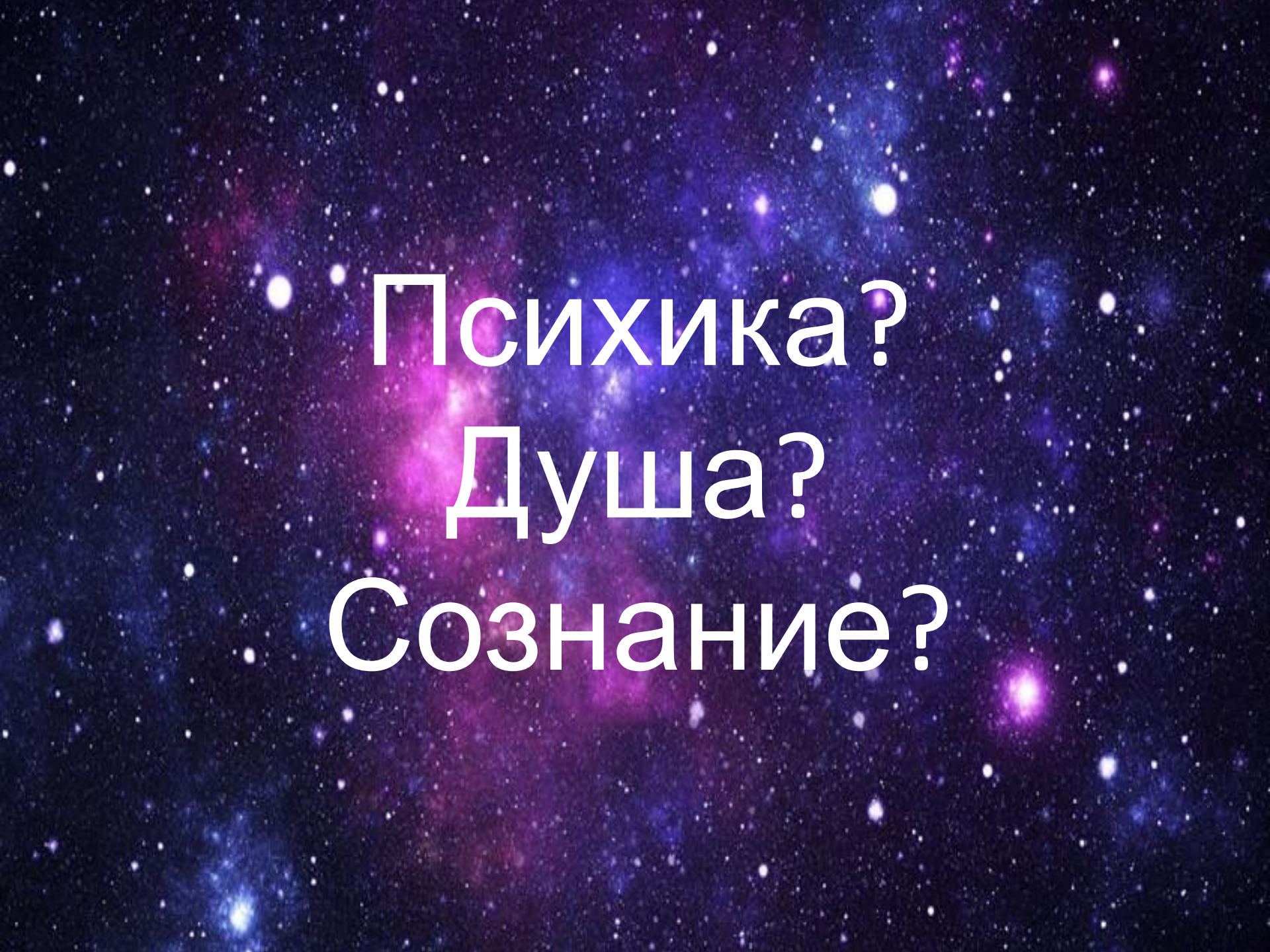


# Защитные механизмы ПСИХИКИ



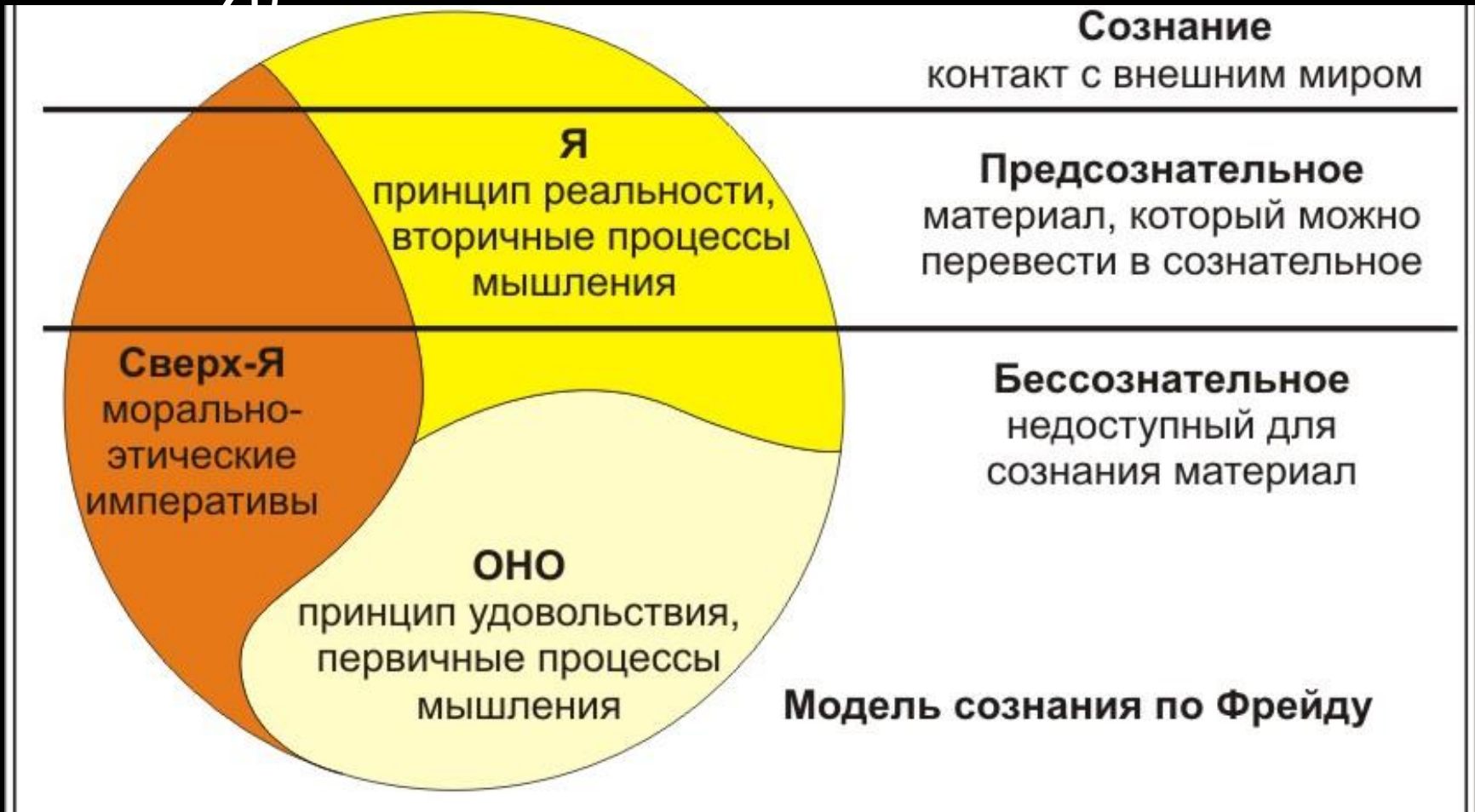
Психика?  
Душа?  
Сознание?

- Психика – совокупность душевных процессов и явлений
- Панпсихизм, нейропсихизм, антропсихизм
- Форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении регулятивную функцию
- Системное свойство высокоорганизованной материи
- Психика характеризуется такими качествами, как целостность, активность, развитие, саморегуляция, коммуникативность, адаптация
- Психика связана с соматическими процессами
- Человеку присуща высшая форма психики - сознание

# Психоанализ

- Зигмунд Фрейд
- Топографическая теория психики:  
имеются три уровня процессов
  - *Бессознательные*
  - *Предсознательные*
  - *Осознанные*
- Структурная теория психики: Ид, Эго, Суперэго

# Ид (Оно), Эго (Я), Супер-Эго (Сверх-Я)



# Оно (Ид)

- Бессознательное
- Подавленные мысли и ощущения, мечты, инстинктивные импульсы
- Примитивный процесс мышления: исполнение желаний, поиск немедленного удовольствия
- Неподвластно реальности
- Присутствует начиная с рождения
- Неудовлетворенные процессы бессознательного ведут к тревоге, напряжению



# Я (Эго)

- Существует во всех трех уровнях психики
- Развивается из бессознательного в форму, приемлемую для реального мира
- Воспоминания, недоступные “здесь и сейчас”
- Позволяет поведение для удовлетворения бессознательного, но только в определенном месте и в определенное время

# Сверх-Я (Суперэго)

- Существует во всех трех уровнях психики
- Усвоенные моральные нормы, ценности, идеалы, рамки
- Структуры:
  - *Эго-идеал (что приемлемо)*
  - *Совесть (что неприемлемо)*
- Начинает проявляться в детстве





Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику (Фрейд).

# Внутриличностный конфликт

- Сложно разрешаемое противоречие
- Серьезная психологическая проблема
- Поиск быстрого решения
- Проблема способна как ускорить саморазвитие, так и затормозить
- Латентный период, во время которого человек не может сформулировать стороны конфликта
- Проявления разнообразны: страх, тревога, раздражительность, агрессия
- Возможна соматизация

Внутренний мир индивида попадает под воздействие равных по значению полярно направленных сил, между которыми приходится выбирать (Левин).

Несоответствие представлений о себе субъекта и непонимание собственного “Я” (Роджерс).

Неудовлетворенная потребность в самореализации: разрыв между стремлением и результатом (Маслоу).

Внутреннее противостояние личности является нормой. Всякая личность противоречива. Однако разрешение этих противоречий может происходить простыми путями. Но может и выходить за рамки нормы, становясь “смыслом жизни” индивида (Леонтьев).

“Комплекс неполноценности”, возникающий в детстве, - основа для формирования внутриличностного конфликта (Адлер).

Каждый возрастной этап знаменуется благоприятным преодолением кризисного события. Или неблагоприятным (Эриксон).

# Виды внутриличностных конфликтов

- Мотивационный
- Нравственный
- Ролевой
- Адаптационный

# Способы преодоления

- Открытые: принятие решения, фиксация на решении, прекращение сомнений, копинг-стратегии
- Латентные: защитные механизмы
  - зрелые: альтруизм, юмор, сублимация
  - незрелые: “возврат к детству”; рано или поздно приводят к социальной дезадаптации, конфликт останется нерешенным

После смерти мужа женщина продолжает каждый день накрывать завтрак, обед и ужин для себя и него. Через некоторое время начинает объяснять друзьям, что муж уехал в командировку и скоро вернется. Когда какой-нибудь мужчина предпринимает попытку познакомиться с ней, она отвечает, что замужем и что муж не любит, когда она разговаривает с незнакомцами.



# Вытеснение (репрессия)

- Психотравмирующий фактор исчезает из сознания
- Мотивированное активное забывание
- После переноса события в бессознательное возникает пустота, которую человек заполняет фантазией или другой действительностью из жизни, которая могла происходить в иное время

После развода родителей 17-летняя девушка без психических заболеваний в анамнезе уходит из дома и начинает путешествовать автостопом, систематически употреблять алкоголь, перестает посещать школьные занятия, хотя до этого проявляла активный интерес к занятиям, училась на отлично.

# Отыгрывание (вовне)

- Бессознательное снятие внутреннего напряжения через поведение, реализующее пугающий сценарий, провоцирование развития тревожной ситуации
- Изменение роли с пассивно-жертвенной на активно-иницирующую
- Реальные причина и цель остаются неосознанными, как и сама тревога
- Истерические, компульсивные, зависимые личности

Пациентка приходит на прием к врачу, врач сообщает результаты биопсии щитовидной железы, в которой были обнаружены опухолевые клетки. В ответ на эту информацию пациентка говорит, что в последнее время ее беспокоит незначительный кашель. Врач повторяет заключение биопсии. Пациентка отвечает: "Ах да, доктор, представляете, моя дочь выходит замуж во второй раз."

# Отрицание

- Отказ признавать существование чего-либо нежелательного
- Информация не была осознана, в отличие от вытеснения, где человек осознает, лишь затем вытесняет
- Может быть компонентом идеализации
- Может быть полезно в критических ситуациях

Женщина испытывает злость на своего мужа после того, как уличила его в измене. Она боится ему сообщать о своей злости, так как опасается развода, не хочет, чтобы дети росли без отца и были подвержены стрессу. На работе она кричит на коллег, раздражительна, вспыльчива, агрессивна.

# Смещение

- Перенаправление вредоносного поведения с первичной на вторичную мишень
- Первичная мишень недостижима или слишком могущественна



Мужчина управлял машиной, в которой находилась его подруга, когда попал в ДТП, в результате которого подруга погибла, а он остался жив. Через некоторое время он начинает утверждать, что четко помнит, как был свидетелем ДТП, которое привело к смерти женщины, но водитель остался жив. У мужчины нет осознания того, что на месте водителя был он.

# Диссоциация

- “Это происходило не со мной”
- В разумных пределах диссоциация – способ трезво оценить события своей жизни
- Блокирует оценку эмоциональной составляющей
- Чаще всего подвержены диссоциации люди, перенесшие в детстве травму: насилие, катастрофу

Мужчина в детстве был подвержен оскорблениям, издевательствам, физическим наказаниям со стороны отца, рос в страхе и ненависти к нему. Теперь у него есть собственная семья, и он занял роль “тирана”: его дети боятся отца, жена избегает контактов с ним.

# Идентификация

- Частично осознаваемое уподобление себя другому человеку
- Имеет более примитивный аналог – интроекция (не осознается)
- Часто внутри семьи: родители – дети
- “Идентификация с агрессором”
- Лежит в основе нормальных попыток быть похожим на авторитет
- “Встать на чужое место”

Женщина, которой поставили диагноз рака молочной железы, тратит все свободное время на изучение учебников по онкологии, научных статей, рассказывает друзьям и знакомым детали патогенеза, лечения, виды биопсий, морфологий различных опухолей молочной железы.

# Интеллектуализация

- Сложная форма психологической защиты
- Перевод на интеллектуальный уровень, этим достигается абстрактность ситуации
- Человек тем не менее испытывает эмоции, осознает проблему, полноценное переживание отсутствует
- Долгое время такая защита эффективна, однако приводит к проблемам в межличностных взаимодействиях: нарушается осознание любви, заботы, нежности
- Шизоидные личности

Пожилая женщина спокойно объясняет своим детям, что в связи с заболеванием сосудов ей в скором времени ампутируют ногу. Дети в ужасе. Женщина не показывает никаких эмоций.



# Изоляция аффекта

- Удаление из сознания эмоций, сохранение понимания проблемы, холодного рассудка
- Полезная защита во многих специальностях: врачи, пожарные, сотрудники МЧС
- Обсессивные личности

Девушка влюблена в преподавателя. Через некоторое время ей начинает казаться, что он оказывает ей знаки внимания, воспринимает все его слова двусмысленно, находит в них скрытый подтекст. Чувствует себя счастливой, рассказывает друзьям, что в нее влюбился некий мужчина.

# Проекция

- Внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне
- Человек приписывает кому-то или чему-то собственные мысли, чувства, мотивы
- Позволяет человеку считать чужими аспекты собственного сознания, снимая с себя ответственность за них
- Эмпатия
- Персонификация
- Параноидные или истероидные личности

В результате химиотерапии у девушки выпали волосы, брови и ресницы.

“Больше не нужно тратить время на мытье и укладку волос. И глаза теперь я могу покрасить гораздо быстрее.

Сэкономлю на шампуне, пока отрастают волосы.”

# Рационализация

- В мышлении используется только та часть информации, и делаются только те выводы, благодаря которым состояние предстает как хорошо контролируемое
- Попытка создать гармонию *post factum*
- Пассивное поведение – осторожность, агрессивное поведение – самозащита, равнодушие – забота о самостоятельности окружающих
- “Лиса и виноград”
- Может достигать размаха выдачи индульгенции на деструктивное поведение

Женщина обижена на своего мужа за то, что он ведет себя грубо и пренебрежительно. Она покупает ему дорогие подарки, старается угодить, следит за тем, чтобы дома всегда была его любимая еда.

# Реактивное образование (формирование)

- Преобразование негативного чувства в позитивное и наоборот
- Отсылка к амбивалентности
- Способ борьбы с неприемлемым полюсом за счет переноса акцента на приемлемый
- Неприемлемая часть перестает осознаваться, а приемлемая – гипертрофируется, становясь неадекватным ситуации
- Периодически “прорывается” подавляемое чувство
- Скрываемый полюс не всегда бывает негативным

После рождения брата у 13-летней девочки появились истерики, капризное поведение, непроизвольное мочеиспускание во сне (энурез). Она хочет, чтобы мама читала ей на ночь сказки.



# Регрессия

- Возврат к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся гарантией безопасности
- Маленького ребенка люди склонны защищать к большей степени
- Демонстрация болезненности, злоупотребление пассивной ролью
- Инфантильные или истероидные личности

Девушка обращается к врачу по поводу подавленного настроения. “Доктор, вы знаете, вы самый лучший человек в моей жизни. Все остальные люди вокруг меня ужасны и отвратительны. Они плохие и злые, а вы хороший и добрый.”

# Расщепление

- Мышление в черно-белом виде, достигающее нелепых крайностей
- Процесс исходит из довербального периода развития, когда человек еще не знает, что каждому присущи и хорошие, и плохие качества
- В черно-белом мире ориентироваться легче
- К этому механизму защиты человек приходит, когда не может привести в единое целое противоречивый опыт
- Защита собственной самооценки
- Может поменять плохих на хороших и наоборот мгновенно
- Пограничные личности

Женщина раскритиковала фигуру своей подруги, назвав ее толстой и непривлекательной. После этого она испытала чувство вины за свои слова и через некоторое время подарила подруге дорогую и ценную вещь.

# Аннулирование

- Бессознательная попытка уравновесить вину или стыд с помощью отношения или поведения, которое “магическим образом” уничтожит это чувство
- Всемогущий контроль
- Ритуалы
- Комппульсивные личности

Девушка находится в ожидании результатов вступительного экзамена в университет и шутит на тему высшего образования и работы кассиром в Макдональдсе.

# Юмор

- Зрелый механизм
- Способ выразить неприятные и нелегкие мысли приятным и легким путем

Мужчина часто испытывает агрессию по отношению к окружающим. Он начал заниматься спортом и упорно уделяет этому время ежедневно, достигая хороших результатов. При этом агрессия в сторону людей исчезла.



# Сублимация

- Зрелый механизм
- Перенаправление энергии на достижение социально приемлемых целей

Девушка рассталась с молодым человеком и сильно переживает по этому поводу. Каждый раз, когда она проходит мимо дома, в котором он живет, она быстро меняет ход мыслей и думает о том, какие дела ей нужно сделать завтра.

# Супрессия

- Зрелый механизм
- Сознательное игнорирование нежелательных мыслей
- Требуется активного наблюдения за самим собой
- Затратно

Бывший член преступной группировки жертвует большие суммы денег на благотворительность.

# Альтруизм

- Бессознательная попытка скомпенсировать осознаваемые человеком злость, агрессию, жестокость
- Оправдание самого себя

Во мне сидит черт.  
Можно ли его вынуть?