обижается. Даже тембр голоса у него меняется, становится «детским», плаксивым, хныкающим, капризным.





- К формам регрессивного поведения можно отнести и увлечение религиозными культами, склонность к мистике и суевериям. Именно тогда человек ищет причины своих проблем в наказании божьем или родовом проклятии. Это чисто детское стремление переложить вину на другого, тем более этот «другой» и оправдаться не может.

- К регрессии относятся также многие формы аддиктивного (зависимого) поведения. Например, игромания или компьютерная зависимость – это попытка человека сбежать от реального мира, спрятаться от него, как ребенок под одеялом прячется от своих страхов.
- Курение, алкоголизм и наркомания – это тоже регрессия, хоть, казалось бы, совсем недетские формы поведения. Но они сродни тому, как ребенок сосет свой палец, ковыряет в носу или грызет ногти. Это непродуктивная активность, снимающая нервное напряжение, а к тому же еще и разрушительная для всего организма.



Спасибо за внимание!

