

Механизмы психологических защит.

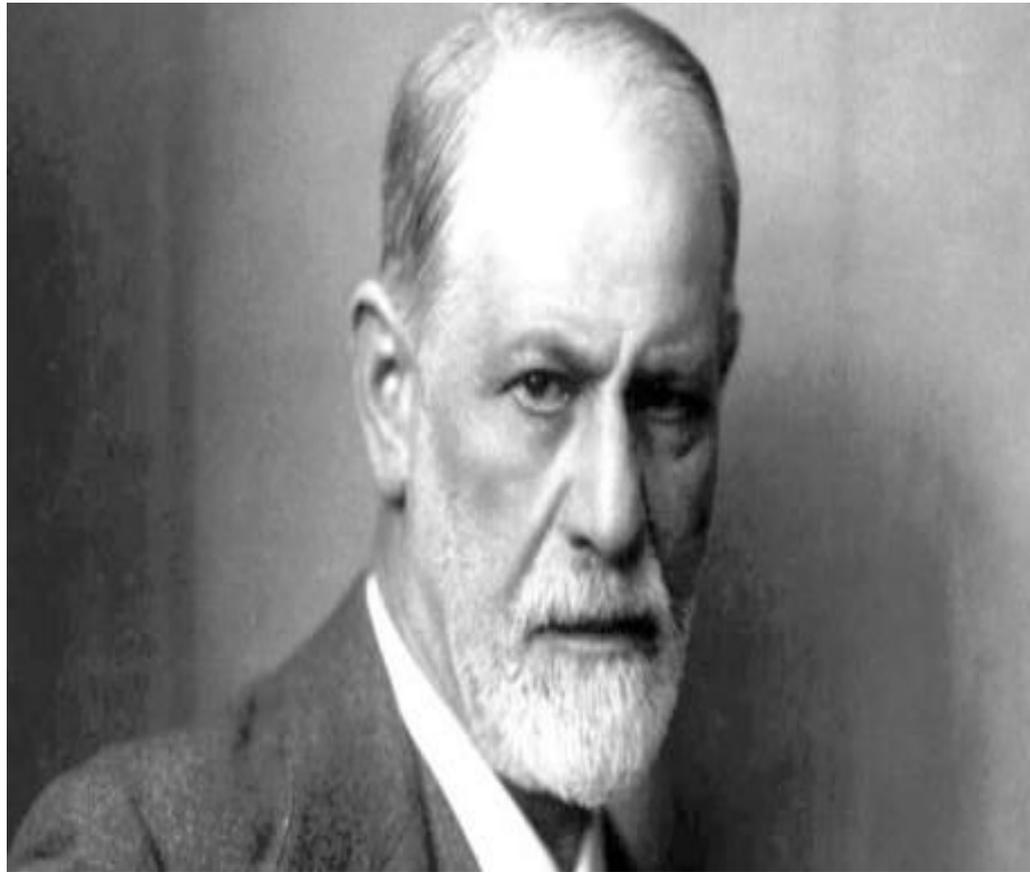
Подготовила и.о. доцента кафедры психиатрии,
психотерапии и наркологии КГМА Асанбаева Э.М.

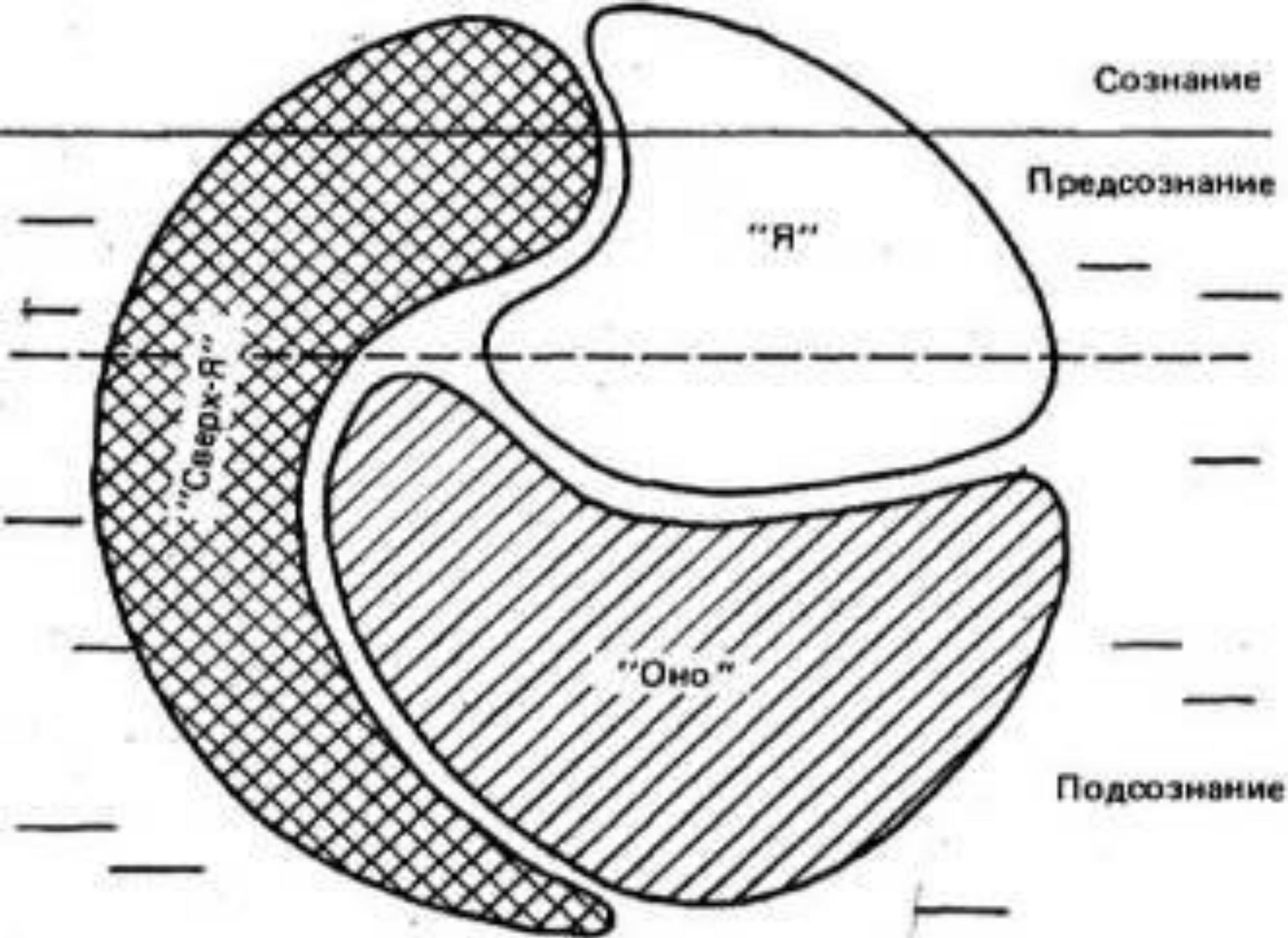
Механизмы психологических защит (МПЗ)

– психические механизмы, действующие на бессознательном уровне, которые обеспечивают лучшее приспособление человека в различных ситуациях, способствуя устранению тревоги и улучшению самочувствия, восстановлению и повышению самооценки, улучшению взаимоотношений, адаптивному поведению.

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Зигмунд Фрейд — основатель психоанализа





- **«Оно» (Ид)** - представляет собой совокупность биологических влечений и потребностей (в том числе сексуальных), составляющих часть наследственного багажа ребенка при его появлении на свет. «Оно» имеет подсознательную природу и руководствуется принципом удовольствия.

- **«Я» (Эго)** - психическая структура, которая определяет, какие влечения, смотря по обстоятельствам, могут найти удовлетворение, а какие нет. «Я» руководствуется принципом реальности, позволяющим ему в любой момент времени оценить уместность или выполнимость действий, мотивируемых потребностями «Оно».

- **«Сверх-Я» (Супер –Эго)** - представляет собой структуру, образующуюся под влиянием социальной среды и ее запретов. Она формируется во время процесса социализации и постепенно принимает на себя функцию нравственного сознания, оценивающего с точки зрения «добра» и «зла» каждый поступок человека. Именно «Сверх-Я» лежит в основе чувства вины, которое испытывает «Я», принимая решение об удовлетворении какой-либо потребности.

Особенности МПЗ

- протекают на неосознаваемом или малоосознаваемом уровне;
- снимают чувство тревоги;
- способствуют адаптации человека;
- ответственность переносится на другой объект.

Классификации МПЗ

- Зрелые и незрелые
- Успешные и неуспешные

Функции МПЗ:

- **интегрирование личности**, то есть возможность сделать человеческое "Я " цельным и непротиворечивым, уберечь его от распада;
- **достижение потребного уровня самоуважения**, самоодобрения, «самопоглаживания», социального одобрения;
- **сокрытие от сознания истинных мотивов и желаний**;
- **стремление предстать перед миром таким, каким мир хочет видеть человека** и получить социальное одобрение;
- **"спасение" от мифических недостатков**, в том числе от «воображаемых».

•С одной стороны МПЗ снижают накапливающуюся в душе человека напряженность путем искажения исходной информации или соответствующего изменения поведения.

•С другой стороны, их избыточное включение не позволяет человеку осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

Виды МПЗ

- **Вытеснение** - из сознания удаляются и удерживаются в бессознательном неприемлемые, травмирующие для человека переживания, обстоятельства или сведения.

- **Отрицание** -отвержение мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует.
- Информация, противоречащая установкам личности, не принимается.
- Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее.

Отрицание



- **Проекция** – вид защиты, который связан с бессознательным *переносом* неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других, с целью *перекладывания ответственности* за то, что происходит внутри «Я», – на окружающий мир.

При проекции

- человек избегает необходимости принимать как свои собственные неприглядные мысли, чувства и желания.
- За счет этого у него полностью блокируется осознание своей вины, т. к. он переносит ответственность за свои поступки на окружающих.

При проекции

- в характере могут усиливаться: гордость, самолюбие, злопамятность, мстительность, обидчивость, честолюбие, ревность, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, уязвимость, поиск недостатков, повышенная чувствительность к критике и замечаниям.

Проекция





Проекция



- **Интроекция**- включение в себя человека или объекта.
- **Регрессия** — происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности.

Особенности поведения

- слабых характерность,
- отсутствие глубоких интересов,
- податливость влиянию окружающих,
- внушаемость,
- неумение доводить до конца начатое дела,
- легкая смена настроения, плаксивость,
- специфическая «детская» речь, и мимика,
- склонность к мистике и суевериям,
- непереносимость одиночества,
- потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении,
- поиск новых впечатлений, импульсивность.

- **Рационализация.** Это защитный механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы.

Выгоды рационализации.

- Мир предстает стройным, логически обоснованным, предсказуемым, прогнозируемым.
- Рационализация придает уверенность, снимает тревогу, напряжение.
- Рационализация позволяет сохранить самоуважение, «выйти сухим из воды», «сохранить лицо» в ситуациях, которые несут в себе нелicenseприятную информацию.
- Она меняет отношение к предмету, позволяя ничего не менять в самом себе.

Минусы рационализации.

- Используя рационализацию, человек не решает проблему, из-за которой защита и возникла.
- Происходит «отодвигание» конструктивного решения проблемы во времени или в пространстве.
- Мышление становится шаблонным, ригидным, используются одни и те же схемы объяснения,
- быстро, без задержки навешиваются ярлыки,
- человек все знает, все может объяснить и предвидеть.

Рационализация



- **Обесценивание** - самооценка человека поднимается за счет обесценивания другого человека, объекта.

Обесценивание



- **Реактивное образование.** Этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения гипертрофированными, противоположными тенденциями.
- **Фантазирование.** Некоторые люди уходят в воображаемый мир, или фантазируют.

В результате реактивного образования

- поведение сменяется на прямо противоположное;
- совершается замена подлинных чувств и поведения на их противоположности;
- например, меняется знак отношения – с любви на ненависть;
- такое отгораживание от искренности в чувствах и поведении приводит к усвоению того, что первоначально человеку было чуждо.

Фантазирование



- **Сублимация** — защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей.

- **Сублимация** — психологическая защита, при которой идет направление энергии сексуально-агрессивного характера к другим целям: творчество, наука, искусство, развитие интеллекта, спорт, профессиональная деятельность, коллекционирование.

Сублимация



Сублимация



Муж бросил и ушел к другой?

—посвяти себя творчеству



- **Перенесенная агрессия –**
агрессия переносится с
объекта более опасного на
менее опасный

Перенесенная агрессия



Перенесенная агрессия



Позитивные последствия МПЗ:

- бессознательно оберегают психику от травм;
- позволяют сохранить устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний и добиться более или менее успешной адаптации.
- Полезный (адаптивный) эффект психологическая защита в большей степени проявляется, когда масштаб конфликта, угрожающего целостности личности, относительно невелик.

Негативные последствия МПЗ :

- мешают человеку осознать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения;
- часто затрудняется эффективное разрешение личных проблем;
- может исказиться смысл событий и переживаний, чтобы не нанести ущерба психике;
- лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию и устранить источник переживаний.