

# Лекция № 3

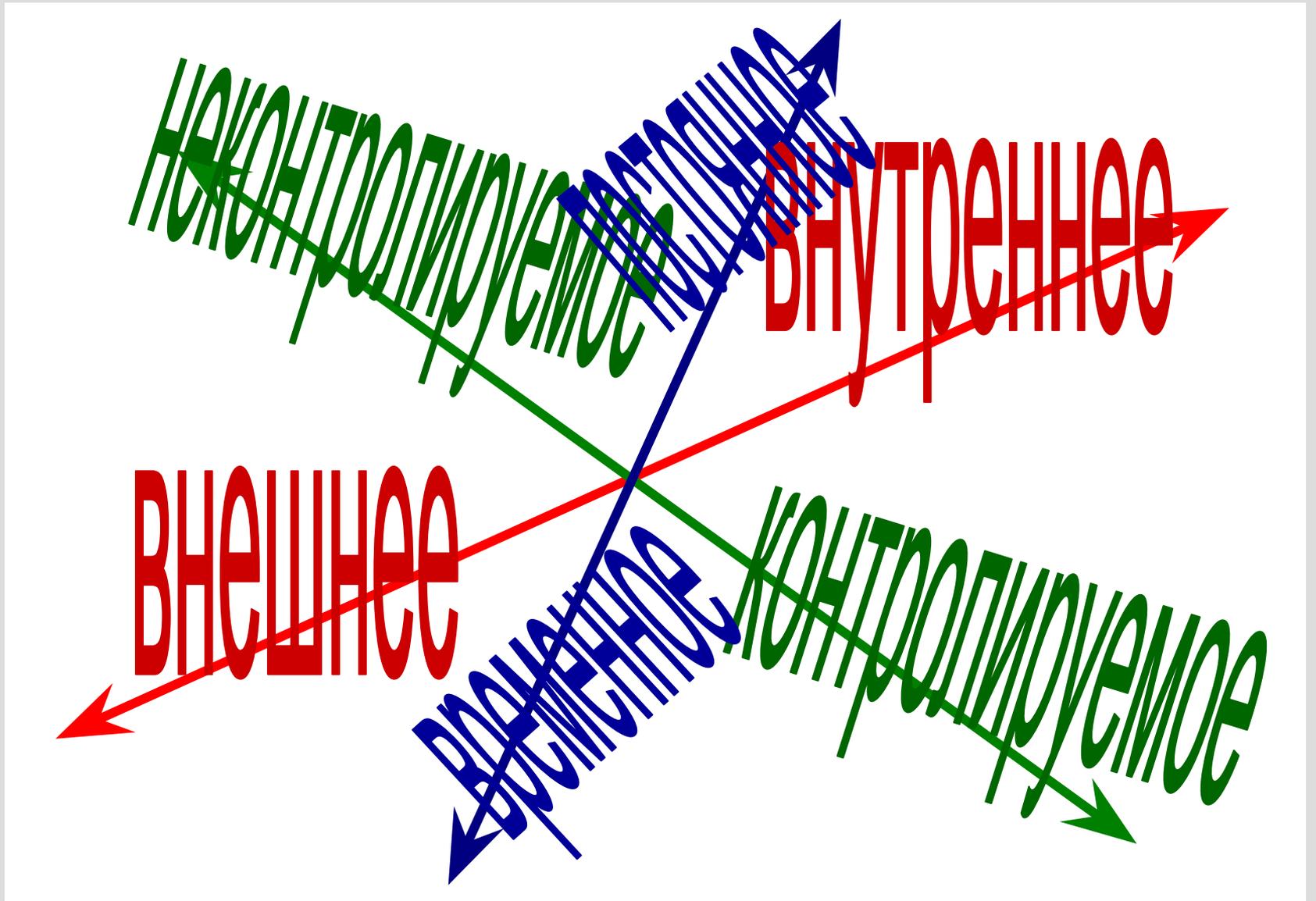
**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА,  
КОПИНГ – СТРАТЕГИИ И  
МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ЗАЩИТЫ, АДАПТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ  
И РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ  
ПСИХИЧЕСКОЙ И СОМАТИЧЕСКОЙ  
ПАТОЛОГИИ.**

**СТРЕСС** (У.Кэннон, Г.Селье) —  
нагрузка, существенно  
превышающая обычную, и  
вызывающая чрезмерное  
напряжение всех систем,  
регулирующих гомеостаз.

# **ФРУСТРАЦИЯ** —

крайне неприятное эмоциональное состояние, обусловленное блокадой чрезвычайно актуальной или доминирующей потребности человека.

# ОЦЕНКА ПРЕПЯТСТВИЙ



# ЛОКУС КОНТРОЛЯ —

устойчивая склонность индивида рассматривать возникшие препятствия, как внутренние контролируемые или внешние неконтролируемые.

## **ВНУТРЕННИЙ ЛОКУС КОНТРОЛЯ (ИНТЕРНАЛЫ)**

уверенность в своей способности контролировать ситуацию, убеждение, что внутри самого человека есть силы, чтобы справиться с любой проблемой

## **ВНЕШНИЙ ЛОКУС КОНТРОЛЯ (ЭКСТЕРНАЛЫ)**

отсутствие веры в свою способность контролировать ситуацию, убеждение, что проблемы создаются и преодолеваются внешними силами

# В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЯ МОЖНО

- пр
  - уб
  - собрать
  - обратиться к
  - выплеснуть э
  - сделать вид, ч
- инструментальная поддержка
  - эмоциональная поддержка
  - бегство в работу
  - бегство в одиночество
  - бегство в общение
  - бегство в фантазии
  - бегство в болезнь
  - бегство в пьянство...

# КОУПИНГ-СТРАТЕГИИ

- КО ... составляю план, шаг за шагом изменяю ситуацию в желаемом

... Н ... расцениваю все как полезный опыт и урок на будущее, меняю свои убеждения...

- П ... кабыть или относиться
- И ...
- П ... ранняю самообладание, главное — это не действовать поспешно...
- ПОЗИ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

(З.Фрейд, А.Фрейд) —  
присущий всем людям  
неосознаваемый психологический  
механизм, позволяющий изгонять из  
сознания эмоционально неприятную,  
угрожающую «образу-Я»,  
информацию, т.о. она становится  
недоступной логическому анализу и  
чувственному переживанию.

# МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

## Незрелые (примитивные)

- сублимация
- альтруизм

## Невротические

- изоляция (аутизм или высокомерие)
- интеллектуализация
- педантизм
- альтруизм как стиль жизни
- ирония

- вытеснение
- диссоциация
- конверсия
- соматизация
- аннулирование
- реверсия

- рационализация
- гиперкомпенсация
- замещение  
(фиксация тревоги)



***Спасибо за внимание!***