

Психологическая защита личности

Ковалева Елена Борисовна
кандидат психологических наук,
доцент,

Понятие «психологическая защита»

- Термин «защита» в психологии впервые появился в 1894г. в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы».
- Психологическая защита - «предохранительный клапан», позволяющий снижать внутреннее напряжение, которое возникает у человека по разным причинам.

Функции ПЗ

- Охранная – сохраняет целостность психики, самоощущения личности.
- Облегчает переживания внешне-внутреннего конфликта.
- Искажает восприятие реальности.
- Всегда – самообман.

Альфред Адлер

Две ведущие врожденные тенденции:

- Социальный интерес.
- Стремление к превосходству.

Псевдокомпенсирующие механизмы:

«уход в болезнь», «сила воды», «лжец»,
«ленивец», «жестокий тиран»,
«самореклама», «комплекс
превосходства».

Псевдокомпенсация:
Комплекс недостаточности
(неполноценности):
Уход в болезнь, «сила
воды», лжец, ленивец,
жестокий тиран,
самореклама, комплекс
превосходства

Стремлен
ие
к
превосхо
дству

Норма :
Компенсация;
Чувство
самодостаточности

Социальный
интерес

Ненужные
люди.
«Умрите и
исчезните!»

Невежественные
путаники.
«Оглянитесь!»

ПЗ в медицинской психологии

- В.Райх = хронические мышечные зажимы образуют панцирь, который соответствует психологической защите и, по существу, является ее эквивалентом.
- А.Митчерлих = уровни действия психологической защиты: психо-социальный, психо-соматический и психотический.



Он просто не знал,
что это невозможно...

Психосоциальный уровень

- Адаптационные механизмы (вытеснение, сублимация, регрессия и т.д.)
- Невротические механизмы (депрессия, страхи, фобии, навязчивые мысли и действия)
- Защитное поведение личности в целом (невроз характера)

Если не с кем
дружить, дружите
лучше со своей
головой и дай
Вам Бог
долгой и верной
дружбы!



Психосоматический уровень

- Соматизация – развиваются болезни.

Причины болезни: внутриличностный конфликт, органическая речь, наказание, наследование болезней, алекситимия, ожидание рецидивов и т.д.

Психологические особенности онкобольных: повышенная обидчивость, неумение прощать, эгоцентризм, жалость к себе, слаборазвитый образ Я, чувство отвергнутости в детстве.

Психологические «ловушки» Д.

Бернса

- максимализм (восприятие мира в черно-белом цвете);
- общий вывод из единичных фактов (единственное отрицательное событие представляется непрерывной черной полосой);
- психологическую фильтрацию событий (человек выбирает из случившегося только негативные детали и живет ими);
- дисквалификацию положительного (человек отвергает положительные факты, признает лишь отрицательные стороны);
- скачущие умозаключения (негативная интерпретация реалий из-за незнания их подоплеки, истинной причины);
- преувеличение значимости плохих событий и преуменьшение значимости хороших (эффект подозрной трубы);
- выводы, основанные на эмоциях (вера в то, что эмоции отражают действительное положение дел);
- «можно было бы» (попытка мотивировать происшедшее с позиции вероятного);
- ярлыки (экстремальная форма общего вывода из единичных фактов);
- принятие ответственности за независящие от тебя события.



Иногда, шаг вперед -
это просто хороший пинок сзади!

Адаптивные свойства картины мира

- Рассматривая механизмы психологической защиты как процессы бессознательной адаптации человека, важно упомянуть адаптивную роль картины мира или мировоззрения. Функция картины мира заключается в организации всех имеющихся у нас знаний о мире в единую систему и регуляции на ее основе наших отношений и поведения



Ни в коем случае
не ложитесь
спать, если вы
разозлились или
поругались.

Бодрствуйте!

**Тогда вы сможете
еще и подраться!**

Мировоззрение

- **определяется личным выбором человека, его предпочтениями.**
- **Так, в ситуации сильного стресса и незащищённости**
- **суеверные люди будут ориентироваться на различные приметы, использовать ритуальные действия и фетиши;**
- **верующие люди будут молиться,**
- **а люди с научными представлениями о мире будут искать рациональное объяснение происходящему.**

Знай свое место, женщина!)))



Диагностика основных защитных механизмов

- Индекс жизненного стиля Плутчика – Келлермана – Конте:
- Отрицание,
- Вытеснение,
- Регрессия,
- Проекция,
- Компенсация,
- Замещение,
- Интеллектуализация,
- Реактивное образование.

Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). Тест для диагностики механизмов психологической защиты

- 1979 г.
- Первоначаль-
ный механизм
подавления.
- Победить
страх.



Трехмерная
модель
эмоций
Р.Плутчика.

- Существует восемь базисных защит.
- Они тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории.
- Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности.

Образование механизмов защиты.

Эмоции Спонтанное выражение	Результат	Страх и его социализированные формы	Механизмы защиты	Переоценка стимулов
Страх	Обесценивание	Стыд	Подавление	«Мне это незнакомо»
Гнев	Мечь, наказание, обесценивание	Страх, стыд	Замещение	«Вот кто во виноват»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Все, связанн с этим, отвратительно»
Печаль	Результат отсутствует. Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	«Зато я... Все равно я... Ког нибудь я...»
Принятие	Равнодушие отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	Оценка отсутствует
Отвержение	Отвержение	Страх самонеприятия	Проекция	«Все люди порочны»
Ожидание	Обесценивание	Растерянность, паника, чувство вины	Интеллектуализация	«Все объяснимо»
Удивление	Обесценивание	Чувство вины, страх самостоятельности и инициативы	Регрессия	«Вы обязаны мне помочь»

Психоэволюционная теория эмоций Роберта Плутчика

- Эмоции - это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:
- **Инкорпорация** - поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей вовнутрь организма. Этот психологический механизм ещё известный как интроекция.

- **Отвержение** - избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.
- **Протекция** - поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда включается бегство или любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.
- **Разрушение** - поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.

- **Воспроизводство** - репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.
- **Реинтеграция** - поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.
- **Ориентация** - поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.
- **Исследование** - поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.

- Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели
- Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций.
- Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие — их производными или смешанными.

Нежелательная для психики информация на пути к сознанию искажается.

Искажение реальности посредством защит может происходить следующим образом:

- игнорироваться или не восприниматься;
- будучи воспринятой, забываться;
- в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретироваться удобным для индивида образом.

Шкала примитивности-зрелости

- Первыми возникают механизмы, в основе которых перцептивные процессы (ощущения, восприятия и внимания). Именно перцепция несет ответственность за защиты, связанные с неведением, непониманием информации: **отрицание и регрессия**, являются наиболее примитивными и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально незрелую.

Шкала примитивности-зрелости

- Далее возникают защиты, связанные с памятью, а именно с забыванием информации, это **вытеснение и подавление**.
- По мере развития процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, это **рационализация**.
- Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.

Вывод

- *Механизмы защиты - это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений.*
- *Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения.*
- *Человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.*

Позитивный образ Я

осознанные или бессознательные
фиксированные установки:

- -Я- защищенный, находящийся в безопасности, послушный, здоровый, «бессмертный»;
- -Я- самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других:
- - Я- умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;
- - Я- красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», является необходимым условием жизни любого человека. В противном случае, сама жизнь становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению или самоуничтожению. Защита обеспечивает стабильность образа «Я».

**Если вас
незаслуженно
обидели,
вернитесь и
заслужите!**



Права

- Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя;
- Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение;
- Вы имеете право решать, должны ли вы брать ответственность за чужие проблемы;

Права

- Вы имеете право передумать, изменить свое мнение;
- Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них;
- Вы имеете право сказать: «Я не знаю»;
- Вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие;

Права

- Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений;
- Вы имеете право сказать: «Я не понимаю».

Соблюдение данных прав – первый шаг на пути к уверенному поведению и спокойному состоянию.



Жизнь
должна быть
вот такая
полосатая!