



Психологические защиты личности



Презентация разработана
к.п.н., доцентом кафедры
психологии развития СамГУ
Е.В. Литягиной



Понятие «Психологическая защита»

Защита

- в *широком смысле* – это понятие, обозначающее любую реакцию организма с целью сохранить себя и свою целостность;
- в *медицине* – известны защитные реакции сопротивления заболеванию (сопротивляемость организма) или защитные рефлексы (моргание глаз, одергивание руки от горячего и др.);
- в *психологии* – рассматриваются *психологические* явления защиты – защитные механизмы, защитные реакции, защитные стратегии, невротические защиты и защитность как свойство личности;
- *перцептивная* защита – резкое повышение порогов восприятия «табуированных», т.е. запретных слов, объектов, ситуаций.

Психологическая защита –

— — — — —
это любые реакции, которым человек
научился и прибегает к их
использованию неосознанно, для того,
чтобы защитить свои внутренние
психические структуры, свое «Я» от
чувства тревоги, стыда, вины, гнева, а
также от конфликта, фрустраций и
других ситуаций, переживаемых как
опасные.

Концепция защитных механизмов

Предложена **З.Фрейдом**
(термин "защита" был употреблен в 1894 г. в работе
"Защитные нейropsychозы")

Защита - это ослабление интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате соц. взаимодействия

Взгляды **А.Фрейд** принципиально не отличаются от взглядов З.Фрейда; определяющее значение в их образовании придавалось травмирующим событиям в сфере ранних межличностных отношений

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы внесли **Ф.В.Бассин, Зейгарник, А.А.Налчаджян, Е.Т.Соколова** и др. По их мнению, психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания.

Есть мнение, что психологические защиты - это образование вредное, ограничивающее развитие личности, ее активность и свободы. Также существует точка зрения о различии "здоровых защитных механизмах" и патологических.

Психологическая защита* – система охраны Модели Мира

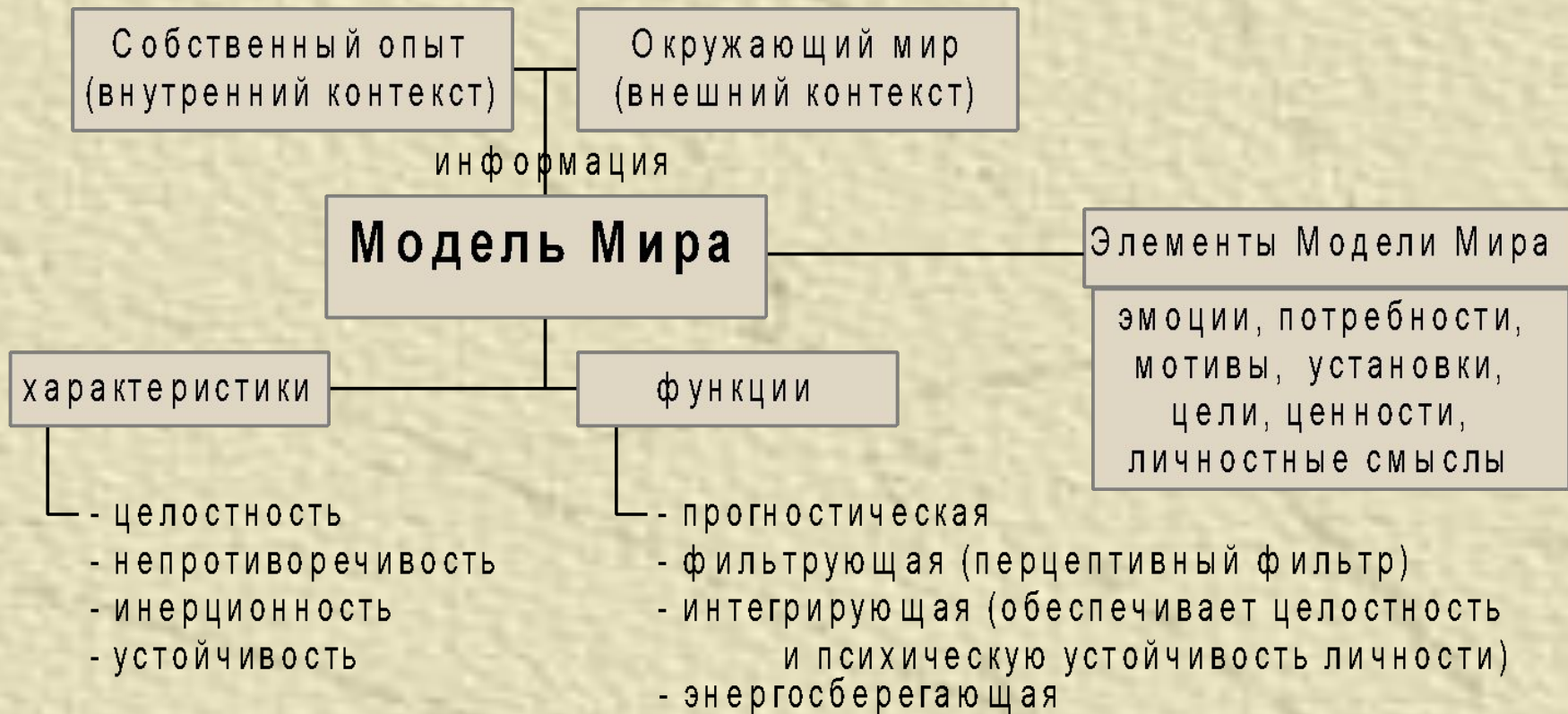
Линии защиты

Коллективное
бессознательное -
глубинный резерв
защиты

Подсознательная
защита

Осознанные
стереотипы

Краткая характеристика Модели Мира



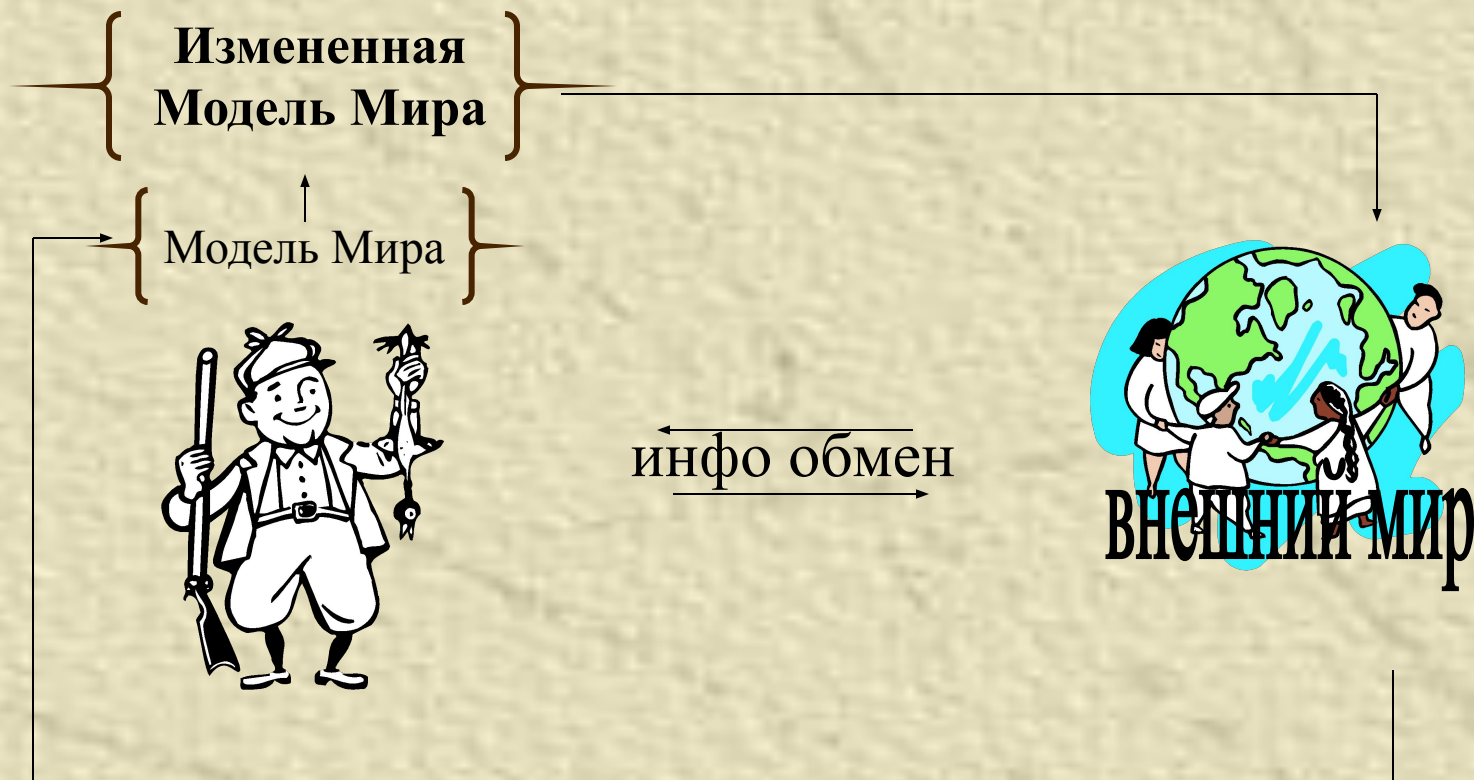
Изменение Модели Мира

Стабильные модели



Изменение Модели Мира

Поступательно развивающиеся модели



Поступающая информация противоречива, но неопределенность вполне преодолима за счет ассимиляции нового опыта со старым

Активация механизмов психологической защиты

Если поступающую информацию невозможно ассимилировать без усиливающегося внутреннего беспокойства, то автоматически *включается охрана* Модели Мира – психологическая защита.

При столкновении с чем-то непредсказуемым и поэтому пугающим у человека накапливается состояние хронической тревоги.

Происходит *преобразование тревожащей информации*: защита прячет, отодвигает информацию, позволяет видеть картину частично или вообще отключает восприятие.

Порог терпимости к неопределенности

У каждого человека имеется личный порог терпимости к неопределенности.

Превышение этого порога (повышение уровня неопределенности, непредсказуемости) вызывает нарастание тревоги, растерянности, беспомощности, страха.

Изменение Модели Мира

Кризисные изменения модели (перестройка, слом)



Поступающая информация противоречива, человек не способен управлять событиями своей жизни, мир воспринимается как непредсказуемый и пугающий. Нарастает тревожность, страх и беспомощность.

Посттравматический синдром

Это психологическое *состояние*, которое возникает в результате *психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы* обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей.

Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период, и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы.

Экстремальность ситуации, приводящая к посттравматическому синдрому, определяется пределом индивидуальной выносливости, возможным напряжением системы психической адаптации до срыва всех форм психологической защиты – слома.

Выделяют два типа реакций на экстремальные ситуации.

Типы реакции на экстремальную ситуацию

Фиксация на травме

- навязчивое воспроизведение психотравмирующих событий;
- неудачные попытки интеграции (в связи с несовместимостью) травматического опыта в структуру Модели Мира;
- настойчивое стремление «докопаться» до причин провоцируют многократные воспроизведения событий травмы;
- эти повторы ослабляют остроту переживания, постепенно сами становятся стереотипными.

Противодействие травме

- активное противодействие восстановлению ситуации травмы;
- стремление полностью исключить болезненные воспоминания, вытеснить их из сознания;
- осуществляется подавление следов травмы, вытеснение их в подсознание и капсулирование;
- много сил уходит на удержание этой информации в бессознательном;
- «прорыв» такого содержания в сознание переживается тяжело.

Изменения психики при переживании посттравматического синдрома


- Появляется **избирательность внимания** к сигналам среды – избегание чрезмерных психических нагрузок, путем ухода от ситуации, ассоциирующихся с травмирующими событиями, что приводит к отстраненности от реальной жизни.
- Изменяется организация **внимания**: с одной стороны наблюдается повышенная и немотивированная бдительность, с другой – пониженная способность к концентрации.
- В **поведении** усиливается стремление к **стабильности** окружения для снижения вероятности неожиданностей. Особое значение придается упорядоченности событий и поведения окружающих. Появляется некоторая психическая заторможенность.

Изменения психики при переживании ПТС (продолжение)

- Снижается **волевой контроль** поведения, что проявляется в немотивированных и неуправляемых взрывных реакциях. Доминирует немотивированная агрессия.
- Меняется **эмоциональный фон**, и независимо от темперамента начинают проявляться повышенная тревожность и настроения с отрицательной окраской.
- Усиливается **чувство вины** (например, перед погибшим), что может привести к суициду.
- Воспоминания вторгаются в **сон**. Возникают повторяющиеся сновидения с кошмарами, воспроизводящими травмирующую ситуацию.

Изменения психики при переживании ПТС (продолжение)

- Принудительные воспоминания о травме меняют работу **памяти**. Следы травмы вторгаются в бодрствующее сознание, возбуждая тревогу и страх. Особенно часто они воспроизводятся в первый период после события, что свидетельствует об активной переработке информации, относящейся к травме. (Если удастся отыскать приемлемое решение, то нервные срывы и слом Модели Мира в значительной степени предотвращаются).
- Снижается способность **абстрактного мышления** – оно становится более конкретным и шаблонным.
- Падает **социальная мобильность**, т.к. нарастает апатия и снижается ответственность в бытовых ситуациях.



Психическая травма предъявляет повышенные требования к участку наименьшего сопротивления в психике личности, и выявляя его, определяет стратегии преодоления и совладания.

Можно сказать, что посттравматический синдром приводит к появлению новых стратегий поведения.

Стратегии преодоления и совладания

1. Самый простой способ – ИГНОРИРОВАНИЕ, когда причины, требующие изменения ММ, можно не заметить, включив отрицание.

2. Потратить минимум энергии и частично ДОСТРОИТЬ представления в имеющейся ММ.

3. Когда перемены не только глобальные и мощные, но также слишком стремительные, возникают неблагоприятные условия для успешного проявления защитных механизмов. Не имея времени на приспособление, психика может использовать стратегию построения комплексного защитного «сооружения» - ФАНТОМНОЙ ПРОГРАММЫ. Она отодвигает человека от реальной угрозы в «виртуальный мир», за счет «урезания» сигналов внешней среды и некоторого изменения традиционных стереотипов. *Примером* может быть фантом, спровоцированный потерей конечностей. Под действием фантома отсутствующая конечность воспринимается как реальная, иногда в ней ощущается боль.

4. Полная ПЕРЕСТРОЙКА модели мира происходит когда невозможно уложить поступающий шквал сигналов в имеющуюся ММ, а также локально подстроить эту модель. *Примером* может служить афганский или вьетнамский синдромы.

Психологическая защита личности

Коллективное бессознательное*

Коллективное бессознательное носит неосознаваемый, автоматически вторгающийся и неуправляемый характер.

Эта защита использует стратегии, накопленные тысячелетиями, имеющие временную ценность для преодоления не экстремальных ситуаций, возникающих в жизни не столько личности, сколько общества в целом.

В экстремальных ситуациях, всплывая из глубин психики, **архетипы как формы проявления бессознательного**, выносят древние способы решения, помогают снимать тревожность в обществе.

На уровне общества архетипы проявляются в мифах, сказках, религии, магии и др.

Сохраняя определенную стратегию, архетип обладает гибкостью проявления с учетом реалий современной культуры и развития общества.

Психологическая защита личности

Подсознательная защита личности

Функция – ограждение сознания от травмирующих личность переживаний.

Возникают постепенно в онтогенезе. Своего разнообразия достигают у взрослых.

Одновременно с ослаблением травмирующего эмоционального напряжения все формы защиты **искажают** восприятие реальности (А.Фрейд).

Только появление механизмов защиты создает для человека возможность выдержать, перенести травмирующие воздействия без разрушения целостности своей психики, т. е. **сохранить личность.**

Включение защиты приводит к снижению тревоги и адаптации к внутренним и внешним конфликтам по формуле:
конфликт – тревога – включение защиты.

Основные формы подсознательной защиты

1. Группа защит, управляющих уровнем доступности памяти.

ОТРИЦАНИЕ – информация практически не поступает в память; она недоступна. К этой форме защиты прибегают в обстоятельствах опасности, грозящей базовым ценностям, жизни или целостности психики.

ПОДАВЛЕНИЕ – информация в памяти практически блокируется. Но при особых условиях блок может быть снят и информация станет доступной.

ВЫТЕСНЕНИЕ – часть информации в памяти полностью блокируется, сохраняя для произвольного воспоминания ограниченный доступ.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ – в памяти блокируется иная, чем при вытеснении, часть информации – доступ частичный.

Основные формы подсознательной защиты

2. Группа защит, связанная с изменением границ «Я»

ПРОЕКЦИЯ – помещает внутреннее во внешнее; приписывает собственные, но нежелательные для себя качества другому человеку. Происходит экспансия – расширение своего «Я» за счет территории личности другого. Позволяет снять с себя ответственность, отвергая присутствие в своей личности тех аспектов, с которыми трудно примирится.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ – перемещение внешнего во внутреннее; присвоение желаемых качеств другого человека.

ОТЧУЖДЕНИЕ – разделение исходного пространства «Я» на части, появление ряда сепаративных сознаний – субличностей, поочередно использующих тело. Снимает напряженность и тревогу у той субличности, из которой они удалены.

Основные формы подсознательной защиты

3. Группа защит, связанных с изменением пространства реализации недопустимого желания.

ЗАМЕЩЕНИЕ – изменение пространства реакции путем ее переноса с недоступного объекта в пространство дозволенного, на доступный объект.

СНОВИДЕНИЕ – замена реакции в реальном пространстве на реакцию в виртуальном - пространстве сна.

СУБЛИМАЦИЯ – замена запрещенных (табуированных) реакций на поощряемые (социально приемлемые) путем переадресации с секса и агрессии в пространство веры, любви и творчества.

4. Защиты, связанные с изменением ценностей:

КАТАРСИС – кардинальное изменение структуры ценностей личности, позволяющее с помощью обновленной системы достичь душевного равновесия. Такое изменение достигается капитальной реконструкцией всей системы ценностей.

Осознанные стереотипы как система психологической защиты

Осознанные стереотипы защищают личность, помогая ей «не выпасть» из социума.

Использование стереотипов как отпечатков принятых норм приводит к унификации ценностей, защищая тем самым не только личность, но и стабильность общества, имеющего такие нормы, цели и ценности.

Стереотипы искажают восприятие мира. Под их влиянием человека **сначала определяет, а потом видит**, а не наоборот. Он склонен воспринимать и понимать увиденное в навязанной обществом форме.

Когда стереотип уже усвоен, то самые разнообразные факты с готовностью интерпретируются именно как подтверждающие его, включая события, которые в равной мере допускают иную интерпретацию или даже опровержение.

Дети, подростки и юноши

Дети дошкольного и мл.школьного возраста. Характерны незрелые формы защиты, формирование которых зависит от особенностей защит и стратегий совладания, принятых в семье: пассивный протест (поведенческий уход), оппозиция, имитация (подражание), эмансипация и компенсация (стратегия «зато»).

Подростки: отрицание, аскетизм для контроля секс.возбуждения (вариант отрицания или вытеснения), рационализация в варианте «зато», проекция, идентификация, сновидения, фантазии, возможна интеллектуализация, а также «философская интоксикация».

Юноши: отрицание, рационализация, идентификация, подавление и проекция.

Психологическая защита у мужчин и женщин

Преобладающие формы подсознательной защиты у **женщин**:

идентификация (за счет более пластичной психики, этим же обусловлена лучшая эмпатическая способность и социальная адаптация); **рационализация** (как правило свойственно тем женщинам, которые «делают карьеру»; чтобы не выглядеть мужеподобной, они могут приписывать свой успех тому, что они нравятся начальнику, могут сознательно стараться выглядеть более женственно, застенчиво, и даже глупее).

У **мужчин**: **отрицание** («она этого не сможет»), **подавление** (например, профессиональными успехами женщины), **рационализация** (при ощущении страха и агрессивности, мужчины склонны придумывать иную (сексуальную) причину своего возбуждения (рационализировать ее) и направить появившуюся энергию в одобряемое русло).

Специфика защит в зависимости от типа темперамента

САНГВИНИК- отрицание (позволяет переориентировать внимание и не допустить ухудшение представлений о себе) и **рационализация** (используется для толкования сомнительных ситуаций в свою пользу для сохранения куража и апломба).

ХОЛЕРИК – вытеснение (обеспечивает скоростное исключение из сознания травм. информации) и **замещение** (создает условия для переключения кипучего темперамента с объекта, не подходящего для разрядки, на подходящий).

ФЛЕГМАТИК – подавление и сублимация (долгое суммирование информации позволяет либо блокировать (подавить), либо переадресовать из сферы действий социально не одобряемых в одобряемую).

МЕЛАНХОЛИК – избегание (если ситуация оценивается как неконтролируемая), **проекция** (перекладывание ответственности за свои неудачи на других) и **идентификация** (обеспечивает эмпатию, такт и чувствительность к новым веяниям).

Стратегии преодоления

последствий вторжения подсознательной защиты

-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----■-----

ПРЕОДОЛЕНИЕ – это осознанные варианты снижения влияния подсознательных защит.

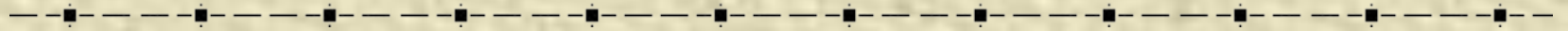
1. Телесно-ориентированные стратегии: различные способы ослабления или снятия мышечного панциря (В.Райх) - мышечные упражнения, медитации.
2. Стратегии уклонения: «бегство» в болезнь, работу, одиночество; в удачном варианте – отложенное действие.
3. Преодоление обиды. Необходимо: 1) сосредоточить внимание на вылавливании причин обиды, понять, что обижает больше всего; 2) удержаться от надевания маски, чтобы предстать в лучшем виде; 3) вспомнить ситуации, когда вы были успешны и не нуждались ни в какой маске; 4) представить себя в той ситуации, вспомнить эмоциональное состояние и использовать его для саморегуляции в актуальной ситуации.

Стратегии преодоления

последствий вторжения подсознательной защиты

-
4. Обесценивание ситуации – привлечение иронии и юмора и смех.
 5. Отказ от негибкости своих позиций.
 6. Отложить достижение желаемого результат.
 7. Мобилизация активности, при этом избегание «лобовых атак».
 8. Использование ритуалов и символов (магические процедуры, символические действия).
 9. Хобби – переключение активности.
 10. Исповедь – очищает очаги напряженности.
 11. Ведение дневниковых записей.
 12. Приобщение к искусству – реализация механизма катарсиса (эмоционального очищения, освобождения).
- и др.

Стратегии совладания (копинги)



Р. Лазарус предложил стратегии, направленные либо на решение проблемы, либо на изменение своих установок в отношении ситуации:

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ – активное преобразование ситуации: сотрудничество, поиск социальной поддержки, отвлечение от трудностей и обращение к какой-либо деятельности, уход в работу, альтруизм.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ – включает не внутреннюю, но внешнюю агрессию, а также избегание. Используется конфронтация как способ изменения обстоятельств; эмоциональная разгрузка путем отреагирования чувств – протест, возмущение, оптимизм, равновесие, самоконтроль. Избегание реализуется множеством способов: покупки, еда, книги, фильмы и передачи, а также желание побыть в одиночестве, либо наоборот, находиться среди людей. Избегание, помогая избавляться от стресса, провоцирует многие зависимости – булимии, алкоголизм, курение, наркоманию, пристрастия к азартным и компьютерным играм.

Стратегии совладания (копинги)

КОГНИТИВНЫЕ стратегии включают выбор приоритетов для уточнения целей, актуальных в ситуации данного конфликта.

Включают изменение восприятия проблемы, обновление субъективной оценки и активизацию контроля.

В случае удачи исходная проблема из психотравмы и препятствия в развитии превращается в трамплин, помогающий освободить энергию в соответствии с заново осознанной целью, - то есть разрешается.

Эта дополнительная энергия является для человека новым ресурсом, ранее недоступным, т.к. был связан с проблемой.

Литература

Грановская Р.М. Психологическая защита.
- СПб.: Речь, 2007.

Никольская И.М., Грановская Р.М.
Психологическая защита у детей. – СПб.:
Речь, 2006.

Психология. Учебник. – СПб.: Проспект,
1998.