

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра педагогіки та психології

Криштанович С. В.

Лекція 4
ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ
з навчальної дисципліни
ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ
Для студентів спеціальностей 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Рівня освіти: бакалавр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри педагогіки та психології
“31” серпня 2022 року № 1
Зав.каф _____ В. Ф. Соловійов

© Криштанович С. В.

ТЕМА 5. Психологічна структура особистості

План

1. Поняття про індивіда, індивідуальність, особистість.
2. Структура особистості.
 - 2.1. Структура особистості за З. Фройдом.
 - 2.2. Структура особистості за К. Юнгом.
 - 2.3. Структура особистості за С. Рубінштейном.
 - 2.4. Структура особистості за К. Платоновим.
3. Захисні механізми особистості

1. Поняття про індивіда, індивідуальність, особистість

На питання, що таке особистість, психологи відповідають по-різному, та у різноманітті їх відповідей та в розходженні думок з цього приводу виявляється складність самого феномену особистості. Кожне з визначень особистості, які є в літературі, заслуговує того, щоб врахувати його в пошуках глобального визначення особистості.

Промовляючи слово «людина», ми зазвичай маємо на увазі, що мова йдеться про істоту, яка поєднує в собі дві лінії розвитку:

Біологічну – людина як представник біологічного виду характеризується певною тілесною організацією, яка має ряд істотних ознак: прямоходіння, наявність пристосування до праці рук, персоналізм, мозок, особливі морфологічні ознаки.

Соціальну – людина є носієм свідомості, яка сама по собі є суспільним продуктом. Опанування власними біологічними можливостями, їх «олюднення», тобто розвиток в нормативному напрямку, розвиток психічних властивостей, процесів і станів, формування свідомості та самосвідомості, механізмів саморегуляції відбувається лише в суспільстві і завдяки суспільству.

У взаємодії біологічних та соціальних передумов забезпечується **психологічний результат**: людина набуває ряд властивих лише їй

особливостей – здатність відображувати світ в поняттях, планувати і прогнозувати, створювати теоретичні моделі, здійснювати моделювання у думках, фантазувати і мріяти, оцінювати і трансформувати об’єкти, усвідомлювати саму себе і причини власних вчинків і дій, співвідносити свої бажання і обставини з умовами життя, діяти розумно. Всі ці аспекти (біологічний, соціальний і психологічний) рівною мірою представлені в понятті «людина». Жоден з них не є домінуючим чи визначальним. В широкому розумінні особистість людини є інтегральною цілісністю біогенних, соціогенних та психогенних елементів.

Біологічна основа особистості охоплює нервову систему, систему залоз, процеси обміну речовин (голод, спрага, статевий імпульс), статеві відмінності, анатомічні особливості, процеси дозрівання та розвитку організму.

Соціальний «вимір» особистості обумовлюється впливом культури та структури спільнот, в яких людина була вихована і в яких вона приймає участь. Найважливішими соціогенними складовими особистості є соціальні ролі, які виконуються нею в різних спільнотах (сім’ї, школі, групі однолітків), а також суб’єктивне «Я», тобто створене під впливом інших уявлення про власну особу, і відображене «Я», тобто комплекс уявлень про себе, що створені з уявлень інших людей про нас самих.

В сучасній психології немає єдиного розуміння особистості. Але більшість дослідників вважає, що особистість є індивідуально своєрідна сукупність рис, що прижиттєво формується, яка визначає образ (стиль) мислення даної людини, її почуття та поведінку.

Особистість – це цілісна сукупність соціальних властивостей людини, що формуються та видозмінюються протягом усього життя людини у результаті складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників її розвитку та активної взаємодії з соціальним середовищем.

Поряд з поняттями «людина», «особистість» в науці використовуються терміни «індивід», «індивідуальність». Їх відмінність

від поняття «особистість» полягає в наступному. Якщо поняття «людина» включає сукупність всіх людських якостей, властивих людям, незалежно від того, чи є вони в наявності у даної конкретної людини, то поняття «індивід» характеризує саме її і додатково включає такі психологічні та біологічні властивості, які поряд з особистісними також їй властиві. Крім того, до поняття «індивід» входять як якості, що відрізняють одну людину від інших людей, так і загальні для неї і багатьох інших людей властивості.

Індивідуальність – це найвужче по змісту поняття. Воно містить в собі лише ті індивідуальні та особистісні властивості людини, таке їх поєднання, яке дану людину відрізняє від інших людей.

Якщо кажуть про конкретну людину, що він є **індивід**, по суті стверджується, що вона потенційно є людина. З'являючись у світ як індивід, людина поступово набуває особливої соціальної якості, стає особистістю.

Особистістю в психології позначається системна (соціальна) якість, що набувається індивідом у предметній діяльності та спілкуванні та характеризує міру представленості суспільних взаємин в індивіді.

Індивідуальність виявляється в рисах темпераменту, характеру, звичках, переважаючих інтересах, в якостях пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, уяви тощо), в здібностях, індивідуальному стилі діяльності.

Особистість людини неповторна в своїй індивідуальності.

Подібно до того як поняття «індивід» та «особистість» не тотожні, так й «особистість» та «індивідуальність» в свою чергу, утворюють єдність, але не тотожність. Індивідуальність є лише однією стороною особистості людини.

2. Структура особистості

В основі особистості лежить її структура – зв'язок та взаємодія відносно сталих компонентів (сторін) особистості: здібності, темперамент, характер, вольові якості, емоції, мотивація та соціальні установки.

Здібності розуміються як індивідуально усталені властивості людини, що визначають її успіхи в різних видах діяльності. **Темперамент** включає якості, від яких залежать реакції людини на інших людей та соціальні обставини. **Характер** містить якості, що визначають вчинки людини по відношенню до інших людей. **Вольові якості** охоплюють декілька спеціальних особистісних властивостей, що впливають на прагнення людини до досягнення зазначених цілей. **Емоція та мотивація** – це переживання та спонукання до діяльності та спілкування. **Соціальні установки (спрямованість)** – це система усталених мотивів (домінуючих потреб, інтересів, нахилів, переконань, ідеалів, світогляду тощо), що визначає поведінку особистості в змінних зовнішніх умовах.

З думкою про те, що особистістю людина не народжується, а стає, погоджуються нині більшість психологів. Але їх точки зору на те, яким законам підкоряється розвиток особистості, значно відрізняються. Ці розбіжності стосуються розуміння рушійних сил розвитку, зокрема значення суспільства та різних соціальних груп для розвитку особистості, закономірностей та етапів розвитку, наявності, специфіки та ролі в цьому процесі криз розвитку особистості, можливостей прискорення процесу розвитку та інших питань.

2.1. Структура особистості за З. Фройдом

Зигмунд Фрейд, також Зигмунд Фройд, Зигмунд Фройд, повне ім'я Сигізмунд Шломо Фрейд; 6 травня 1856, Пржибор, Австро-Угорщина (тепер Мораво-Сілезький край, Чехія) – австрійський психолог і невролог єврейського походження, який вивчав людське несвідоме. Він розвинув методику вільних асоціацій та тлумачення сновидінь, яку було покладено в основу психоаналізу, і сформулював концепцію структури психіки (Ід, Его та Супер-Его, або Воно, Я і Над-Я).

Фрейдизм, як психологічний напрям, сформувався на початку 20 століття, хоча психоаналіз існував і раніше. Кожному, хто цікавиться цією течією, необхідно знати, що є структура особистості за Фрейдом. Власне, про це і буде розказано в цій статті. Книга Зигмунда Фрейда «Я і Воно» дає найдокладніший аналіз кожного елемента описуваної структури. Всього їх три:

• **Ід (або «Воно»)** - початкова складова нашої психіки. «Воно» йде на поводу у самих наших нижчих прагнень, а також первинних потреб» – пояснює Зигмунд Фрейд. Психологія новонародженої дитини якраз складається з початку Ід. Тобто поки він не знає, що є моральні підвалини, моральність, норми поведінки, він керується лише чисто тваринними інстинктами. Структура особистості за Фрейдом передбачає осередок сексуальної енергії в елементі Оно. І діти, лише з'явилися на світ, володіють нею теж. Поки вона проявляється, коли дитина смочче молоко матері, а також в інших незначних аспектах життя. Потрібно відзначити при цьому, що на ранньому етапі життя потяг є безстатевим (тобто людина не усвідомив ні свою статеву приналежність, ні статеву приналежність оточуючих).

• **Его (або «Я»)**. Є проміжним станом Ід і Супер-Его. Структура особистості за Фрейдом не дає точного значення віку, коли даний елемент повинен почати формуватися. Як, наприклад, діти починають говорити і ходити по-різному, так і Его проявляється індивідуально. Грубо кажучи, процес цей можна спостерігати тоді, коли дитина входить у свідомий вік. Батьки кажуть йому, що для того, щоб сходити в туалет, необхідно сісти на горщик.

• Або що на людей не можна показувати пальцем. Часто дитя не розуміє, чому від нього вимагають дотримання якихось правил – в цей період йде найсильніша боротьба Ід і Его.

• **Супер-Его («Над-Я»)**. Одночасно з усім перерахованим вище дитина починає усвідомлювати свою статеву приналежність. З одного боку, він цього соромиться, а з іншого – бачить привід для гордості. Починає формуватися його сексуальність, проте майже завжди її прояв (у вигляді мастурбації) знаходить різке припинення і несхвалення з боку батьків. На додаток до цього дитина починає ідентифікувати себе з одним з батьків. Неусвідомлене бажання інцесту, а також його неможливість змушують дитину переймати всі якості батьків, їх модель поведінки. Хлопчики при цьому прагнуть стати такими, як їх батько, а дівчатка – як мати. Таким чином відбувається формування Супер-Его.

Саме в ранньому віці відіграє величезну роль модель поведінки батьків, їх звички і манера спілкування з дитиною. Крім того, значення, притому дуже важливе, має вплив суспільства. Ті моральні якості, які сформувалися у дитини в цей період, будуть складати основу його особистості протягом усього життя. Дуже рідко вони можуть піддаватися зміни, навіть усвідомленого. Супер-Его – це ще й совість. Тому дуже важливі правильні методи виховання в ранньому дитинстві.

Всі ці елементи існують у тісному взаємозв'язку один з одним. Така структура особистості за Фрейдом.

2.2. Структура особистості за К. Юнгом

Карл Густав Юнг, або Карл Густав Юнг, (26 липня 1875 – 6 червня 1961) – швейцарський психоаналітик, психолог, філософ культури, родоначальник аналітичної психології.

Вперше запропонував ряд філософських концепцій: архетип, колективне несвідоме, комплекс, синхронічність. Значно поглибив і розширив уявлення про несвідоме. Широкою популярністю зараз користується його система психологічних типів (див. напр. Соціоніка, Інтроверсія – екстраверсія).

К. Юнг ввів поняття «*психея*», яке характеризує особистість як цілісність. В межах психеї циркулює «життєва енергія», лібідо. Будь-який дисбаланс в розподілі цієї енергії викликає компенсаторні тенденції (Це сни, симптоми, творче натхнення, тобто творчі несвідомі процеси. Енергія в балансі не породжує цього, але коли баланс порушений вона ніби проливається поза краї і тече архітепічними руслами. Більше того вона в цьому випадку вже забарвлена актуальними проблемами індивіда).

У структуру психеї (цілісної особистості) входять наступні компоненти:

- внутрішній світ – зовнішній світ;
- свідомість: Его: персона (маска) – область свідомості, Его – область свідомості;

– особисте несвідоме: із несвідомого – область «тінь» (анімус у жінок і аніма у чоловіків).

Розглянемо деякі з цих понять.

Его – це свідомий розум. Воно будується з свідомих перцепцій, спогадів, думок і почуттів. Его відповідає за почуття ідентичності та безперервності і з точки зору індивідуальної людини розглядається як центр свідомості.

Особисте несвідоме – це регіон, дотичний до Его. Він складається з переживань, які колись були свідомими, але витіснених, пригнічених, забутих або ігнорованих, і з переживань, які при своїй появі були занадто слабкі, щоб справити враження на рівні свідомості. Зміст особистого несвідомого доступний свідомості: між особистим несвідомим і Его йде сильний «двосторонній рух».

Колективне (або трансперсональне) несвідоме – найбільш сильна і впливова психічна система, і в патологічних випадках вона перекриває его і особисте несвідоме (К. Юнг, 1936, 1943, 1945).

Колективне несвідоме – сховище прихованих спогадів, успадкованих від предків; це успадковане минуле включає не тільки расову історію людей як особливого біологічного виду, але і досвід долюдських і тварин предків. Воно майже повністю відокремлене від особистого в житті індивіда, і, мабуть, є універсальним. *Колективне несвідоме* – вроджена, расова основа всієї структури особистості. На ньому виростають его, особисте несвідоме і інші індивідуальні придбання.

Структурні компоненти колективного несвідомого називаються архетипи (домінанти, споконвічні образи, імаго, міфологічні образи, поведінкові патерни). **Архетип** – це універсальна розумова форма (ідея), що містить значний емоційний елемент. Ця розумова форма створює образи або бачення, у звичайному житті, що відповідають деяким аспектам свідомої ситуації. Наприклад, архетип матері продукує образ матері, який потім ідентифікується з реальною матір'ю.

Передбачається, що в колективному несвідомому міститься безліч архетипів. Хоча всі архетипи можуть бути розглянуті як автономні динамічні

системи, відносно незалежні від решти в особистості, деякі розвинулися настільки, що в повній мірі виправдовують ставлення до себе, як до окремих систем усередині особистості. Це: *Персона, Аніма, Анімус, Тінь*.

Персона – це те, яким ми показуємо себе світу. Вона включає наші соціальні ролі, індивідуальний стиль вираження себе. Персона має як позитивний, так і негативний аспекти. Домінуюча Персона може пригнічувати, навіть задушити індивідуальність. Ті, хто ототожнює себе зі своєю Персоною, починають бачити себе тільки з точки зору своїх поверхневих соціальних ролей або фасаду. К. Юнг називав також Персону архетипом конформності. Разом з тим Персона не тільки негативна, вона захищає Его і душу в цілому від різних соціальних сил і спрямованих на неї загроз. Персона – прекрасне знаряддя комунікації.

Анімус, аніма. К. Юнг постулює несвідомі структури, які представляють інтросексуальний зв'язок в душі кожного. Фемінінний архетип в чоловіка називається Аніма, маскулінний в жінці – Анімус. Ці архетипи не тільки є причиною наявності у представників кожної статі рис протилежної; вони також діють як колективні образи, які б мотивували представників кожної статі на те, щоб зрозуміти представників іншої і відповісти.

Архетип Тінь – центр особистого несвідомого, фокус для матеріалу, який був витіснений зі свідомості. Він включає тенденції, бажання, спогади, переживання, які заперечуються індивідуумом, як несумісні з його персоною, або суперечать соціальним стандартам і ідеалам.

Самість – це центр особистості, навколо якого групуються всі інші системи. Вона утримує ці системи разом і забезпечує особистості єдність, рівновагу і стабільність. Самість – це мета, до якої люди постійно прагнуть, але якої рідко досягають. Перш, ніж самість втілиться, необхідно, щоб різні компоненти особистості пройшли повний розвиток і індивідуалізацію. На думку К. Юнга особистість може досягти рівноваги лише в результаті тривалого процесу психологічного дозрівання, який він назвав індивідуалізацією.

2.3. Структура особистості за С. Рубінштейном.

С.Л. Рубінштейн (1889-1960 рр.) – видатний філософ і психолог, який займався проблемами психології мислення і заклав методологічні основи психології, автор одного з найпопулярніших підручників, на якому виросло не одне покоління психологів – «Основи загальної психології», дослідник, енциклопедист.

Особистість як ціле, згідно Рубінштейну, виражається через триєдність: чого хоче людина (потреби, установки), що може (здібності, обдарування), що є він сам (потреби і мотиви, закріплені в характері). Якщо раніше (у 30-40-ті р.) в роботах «Буття і свідомість», «Принципи і шляхи розвитку психології» воно співвідноситься з поняттям детермінізму. За допомогою цього принципу потрібно було показати специфіку психічної діяльності, не відриваючи від зв'язків з іншими явищами матеріального світу. Сутність детермінізму визначається Рубінштейном через діалектику зовнішнього і внутрішнього. Особистість розглядалася як вищий рівень організації матерії, як регулятор свідомості по відношенню до діяльності. Особистість і її психічні властивості є одночасно і результатом, і передумовою діяльності. Важливим моментом у дослідженні особистості, по Рубінштейну, є особливості її включення в більш широкий контекст – не тільки в діяльність, але і в життєдіяльність. «Сутність людської особистості, – говорить Рубінштейн, – знаходить своє завершальне вираження в тому, що вона має свою історію».

Особистість як суб'єкт життя має три рівні організації (За Рубінштейном):

- 1) психічний склад – індивідуальні особливості протікання психічних процесів;
- 2) особистісний склад – якості характеру і здібності;
- 3) життєвий склад – моральність, розум, вміння ставити життєві завдання, світогляд, активність, життєвий досвід.

Особливе місце в його концепції займає проблема свідомості і самосвідомості. Рубінштейн протиставляє своє розуміння самосвідомості ідеалістичному, де воно замкнено на собі. Не свідомість виростає з

самосвідомості, а, навпаки, самосвідомість проявляється через активність суб'єкта у відношенні до світу.

2.4. Структура особистості за К. Платоновим.

На основі критерію співвідношення соціального і біологічного в якостях особистості в її структурі виділені чотири підструктури:

- 1) спрямованість особистості;
- 2) досвід;
- 3) індивідуальні особливості психічних процесів;
- 4) включає біопсихічні властивості.

Крім того, у структурі особистості виділені дві загальні інтегративні підструктури – *характер і здібності*, що, на відміну від ієрархічних підструктур, пронизують усі чотири рівні ієрархії, вбираючи в себе якості з підструктур кожного виділеного рівня.

1-а підструктура особистості, названа «спрямованість особистості», поєднує якості спрямованості і відносини особистості, що виявляються як її моральні риси.

2-а підструктура особистості, названа «досвід», поєднує знання, навички, уміння і звички, придбані в особистому досвіді шляхом навчання.

3-я підструктура особистості, названа «особливості психічних процесів», поєднує індивідуальні особливості окремих психічних процесів: пам'ять, емоції, відчуття, мислення, сприйняття, почуття, воля.

4-а підструктура особистості, названа «біопсихічні властивості». Поєднує властивості темпераменту, статеві і вікові властивості особистості і її патологічні, так названі органічні зміни.

Особистість і характер.

Характер – це сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки. Кожна риса характеру є рисою особистості, але далеко не кожна риса особистості є рисою характеру. Щоб бути рисою характеру, риса особистості має бути: досить виразною; досить тісно пов'язаною з іншими рисами

характеру в одне ціле; систематично виявлятися в різних видах діяльності, ситуаціях, обставинах.

Виділяють такі риси характеру:

1) риси, які характеризують вчинки людей щодо вибору цілей діяльності і спілкування – ощадливість, раціональність;

2) риси, які характеризують дії, спрямовані на досягнення цілей, – наполегливість, цілеспрямованість, послідовність;

3) риси, які безпосередньо пов'язані з темпераментом і характеризують особливості дії, вчинків, поведінки загалом, – інтроверсія-екстраверсія, тривожність, витриманість-імпульсивність, ригідність.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти: *спрямованість; переконання; розумові риси; емоції; волю; темперамент; повноту; цілісність; визначеність; силу.*

Характер не успадковується і не є природженою властивістю особистості, а також не є постійною і незмінною властивістю. Характер формується і розвивається під впливом навколишнього середовища, життєвого досвіду людини, його виховання.

Система регуляції особистості.

Система регулювання представляє собою перший ієрархічний рівень особистісної структури (у схемі - найближче до центру). Основу даної системи складають сформувалися у людини під впливом обставин його життя певний комплекс сенсорно-перцептивних механізмів пізнання, що володіють зворотним зв'язком. Цей комплекс покликаний забезпечувати і реально визначає:

а) Постійна взаємодія зовнішніх і внутрішніх причин і умов прояву і розвитку психічної діяльності;

б) Регулювання людиною власної поведінки (пізнання, спілкування, праці).

При утворенні цієї системи значну роль відіграють філогенетичні механізми, природні передумови людської життєдіяльності: будова аналізаторів,

їх «переднастроєних» на специфічно людський спосіб функціонування. Однак не менш значущими є і онтогенетичні механізми, що визначають виникнення нових сенсорних комплексів з високим рівнем інтеграції (так званих перцептивних систем): рече-слухового, зорового, сенсорно-моторного. Всі ці комплекси в процесі життєдіяльності людини постійно взаємодіють між собою, утворюючи в цілому єдину функціональну динамічну систему сенсорно-перцептивної організації. Завдяки цій системі забезпечується свідоме і творче відображення зовнішнього світу в притаманних йому зв'язках і взаємозв'язках, формування (акумуляція, інтеграція і генералізація) його чуттєвого досвіду. Будучи регулятором взаємин людини із середовищем, сенсорно-перцептивна система його особистісної організації ніколи не виявляється нерухомою. Саме вона визначає динамічний, функціональний характер всієї іншої структури особистості.

3. Захисні механізми особистості

Тривога, з погляду Фрейда, є функцією «Его» і попереджає «Его» про небезпеку, що насувається, допомагаючи особистості реагувати в подібних ситуаціях (ситуаціях небезпеки, погрози) безпечним, адаптивним способом. Фрейд виділяв *три типи тривоги*: об'єктивну чи реалістичну (пов'язану з впливами зовнішнього світу), невротичну (пов'язану з впливами «Ід») і моральну (пов'язану з впливами «Супер-Его»).

Об'єктивна тривога виникає у відповідь на реальні небезпеки навколишнього реального світу.

Невротична тривога по суті є страхом перед покаранням за неконтрольований прояв потреб «Ід», вона виникає в результаті впливу імпульсів «Ід» і небезпеки, що вони будуть усвідомлені, але не можуть контролюватися.

Моральна тривога заснована на побоюваннях перед покаранням з боку «Супер-Его», що наказує поведінку, яке не відповідає соціальним стандартам. Моральна тривога – це страх перед покаранням за проходження інстинктивним спонуканням, почуття чи провини сорому, що виникають у людини, коли він

робить чи хотів би зробити вчинки, що суперечать моральним нормам і правилам (вимогам «Супер-Его»).

Тривога – це сигнал про небезпеку, що супроводжується визначеним рівнем напруги.

Захисні механізми – це визначені прийоми, використовувані «Его» і спрямовані на зниження напруги і тривоги. Фрейд писав, що «захисні механізми – це загальна назва для всіх спеціальних прийомів, використовуваних “Его” в конфліктах, що можуть привести до неврозу».

Функція захисних механізмів полягає в тім, щоб не допустити усвідомлення інстинктивних імпульсів, іншими словами, охоронити «Его» від тривоги. Вони є неусвідомлюваними і пасивними, у значній мірі спотворюють реальність і спрямовані усередину – на зниження тривоги (на відміну від копінг-механізмів – психологічної стратегії та способів подолання людиною стресової ситуації).

3. Фрейд вважав, що «Его» реагує на загрозу прориву імпульсів «Ід» двома шляхами:

- блокування висловлення імпульсів у свідомій поведінці;
- або викривлення їх до такого ступеню, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася.

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики:

- вони діють на несвідомому рівні і тому є засобами самообману;
- та вони викривлюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, що робить тривогу менш загрозливою для індивіда.

Слід сказати, що люди рідко використовують який–небудь єдиний механізм захисту, зазвичай вони використовують різні механізми для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги.

У літературі виділяють різні види захисних механізмів. Розглянемо деякі з них.

Витиснення розглядається як основа всіх захисних механізмів, воно забезпечує прямий шлях тривоги і як складова частина входить до складу будь-

якого іншого захисного механізму. Витиснення являє собою процес, за допомогою якого неприйнятні імпульси стають несвідомими, спробу уникнути за рахунок неусвідомлення неприємних думок і бажань тих почуттів і того досвіду, що приносять біль і страждання.

Проекція – це процес, за допомогою якого специфічні імпульси, бажання, сторони себе чи внутрішніх об'єктів представляються людині локалізованими в деякому зовнішньому стосовно себе об'єкті. Проекція внутрішніх об'єктів полягає в тому, що людина приписує свої власні неприйнятні почуття, думки, поведження іншим людям. Проекція характерна для людей із невротичних або психотичних особистостей рисами, вони часто оцінюють оточуючих як заздрісних, егоїстичних, розважливих, хоча вірніше всього ці риси підходять до них самих.

Заперечення передує проекції і являє собою захист від реальності, що приносить біль, це – захисний механізм, за допомогою якого або заперечується (не визнається) яка-небудь подія чи досвід, що заподіює страждання, або якась сторона самого себе.

Заміщення припускає переадресування інстинктивного імпульсу на менш загрозливий об'єкт.

Раціоналізація – це процес, за допомогою якого дійсному поведженню дається обґрунтування, що не тільки його виправдує, але і маскує його щирі мотиви, поведження представляється і розуміється таким чином, що виглядає цілком розумним і виправданим. Пропонована аргументація при цьому не є логічно обґрунтованою і часто не витримує ніякої критики.

Ідентифікація – це процес, за допомогою якого тривога знімається за рахунок ототожнення (ідентифікації) себе зі значимим, важливим обличчям, що представляється людині менш уразливим у тривожних ситуаціях, вона може виражатися в наслідуванні стилю поведження, манерам, одягу іншої людини («Якби я був таким як він, то почував би себе багато краще»). Ідентифікація з агресором являє собою вид ідентифікації, що полягає в тому, що людина уподібнюється людині з агресивним поведженням, імітує поведження тих, хто

викликає в ньому страх. Інтроекція чи інтроективна ідентифікація («проекування усередину») також є різновидом ідентифікації і надає собою процес ототожнення з внутрішнім об'єктом (інтроектом), процес, за допомогою якого людина як би вбирає в себе якості іншої людини, представляє якості іншого своїми власними. У цьому змісті «Супер-Его» розглядається як результат інтроекції.

Ізоляція – це механізм захисту, за допомогою якого людина обособлює яку-небудь подію, яка приносить їй біль, перешкоджає стати частиною свого значимого досвіду. Емоційна ізоляція являє собою спробу ізолюватися від психологічного болю, людина стає «байдужим» (як робот).

Реактивне утворення – процес, за допомогою якого людина справляється з неприйнятними імпульсами шляхом формування протидії, перетворюючи цей імпульс у щось протилежне, перебільшуючи протилежне прагнення і виражаючи його у своїх думках і поведженні.

Регресія – процес, за допомогою якого у випадку погрози людина намагається повернутися до ранніх періодів життя, коли він почував себе більш безпечно, до колишнього «дитячим» стереотипам поведження.

Фантазування полягає в тому, що людина в загрозових ситуаціях намагається позбутися від тривоги, ідучи у фантазії замість того, щоб реально діяти.

Сублімація займає особливе місце серед захисних механізмів. Фрейд розглядав сублімацію як єдиний, «не невротичний» механізм, єдиний «здоровий» шлях трансформації інстинктивних імпульсів. Сублімація сприяє розрядці енергії інстинктів у соціально прийнятних (не інстинктивних) формах поведження і являє собою заміну потреб, що не можуть бути задоволені безпосередньо, на соціально прийнятні цілі, заміну інстинктивних способів поведження на способи поведження, прийняті в культурі, за рахунок зміни мети й об'єктів. Для прикладу, зіставимо сублімацію з заміщенням. Людина випробує сильне роздратування стосовно свого начальника, але він не може собі дозволити розрядити свої агресивні імпульси безпосередньо. Якщо для

розрядки цієї енергії просто знаходиться інший, менш небезпечний об'єкт (наприклад, людина приходить додому і кричить на своїх домашнім чи б'є собаку), то тут мова йде про заміщення. Якщо ж він знаходить соціально прийнятний спосіб розрядки (наприклад, йде в спортивний зал і займається боксом), то в даному випадку ми маємо справу із сублимацією.

Таким чином, «Его» сприяє здійсненню бажань «Ід», але прагне співвіднести їх з реальністю, з вимогами й обмеженнями соціального середовища, стаючи, тим самим, ареною боротьби між «Ід» і «Супер-Его», між первинними потребами і моральними нормами, правилами, вимогами, заборонами. Якщо тиск на «Его» є надзвичайно сильним, то виникає тривога. Тривога – це сигнал про небезпеку, що супроводжується зростанням напруги. Вона викликає й активізує захисні механізми, основна мета яких складається в зниженні цієї напруги. Однак далеко не завжди їхня дія виявляється ефективним. Якщо тривога не знижується значно чи знижується лише на нетривалий час (оскільки захисні механізми не спрямовані на активне перетворення і переробку конфліктів, проблем і ситуацій, а лише на витиснення їх у несвідоме, «видалення» зі свідомості), то наслідком цього може бути розвиток невротичного стану.