

 TECHNIKI PRZYJMOWANIA CUDZYCH ZACHOWAŃ : identyfikacja, inkorporacja, introjekcja, konformizm, internalizacja

**Identyfikacja** - jako mechanizm obronny jest procesem, za pomocą którego jednostka w różnym stopniu upodabnia się do kogoś innego, utożsamia z drugim człowiekiem, przejmuje jego myśli, cele i zachowania. Bardzo wcześnie pojawiającym się w rozwoju psychicznym człowieka jest odmiana identyfikacji - identyfikacja z agresorem - traktowana jako psychotyczny mechanizm obronny. Gdy między poziomem aspiracji a poziomem osiągnięć zachodzi znaczna różnica, a człowiek traci widoki osiągnięcia ważnych celów życiowych, wówczas może znaleźć częściowe ich zaspokojenie w sposób pośredni, w wyniku identyfikacji. Na przykład los poskąpił komuś upragnionej pozycji zawodowej i dlatego szczególnie usilnie pragnie, by zyskały ją jego dzieci. Identyfikuje się z nimi w zakresie ich kariery zawodowej, toteż niepowodzenia odbiera jak własne porażki, natomiast sukcesy - i tu właśnie dochodzi do głosu identyfikacja jako mechanizm obronny - traktuje jak własne.

**Inkorporacja** - jest to mechanizm obronny, który występuje najczęściej w bardzo młodym wieku. U osób dorosłych świadczy o głębokiej regresji. Mechanizm ten polega na tym, iż człowiek symbolicznie wchłania, przejmuje i asymiluje cechy, reakcje, postawy i inne różne aspekty życia drugiego człowieka. Mechanizm ten zachodzi w sferze fantazji i to właśnie odróżnia ten mechanizm od internalizacji i introjekcji. Na przykład: dziecko wyobraża sobie, że dosłownie pożera matkę.

**Introjekcja** - jest mechanizmem obronnym, który pojawia się w celu obrony ego przed uświadomieniem nieakceptowanych, wrogich impulsów. Polega on na symbolicznym wchłanianiu różnych obiektów zewnętrznych. Obiektami tymi mogą być zarówno ludzie jak i ich cechy. Najczęściej żywimy wobec tych obiektów silne uczucia (np. miłość lub nienawiść), które mogą być zarówno świadome jak i nieświadome. Proces introjekcji jest nieuświadomiony. Introjekcja oprócz obronnego, ma także znaczenie charakterotwórcze. Jednak bardzo trudno jest rozgraniczyć te dwa znaczenia. Istotą w tych funkcjach jest motywacja lękowa. Naprzykład: dzieci, które były bite przez rodziców nigdy nie powiedzą, iż zrobili to ich wychowawcy, by zapewnić sobie komfort psychiczny i nie popadać w depresję.

**Konformizm** - w psychologii społecznej to zmiana zachowania na skutek rzeczywistego, bądź wyobrażonego wpływu innych ludzi. Podporządkowanie się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w danej grupie społecznej. Jako przeciwieństwo zachowania konformistycznego podawany jest najczęściej nonkonformizm. Wyróżnia się różne poziomy głębokości konformizmu:

**Uleganie** - gdy istnieje wyraźny konflikt między przekonaniem jednostki a presją grupy, w wyniku którego jednostka podporządkowuje się grupie, to ulega. Uleganie pojawia się jedynie wtedy, gdy grupa nacisku jest fizycznie obecna. Gdy grupa znika, jednostka wraca do swoich uprzednich przekonań czy zachowań. Motywem takiego zachowania jest zwykle lęk przed odrzuceniem przez grupę lub lęk przed karą. Nie kradnę bo mnie złapią lub uznają za złodzieja. Identyfikacja - Gdy jednostce zależy aby być podobnym do jakiejś grupy lub jakiejś osoby (jednostka identyfikuje się z tą grupą), to jej zachowania dopasowują się do wyobrażeń o tej jednostce. Na przykład zależy mi na tym aby mnie oceniano jako osobę inteligentną - zachowuję się tak jak wyobrażam sobie, że zachowuje się osoba inteligentna. Identyfikacja jest głębszą formą konformizmu, dopasowanie do grupy pojawia się bowiem nawet przy fizycznej nieobecności grupy. Nie kradnę, bo inteligentne osoby nie kradną. Gdy grupa zmienia swoje zdanie, ja także je zmieniam. Introjekcja (lub internalizacja) - Najgłębsza forma konformizmu, polega na uznaniu pewnych norm i wartości za własne. Zadaniem socjalizacji. Nie kradnę, bo to jest złe. Jeśli grupa zniknie lub zmieni swoje zapatrywania ja mimo to dalej zachowuję się zgodnie ze zinternalizowaną normą.

**Internalizacja** - to mechanizm obronny, polegający na przyjmowaniu za własne narzucanych z zewnątrz postaw, poglądów, norm i wartości. Na początku główną rolę w tym procesie pełnią rodzice dziecka (szczególnie gdy jest ono w wieku przedszkolnym i w pierwszych latach uczęszczania przez nie do szkoły), później wychowawcy oraz grupy rówieśnicze, a po osiągnięciu przez daną osobę wieku dorosłego grupy społeczne i jednostki, z którymi się ona identyfikuje i które są dla niej autorytetem. W wyniku internalizacji normy heteronomiczne (ustanowione nie przez tych, których mają obowiązywać) przekształcają się w normy autonomiczne (ich przestrzeganie nie wymaga już kontroli z zewnątrz). Internalizacja jest więc jednym z najważniejszych mechanizmów socjalizacji i społecznego rozwoju człowieka.

*opracowała Anna Zawistowska*

*psycholog*

*7 kwietnmia 2020r. Józefów*