

Лекция № 3

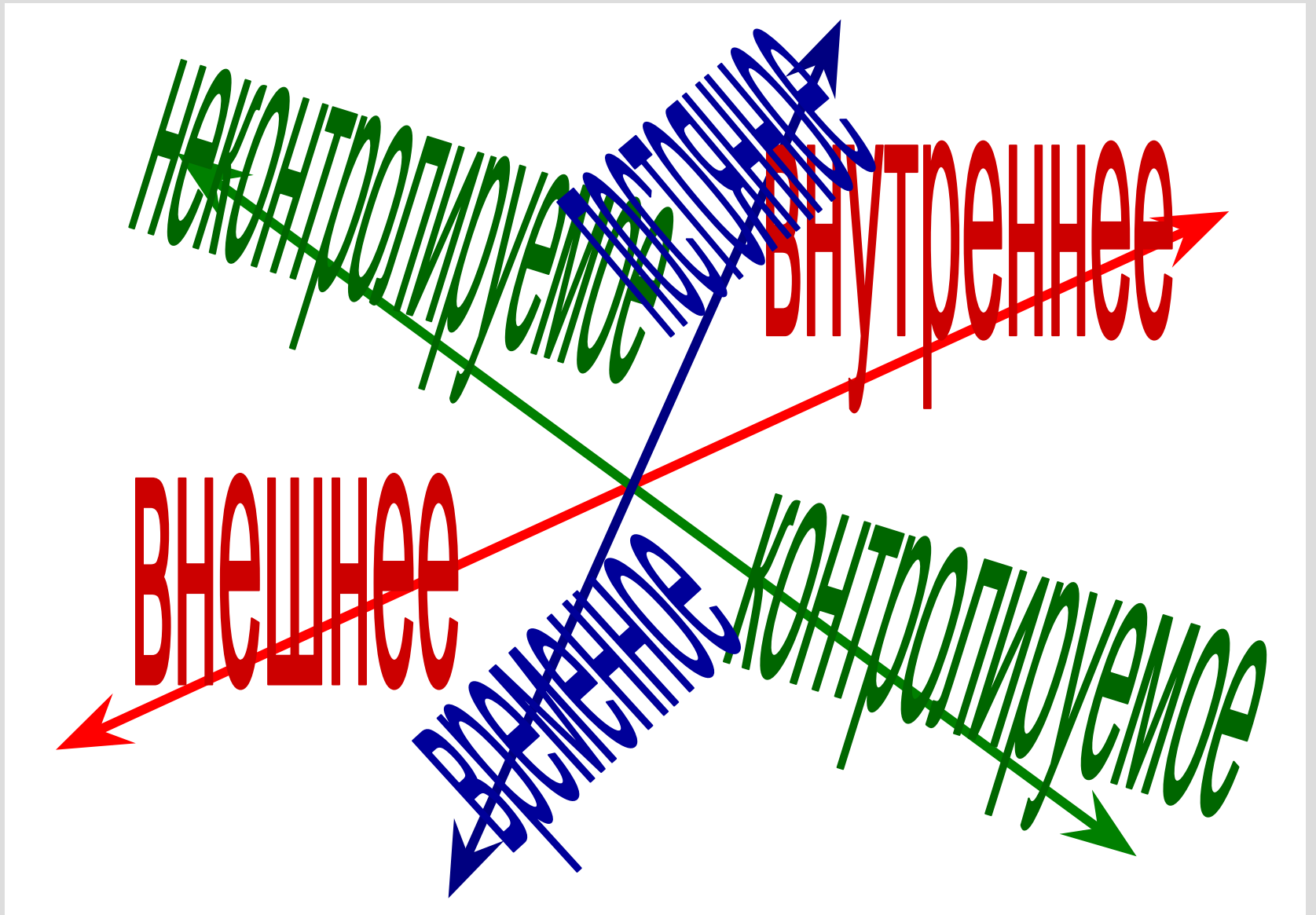
**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА,
КОПИНГ – СТРАТЕГИИ И
МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ, АДАПТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ
И РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ
ПСИХИЧЕСКОЙ И СОМАТИЧЕСКОЙ
ПАТОЛОГИИ.**

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 ... раяню 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!