

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

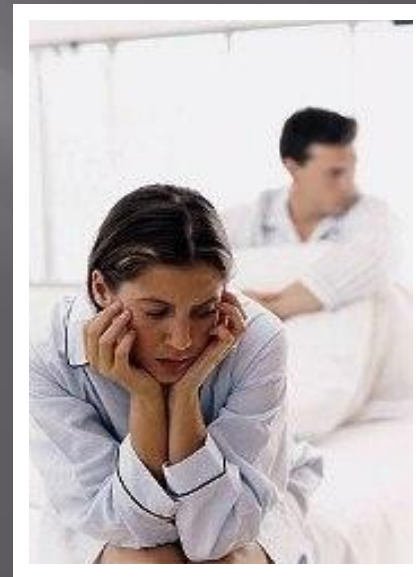
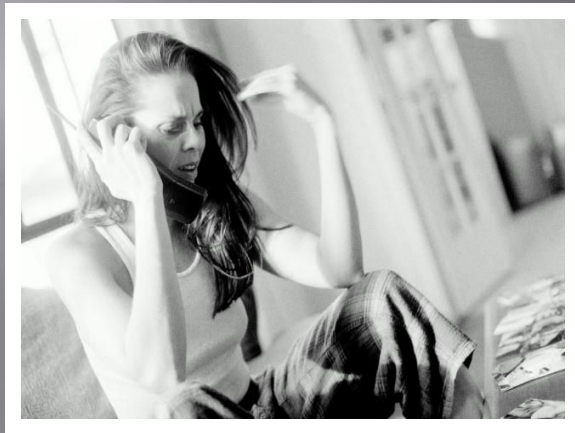
Анна Фрейд

- ▣ Вытеснение
- ▣ Отрицание
- ▣ Рационализация
- ▣ Регрессия
- ▣ Сублимация
- ▣ Проекция
- ▣ Реактивное образование
- ▣ Замещение и т.д.



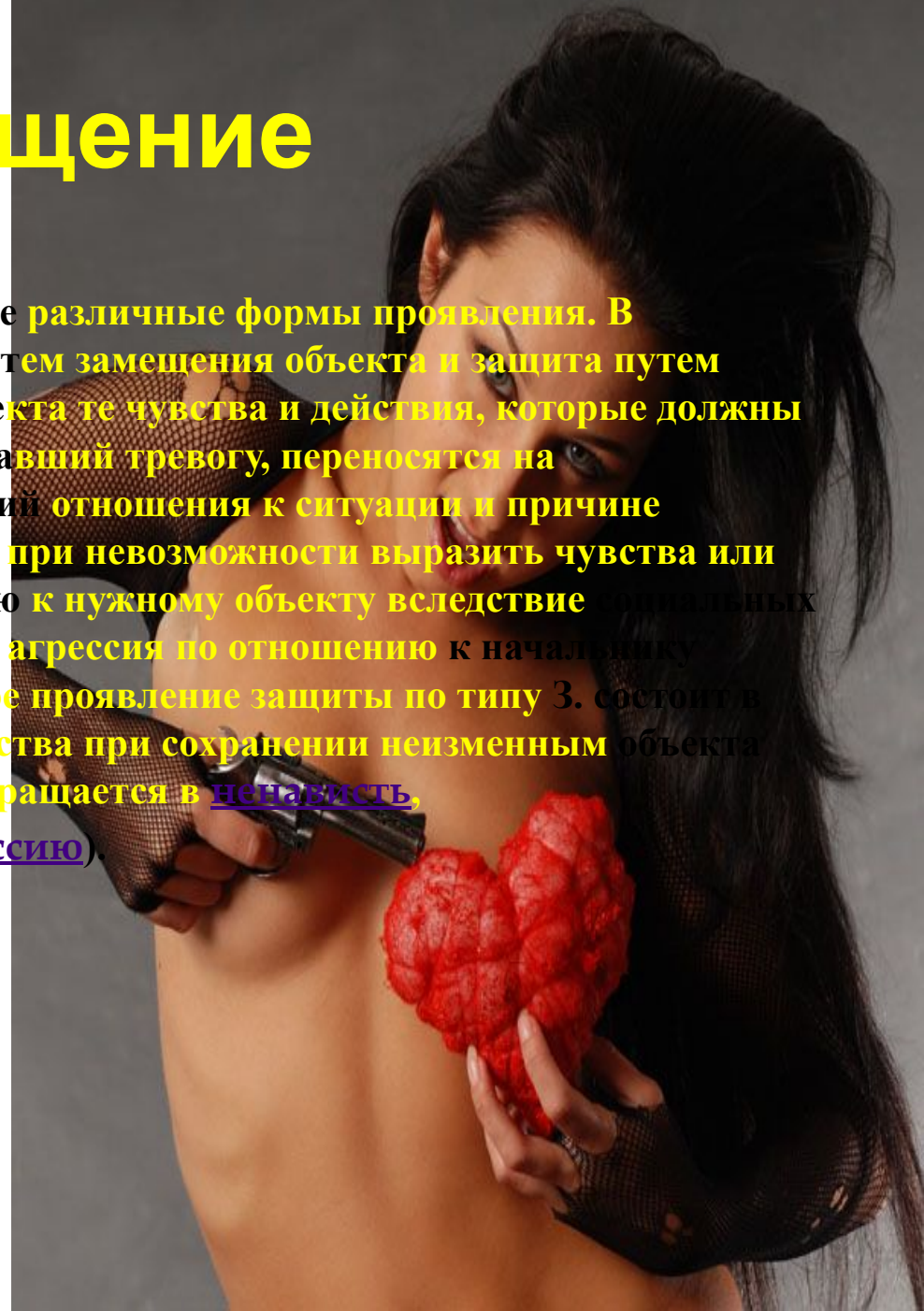
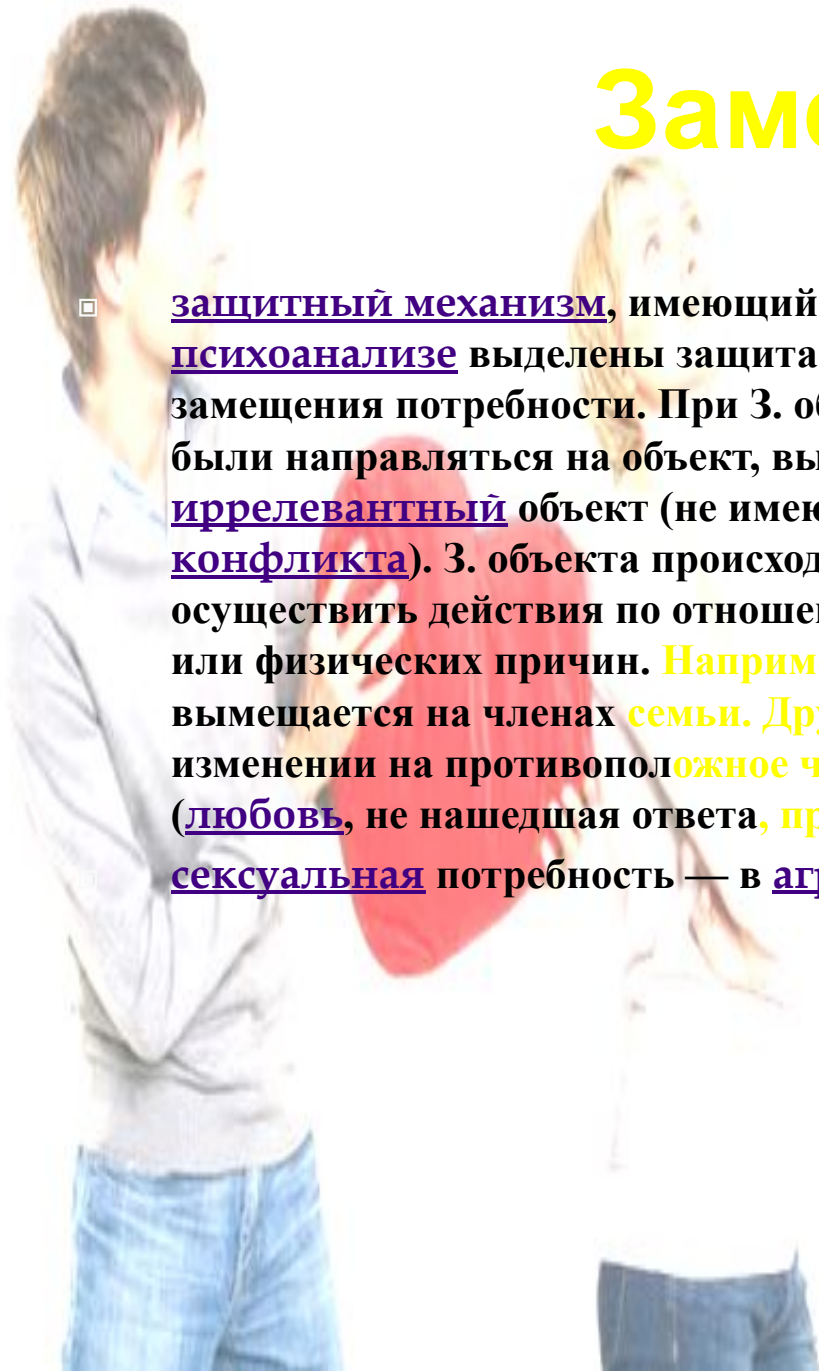
Вытеснение

- Вытеснение представляет собой наиболее удобный способ ухода от тревоги, чувств и мыслей, причиняющих страдания, путем удаления их из сознания. В результате вытеснения человек не осознает своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнит травматических прошлых событий.



Замещение

- защитный механизм, имеющий две различные формы проявления. В психоанализе выделены защита путем замещения объекта и защита путем замещения потребности. При З. объекта те чувства и действия, которые должны были направляться на объект, вызвавший тревогу, переносятся на иррелевантный объект (не имеющий отношения к ситуации и причине конфликта). З. объекта происходит при невозможности выразить чувства или осуществить действия по отношению к нужному объекту вследствие психических или физических причин. Например, агрессия по отношению к начальнику вымещается на членах семьи. Другое проявление защиты по типу З. состоит в изменении на противоположное чувства при сохранении неизменным объекта (любовь, не нашедшая ответа, превращается в ненависть, сексуальная потребность — в агрессию).



Интроекция

- Интроекция – это присоединение к себе чужого «я» или чужой среды, «проглатывание», включение в себя чужого мира.



Изоляция

- Это – механизм, с помощью которого человек как бы выделяет из себя то, что является для него травмирующим, отделяя одну часть своей личности, которую он полностью принимает, от другой, которой он не принимает. («невротического расщепления личности» по Фрейду)

Например- днем человек был нравственным, гуманным врачом, а ночью он превращался в злобного бандита и убийцу, и эти два человека не встречаются. Один не подозревает о существовании другого.



Механизмы компенсации

- Это феномен, близкий к механизмам психологической защиты, но, в отличие от них, этот феномен проявляется не на бессознательном уровне человеческой психики, а на сознательном. Механизмы компенсации принадлежат к группе таких психических явлений, которые совершаются человеком совершенно сознательно для снятия некоторых психических напряжений. Это так называемые механизмы психологической компенсации.

Например, когда человек хочет избежать встречи с неприятным ему человеком, он переходит на другую сторону улицы, сделав вид, что не замечает его. Это приспособительное поведение, которое оберегает человека от излишнего напряжения.

Еще один компенсаторный прием – «прежде, чем ответить на чье-то вызывающее поведение, досчитай до десяти, а потом отвечай», чтобы не жалеть о слетевших с языка горячих словах.

Отрицание

- **Отрицание – намеренное игнорирование болезненных реальностей и действие так, будто бы их не существует: «не заметил», «не услышал», «не увидел» и т.д. очевидных стимулов, сигналов.**



Salomona

Обесценивание

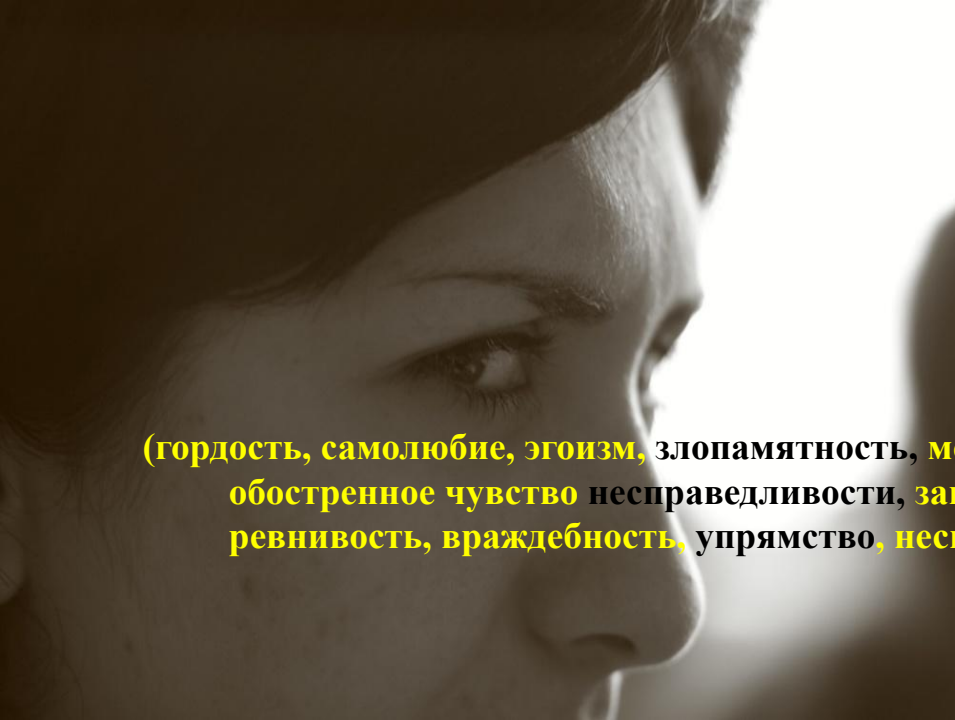
- ▣ Этот механизм психологической защиты – самый негуманный по отношению к окружающему миру. Это жестокий механизм, потому что «я» человека сохраняется здесь за счет того, что страдает окружающий мир.

Классический пример: «А у тебя у самой ноги кривые!» – это реплика пьяного человека в автобусе в ответ на укоры какой-то женщины. Включен механизм обесценивания, в данном случае обесценивается женщина: «Я-то завтра просплюсь, а ты всю жизнь будешь с кривыми ногами». Это неправда. Он завтра не проспится, он завтра тоже будет пить, но как четко его защищает механизм обесценивания. Какую он дает иллюзию.

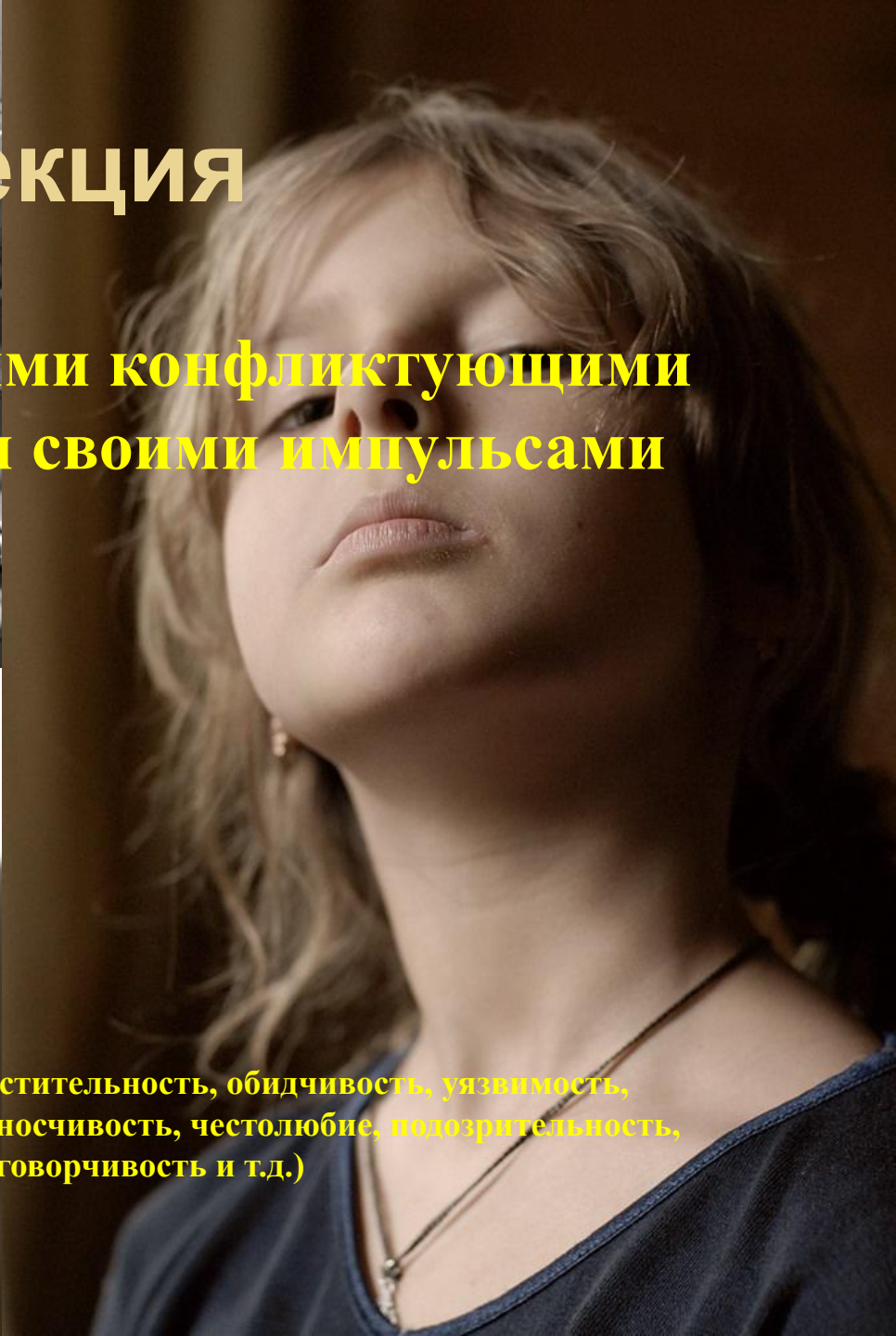


Проекция

– наделение собственными конфликтующими или любыми другими своими импульсами другого человека



(гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, несговорчивость и т.д.)



Рационализация

- ▣ -Излишнее умствование как способ переживания конфликтов, долгое обсуждение (без переживания аффекта, связанного с конфликтом), «рациональное» объяснение причин произошедшего, на самом деле не имеющее ничего общего с рациональным объяснением.(фрустрация, не удачи со сверстниками)

Регрессия

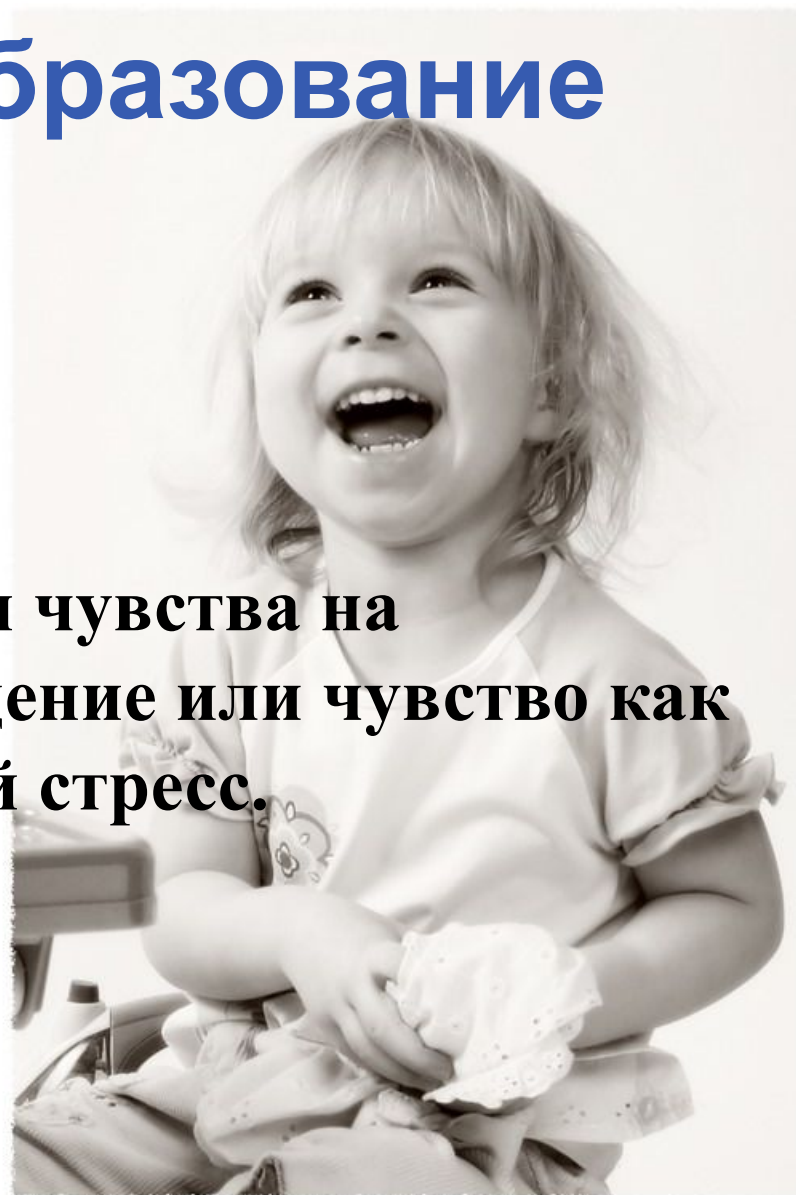
- ▣ -возвращение в ранний возраст (плач, беспомощность, курение, алкоголь и прочие инфантильные реакции)



Реактивное образование

- – замена поведения, или чувства на противоположное поведение или чувство как реакция на сильнейший стресс.

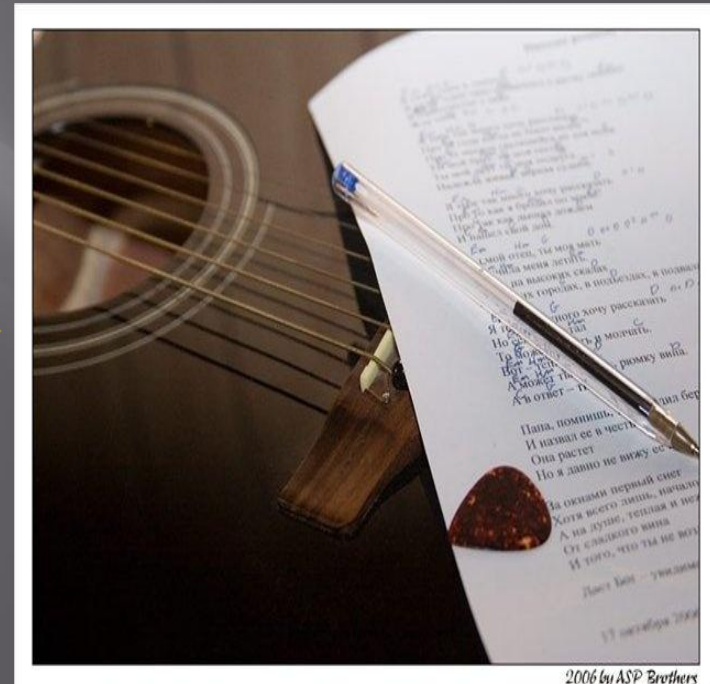
Не грусти !



Queenty Studio

Сублимация

- ▣ -перевод одного вида энергии в другой: секс — в творчество; агрессия — в политическую активность.



Фантазирование

- который создает мнимую действительность и в которой совершается то, чего не происходит в реальной жизни.

Представим себе, что у одного человека однажды появилась сумасшедшая идея: он ясно представил, как однажды утром, идя на работу, на пустыре найдет чемодан, набитый денежными купюрами, причем полученными не в результате обмана или каких-нибудь махинаций, а волшебным путем, и заживет он в свое удовольствие. Некоторое время спустя, человек начинает ловить себя на том, что, идя по дорожке, все внимательнее смотрит под ноги, все явственнее представляет себе, как он находит этот чемодан. В просторечии это называется «строить воздушные замки».

Литература

- ▣ (Соложенкин В.В. Психологические основы врачебной деятельности:
- ▣ Учебник для студентов высших учебных заведений. - М., 2003, С. 80-97

КОНЕЦ!!!!!!!