



Психологическая защита

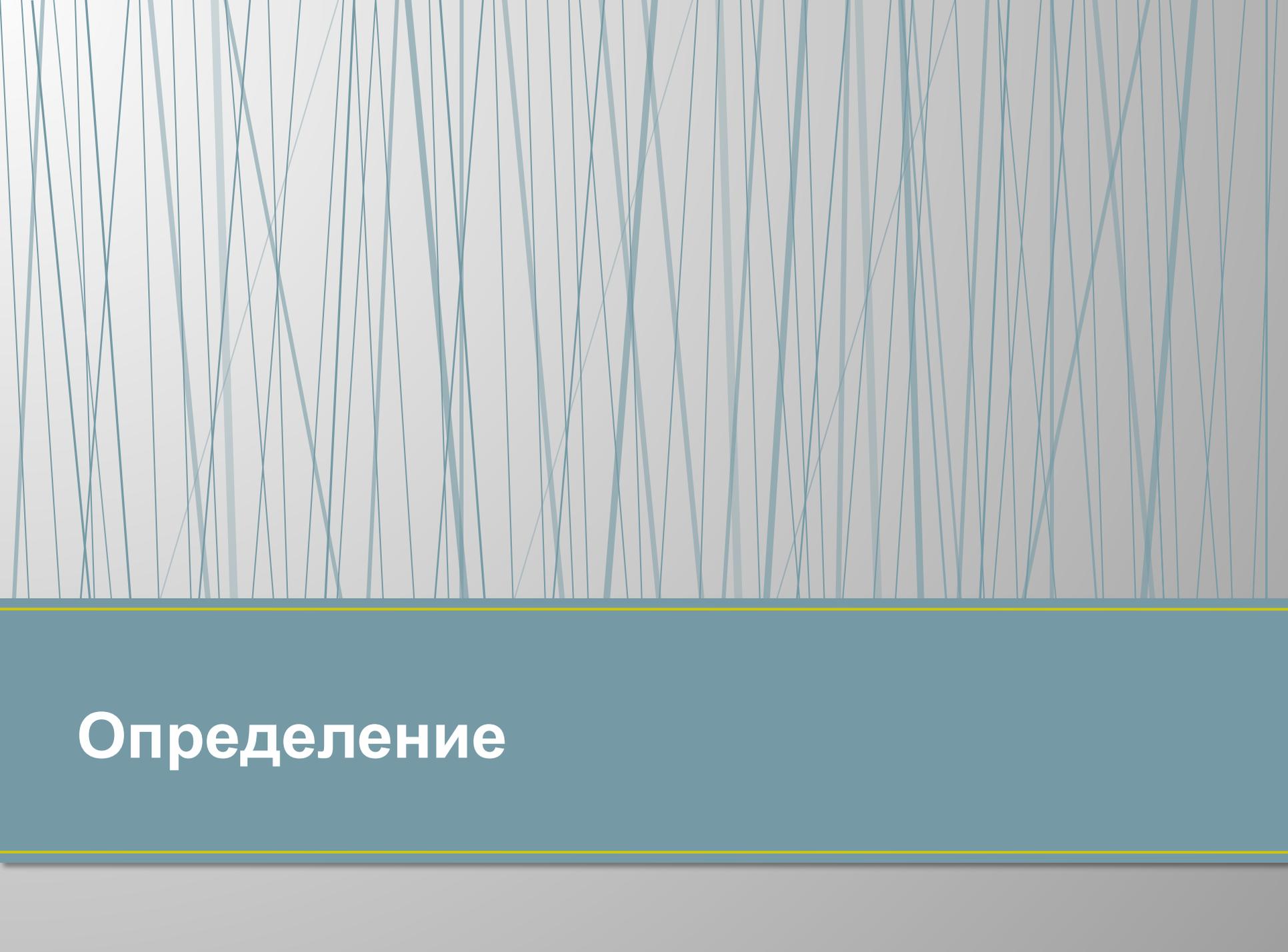
Проект по дисциплине «Общая психология»
Выполнил студент группы ПСБ3-22
Половников А.С.

Киров, 2016

Содержание



- Определение
- *«Естественные» психологические защиты*
- *«Интегративные» психологические защиты*
- *Ретро-защиты*

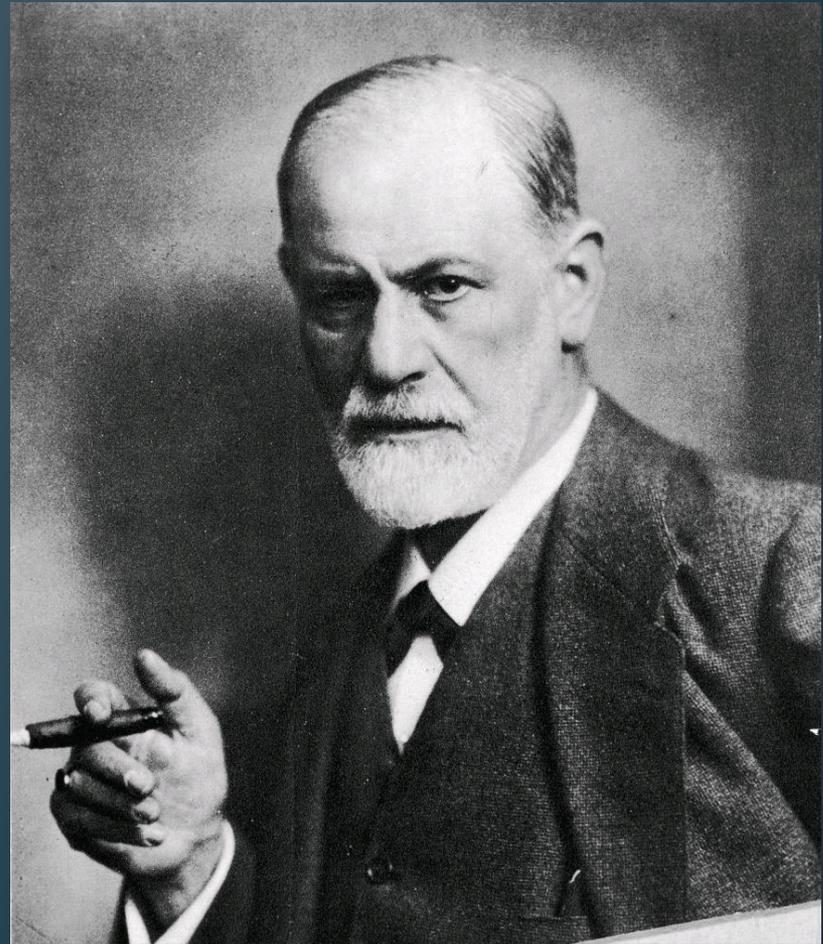


Определение

Психологическая защита – это...

- механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с ним.
 - 1894 год «Защитные нейропсихозы»

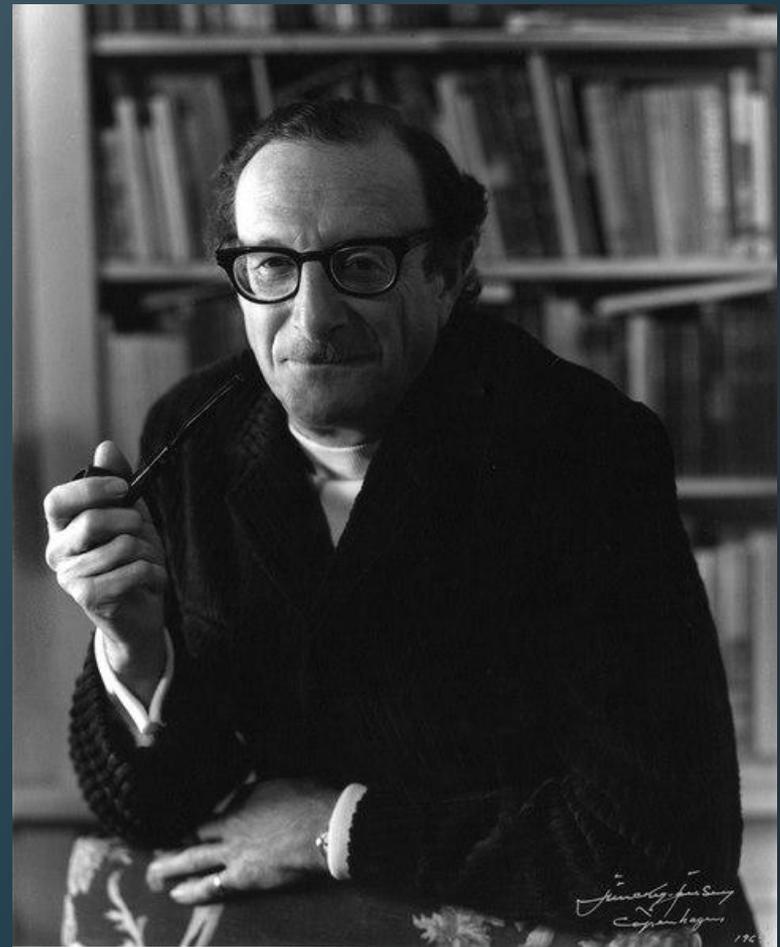
Зигмунд Фрейд
(Sigmund Freud)
(1856.05.06 – 1939.09.23)



Психологическая защита – это ...

система механизмов,
направленных на
минимизацию
отрицательных
переживаний, которые
ставят под угрозу
целостность личности.

- **Эрик Берн (Eric Berne)**
(1910 – 1970)



Психологическая защита – это ...

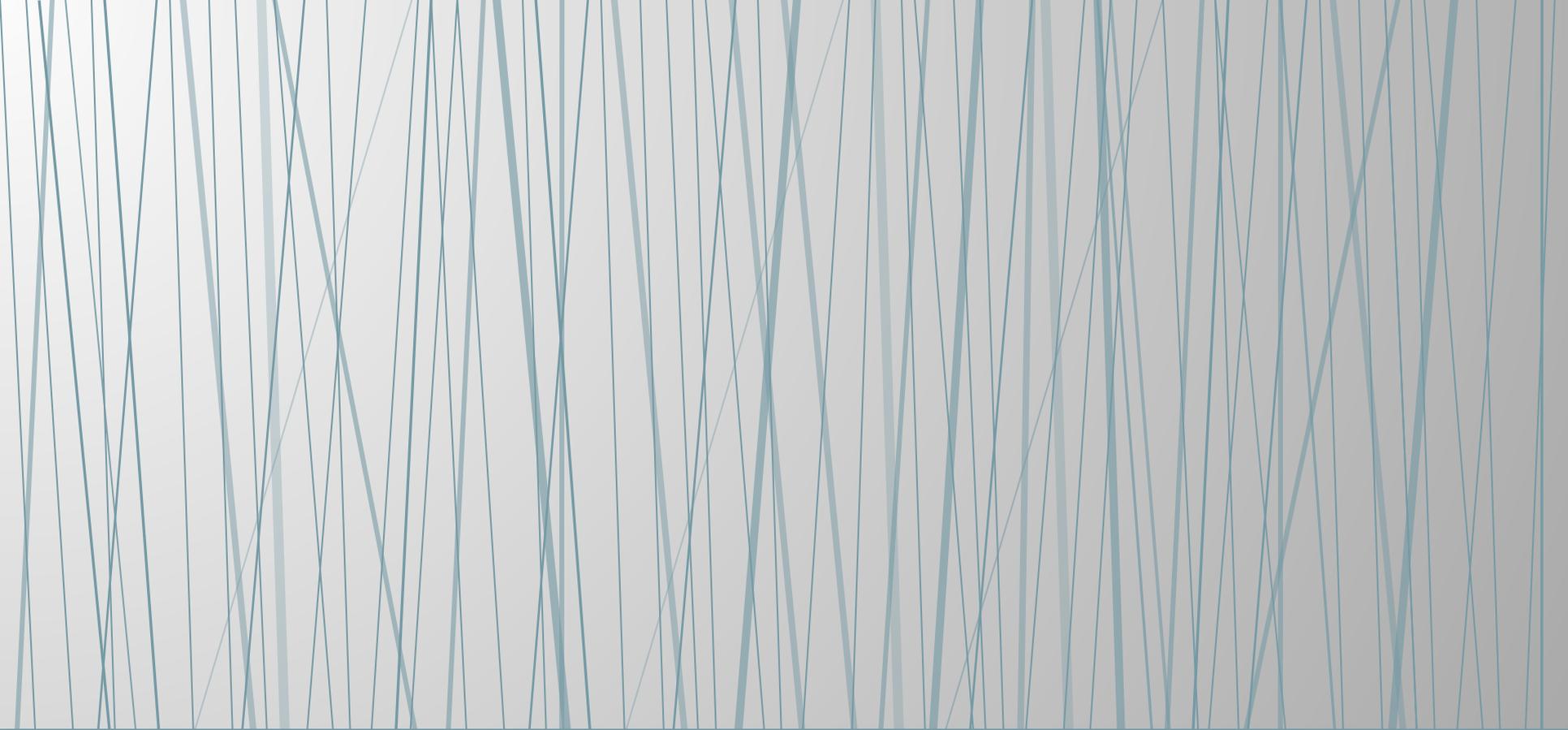
- Специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием какого-либо конфликта.
 - (Ф.Б. Березин)

- **Психологическая защита** отражает способность психики человека защищать себя от угрозы разрушения целостности личности, снижения самооценки или разрушения сложившихся знаний и убеждений.
 - (Щербатых Ю.В.)



Типы психологической защиты (Ф.Б. Березин)

- Препятствующие осознанию факторов угрозы, вызывающих тревогу
- Позволяющие фиксировать тревогу
- Снижающие уровень побуждений
- Устраняющие тревогу



***"Естественные" психологические
защиты***

"Естественные" психологические защиты

- «естественные» психологические защиты опосредуют и формируют перцептивные процессы личности, особенности восприятия различной информации о себе и об окружающем мире.
- Общим для этой группы защит является невостробованность анализа содержания информации, блокирование информации, бессознательное исключение ее из сферы сознания:
 - Вытеснение
 - Подавление
 - Аскетизм
 - Нигилизм

Вытеснение



- Понятие вытеснения – одно из основных в психоанализе, введенное З. Фрейдом, и за его пределами не имеет специального психологического значения.
- Вытесненное из сознания переживается, забывается человеком, но сохраняет в бессознательном присущую ему психическую энергию влечения. Стремясь вернуться в сознание, вытесненное может ассоциироваться с другим вытесненным материалом, формируя психические комплексы. Со стороны Я (Эго) требуются постоянные затраты энергии на поддержание процесса вытеснения. Нарушение динамического равновесия при ослаблении защитных механизмов может привести к возвращению в сознание ранее вытесненной информации.
- Важнейший механизм защиты
- Самый опасный механизм. Может полностью разрушить целостность личности.
- Начинает действовать лишь после того, как не срабатывают другие механизмы (проекция, изоляция и т.д.).

Подавление

- Подавление – более сознательное, чем при вытеснении, избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых аффектогенных импульсов и конфликтов .
- Выступает как механизм работы сознания на уровне "второй цензуры", обеспечивая исключение психического содержания из области сознания,
- Ведущую роль в подавлении играют этические МОТИВЫ.

Аскетизм

- отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений.
- А. Фрейд отличала аскетизм от механизма вытеснения на двух основаниях:
 - Вытеснение связано со специфическим инстинктивным отношением и касается природы и качества инстинкта. Аскетизм же затрагивает количественный аспект инстинкта, когда все инстинктивные побуждения рассматриваются как опасные;
 - При вытеснении в некоторой форме имеет место замещение, в то время как аскетизм может быть замещен только переключением на выражение инстинкта.



Анна Фрейд (Anna Freud)

(1895 — 1982)

Нигилизм

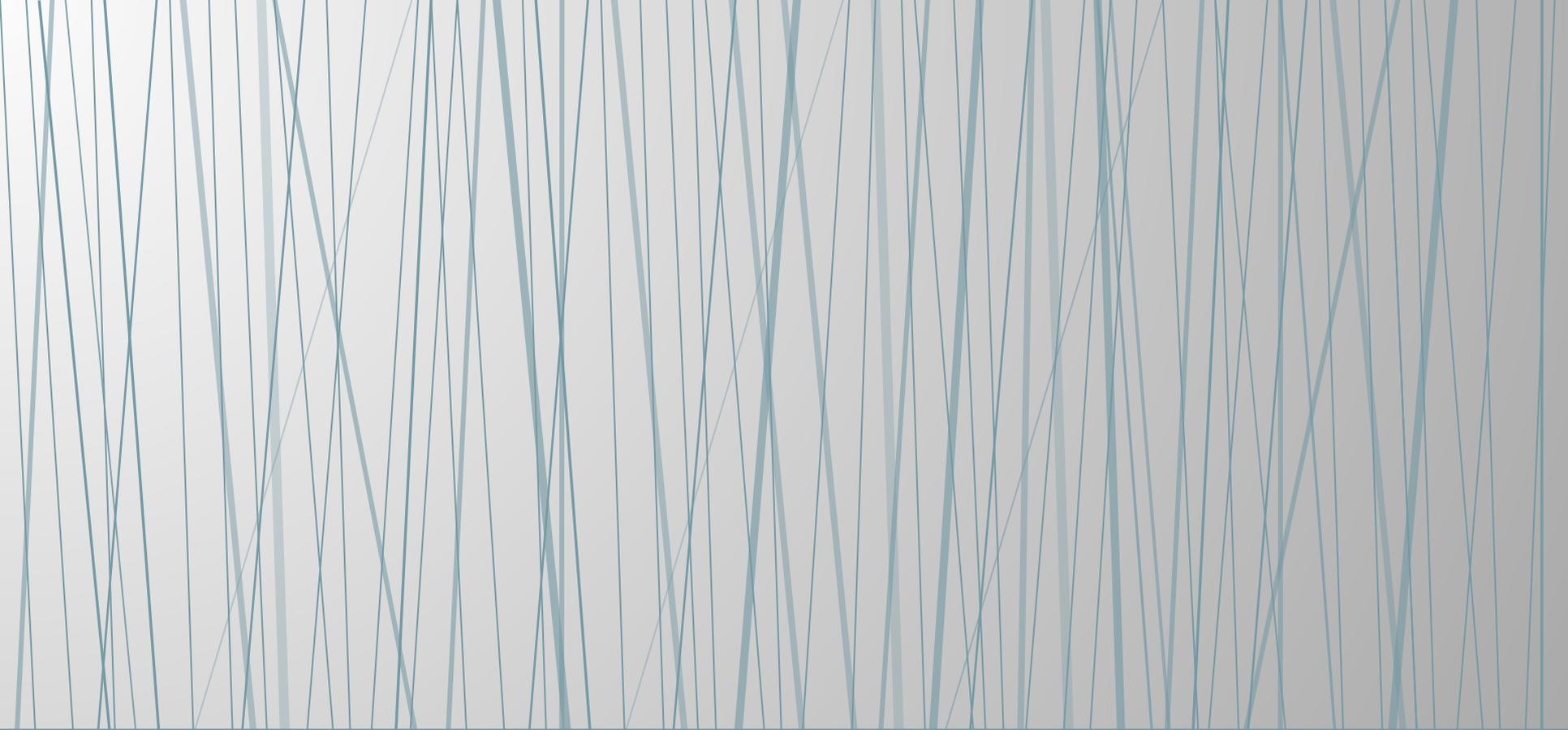
- отрицание ценностей.

А. Райх

- Телесные характеристики (скованность и напряженность), постоянная улыбка, высокомерное, ироничное и дерзкое поведение, – все это остатки очень сильных защитных механизмов в прошлом, которые оторвались от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера.
- "Невроз характера" – это тип невроза, при котором защитный конфликт выражается в определенных чертах характера, способах поведения, т.е. в патологической организации личности в целом.
- одной из причин «Невроза характера» является действие защитного механизма – **нигилизма**.

Э. Фромм

- Центральная проблема человека - внутренне противоречие между бытием "брошенного в мир не по своей воле" и тем, что он выходит за пределы природы благодаря способности осознавать себя, других, прошлое и настоящее.
- Развитие человека идет по пути увеличения "свободы", которым не каждый человек может адекватно воспользоваться, вызывая ряд негативных психических переживаний и состояний, что приводит его к отчуждению.
- В результате человек утрачивает свою самость. Возникает защитный механизм "бегство от свободы", для которого характерны: мазохистские и садистские тенденции; деструктивизм, стремление человека разрушить мир, чтобы он не разрушил его самого, **нигилизм**.



"Интегративные" психологические защиты

"Интегративные" механизмы психологической защиты

- «преобразование информации с помощью различных механизмов защиты».
- Связаны с бессознательной оценкой содержания неуютной для личности информации, ее изменением, неадекватностью оценки.
- В результате действия этих защит личность начинает обладать неадекватной реальности информацией и жить в мире иллюзий.

"Интегративные" механизмы психологической защиты

- Агрессия
- Десакрализация
- Идеализация
- Проекция
- Трансформация
- Идентификация
- Игание роли
- Инверсия
- Юмор
- Эмоциональное выгорание
- Обесценивание
- Рационализация
- Компенсация
- Интеллектуализация
- Интроекция
- Ретрофлексия

Агрессия

- В момент фрустрации агрессивный импульс направлен, в общем виде, на источник этой фрустрации.
- Прямая агрессия - Может проявляться в поведении или в вербальной форме.
- Косвенная агрессия - направлена не непосредственно на нежелательный, а на доступный объект.
- Аутоагрессия
- Вымещение - защитный механизм, направляющий негативную эмоциональную реакцию не на психотравмирующую ситуацию, а на объект, не имеющий к ней отношения.

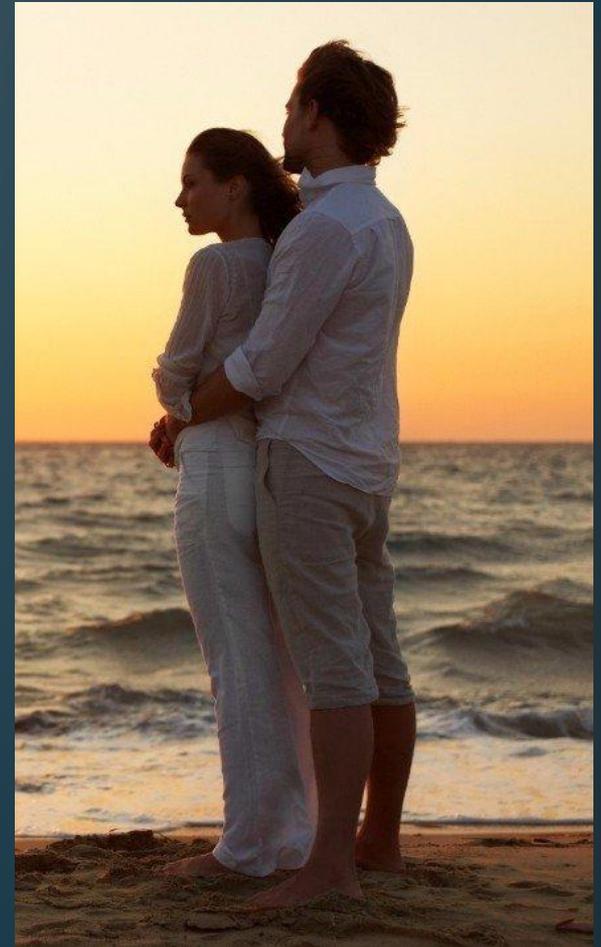
Десакрализация

- люди, имеющие такой защитный механизм, разуверились в общечеловеческих ценностях и морали. Они чувствуют себя обманутыми, им кажется, что их жизнь и жизнь их окружения течет по другим законам.
- А. Маслоу
- Характерен для подросткового и юношеского возраста.



Идеализация

- связана с завышенной эмоциональной самооценкой или оценкой другого лица.
- заменяет реальную уверенность человека в своих силах
- создает условия для чувства превосходства
- подменяет подлинные идеалы
- отрицает наличие внутриспсихических конфликтов
- создает новые жизненные иллюзии
 - Карен Хорни



Прекция

- Личность бессознательно приписывает другим людям качества, которые присущи самому проецирующему и которые он не хочет иметь, не хочет осознавать.
- В основе проекции лежит механизм отчуждения собственного Я, что позволяет "видеть" и воспринимать свои нежелательные личные качества в других людях, но не замечать их в себе, приписывая их другому.



Идентификация

- осуществляется на основе эмоциональной связи с другим лицом. Она сопровождается стремлением человека походить на того, кого он любит, обожает, боготворит.
- Анаклитическая идентификация – идентификация, при которой индивид знает, что сдержавшись, не совершив какое-то действие получит награду, одобрение.
- Идентификация с агрессором – безосновательное уподобление угрожающему объекту, тому, который вызывает страх и тревогу.



Игание роли

- В основе лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения награды, повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установления шаблона поведения, который не изменяется в новых условиях.
- позволяет человеку использовать внешний ресурс для защиты внутренней проблемы



Инверсия

- наличие тенденции фиксированного "поворота", обращение той или иной направленности психической деятельности в какую-то иную сторону, обычно прямо противоположную первоначальной.



Юмор

- Беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь, выражение эмоционального восприятия действительности.
- Один из способов разрядки – преобразование отрицательных чувств в нечто прямо противоположное – в источник смеха.
- Позволяет сохранить самообладание, достоинство и самоконтроль в исключительных (экстремальных) условиях.



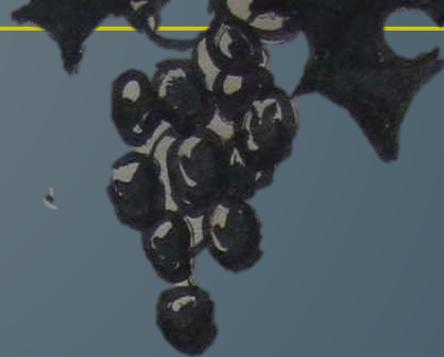
Эмоциональное выгорание

- один из новейших, рассмотренных в психологической литературе, механизмов психологической защиты
- позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы
- отрицательно сказывается на выполнении деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой.



Обесценивание

- отказ от бывшего желания или его трансформация в другое, более достижимое.
- Обесценивание собственных промахов, неудач формирует персональные представления о том, что случившаяся неприятность "ничто" по сравнению с тем, что могло бы быть...



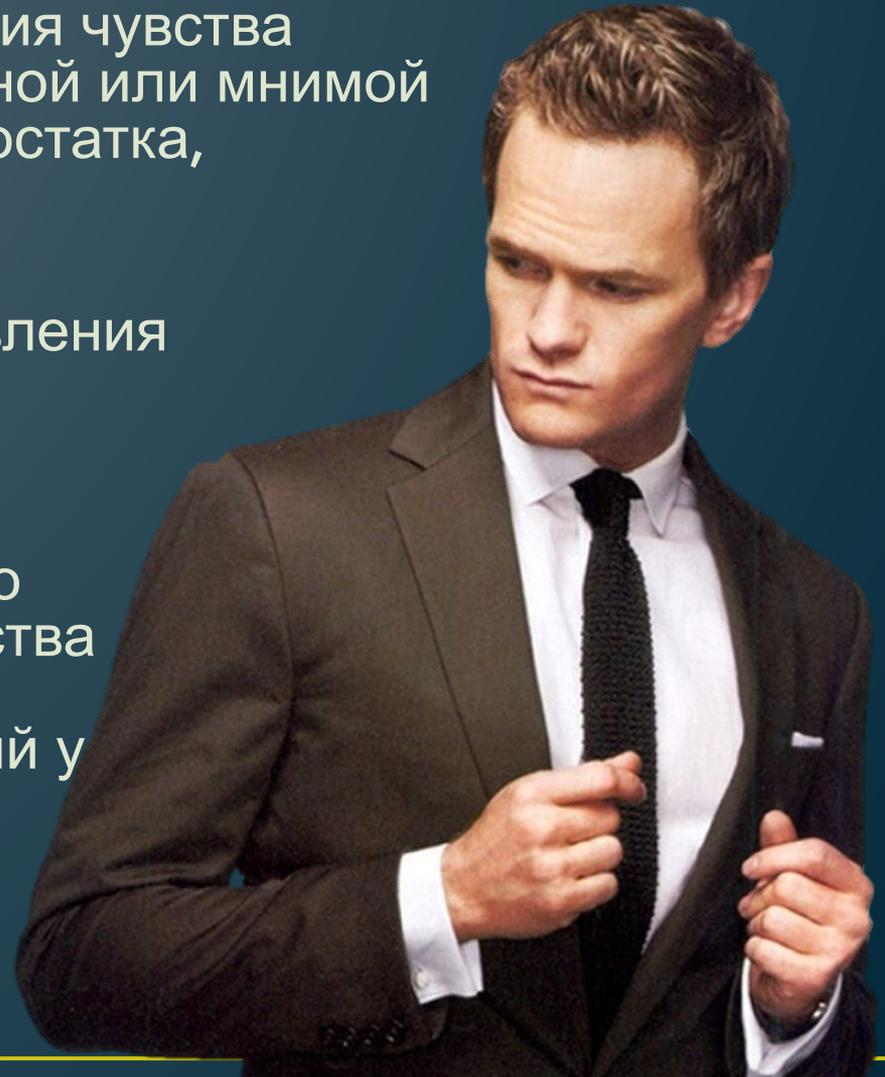
Рационализация



- Форма психологической защиты, при которой влечения, неприемлемые для морали, заменяются ложными мотивами, которые мораль допускает и даже требует.
- Основана на особенностях мышления принимать решения путем "фильтрации" информации в соответствие с основными правилами между "должен" и "нельзя" и получением нужного в данный момент заключения для оправдания своего поступка.

Компенсация

- Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности.
- Предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.
- Проявляется в том, что вместо развития недостающего качества человек начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток



Интеллектуализация



- Механизм, доводящий до крайности процесс, в ходе которого человек стремится овладеть влечениями, связывая их с теми или иными мыслями и сознательно играя ими. (Анна Фрейд)
 - Сосредоточенность на конкретных объектах, реальных вещах в противовес объектам фантазий.
 - Повышенное внимание к процессу рассуждения, размышления.
- Практическое отсутствие связи рассуждений и реального поведения.
- Бегство от конфликта сменяется поворотом к нему. Это чисто интеллектуальный процесс представляет собой обдумывание и выработку множества способов для предотвращения опасности.
- Цель интеллектуализации – самооправдание.

Интроекция

- интроектор делает то, что другие хотят, чтобы он сделал.
 - "правила жизни", которые ребенок получает от родителей и окружающих.
 - "Я должен...", "Мне следует..."
- Интроекции возникают в ситуациях, когда человек лишен возможности или желания анализировать, сравнивать, опровергать, сомневаться, доказывать, а предпочитает мнения, высказывания



Ретрофлексия

- Ретрорефлектор делает для себя то, что он хотел бы сделать другим.
- Выражается в самоконтроле и самодисциплине.
- Обеспечивает тип контроля, защищающий личность "от внешних вторжений и влияний на ее переживания и чувства.



The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a teal color. A solid teal horizontal band is positioned at the bottom of the image, containing the text.

Ретро-защиты

Ретро-защиты

- Базируются и используют механизмы, возникшие в детстве, практически без их изменения.
- Прибегание к этому типу защит косвенно свидетельствует о некой личностной и социальной инфантильности человека, личностной незрелости.
- Они наиболее близки к развитию деструктивных, порой патологических свойств личности, формируя черты подчинения и зависимостей.

Ретро-защиты

- Отступление
- Самозамыкание
- Дефлексия
- Окаменение
- Уход в виртуальную реальность
- Комплекс Ионы
- Регрессия
- Оглушение

Отступление

- Формирует покорность, безразличие, снижение целеполагания и целенаправленности личности, эмпатии, ценностей
- Личность является «тенью» лидеров.
- Ведет к своеобразной деперсонализации.



Дефлексия

- возникает в результате недоверия, страха, угрозы безопасности, случившиеся в прошлом опыте индивида, предохраняя личность от эмоциональных срывов.
- может проявляться в отсутствии зрительных контактов с партнерами по общению; специфических движениях тела



Окаменение

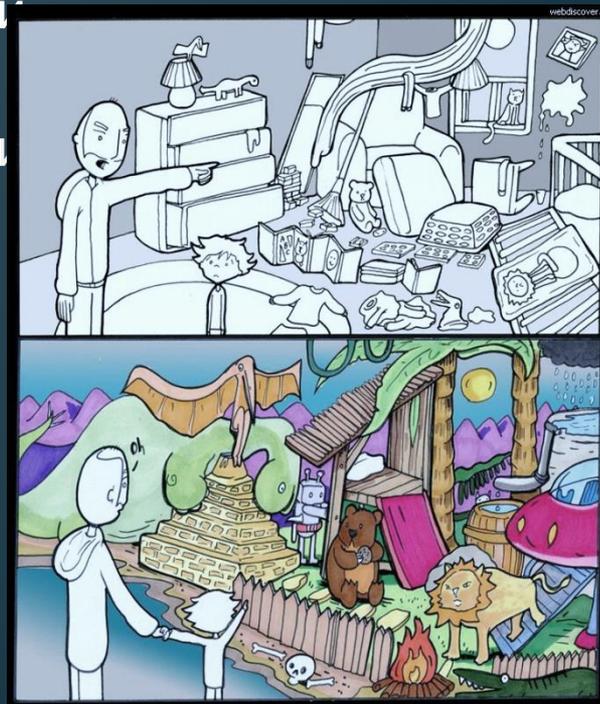
- притупление чувств, онемение, отрешенность, чувственное оглушение



- способ создания деловой маски, картины полной безэмоциональности и психической невозмутимости; ориентации на поведение автомата; предупреждение развития депрессивных реакций.
- ограничивает способности человека реагировать на реальные события; обедняет межличностные контакты.

Уход в виртуальную реальность/виртуальность

- уход от неприятностей, существующих в реальной жизни, с помощью средств воображения.
 - преодоление внутреннего конфликта, вызванного глубинными причинами, внутриличностным конфликтом;
 - Защита личности: средство компенсации неудач.
 - защита сознания от напряжения, тревоги и т.д. в виртуальном мире бывает более "наглядна".
- Разновидности
 - Виртуальные достижения
 - Виртуальная идентификация



Комплекс Ионы

- А. Маслоу назвал комплексом Ионы, защитный механизм, препятствующий личностному росту.
- Побуждения к реализации человеческих потенций естественно и необходимо.
- многие люди просто не видят своего потенциала.
- Серьезное препятствие для самоактуализации – сильное негативное влияние, оказываемое потребностями безопасности.

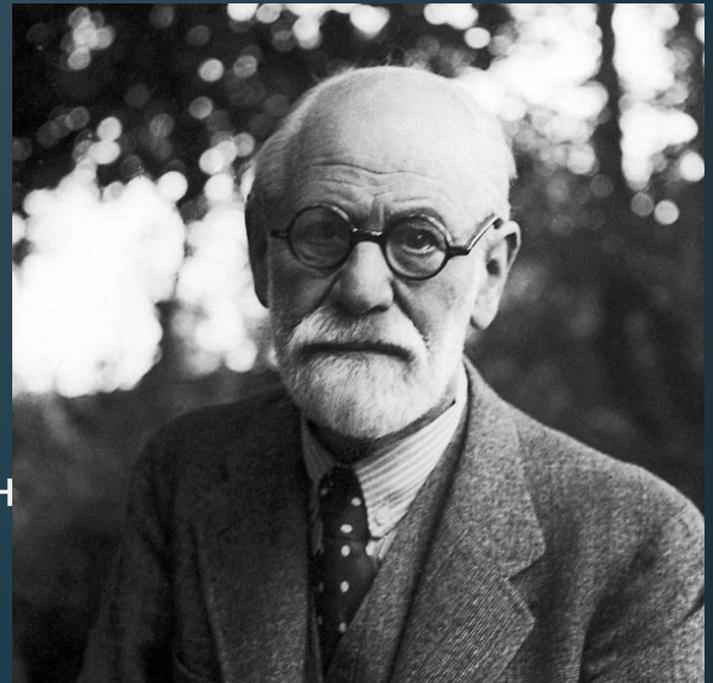
Абрахам Маслоу
(Abraham Maslow)

(1908 – 1970)



Регрессия

- Форма возвращения бессознательного от генетически поздней фазы развития к более ранней и который осуществляется путем смены различных психических систем. (З. Фрейд)
- *топическая*
 - обусловлена функционированием психического аппарата;
- *Временная*
 - вновь вступают в действие прежние способы психической организации;
- *Формальная*
 - заменяет обычные способы выражения и образного представления более примитивными.



Оглушение



- Складывается благодаря определенным свойствам внешнего воздействия освобождая личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги.
 - **Кэф-эффekt** - чувство психологического и физического комфорта, своеобразной релаксации, созерцательном отношении к происходящему.
 - **Транквилизирующий эффект** - способность алкоголя и наркотиков временно смягчать явления эмоционального напряжения, психологического дискомфорта.
 - **Эйфоризирующий эффект** – это способность алкоголя и наркотиков временно вызывать повышение настроения, чувство "взлета", беззаботности, усиливать самооценку, получать "розовоочковый" оптимизм.
- Это бегство от реального мира в мир инфантильных представлений, иллюзий.
- **Механизм оглушения временно блокирует мыслительные процессы, откладывая решение насущных проблем.**

Использованная литература

- Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М., 1986.
- Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб, 1991
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1997
- Келер В. Гештальт-психология. М., 1972
- Психология: словарь под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990
- Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., Педагогика, 1993

Спасибо за внимание.