



ПОНЯТИЕ О МЕХАНИЗМАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЯ.

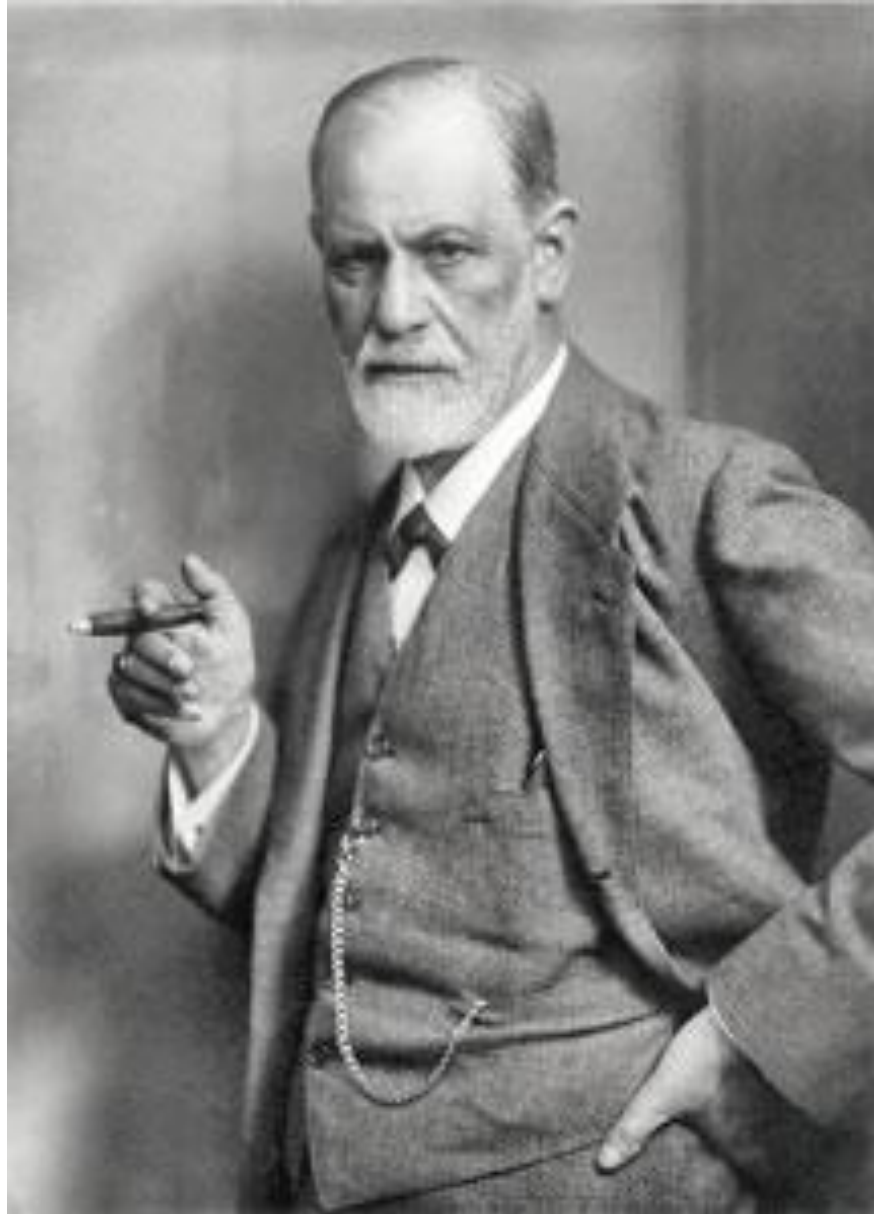
ПОДГОТОВИЛА: ИБРАГИМОВА ЗАЛИНА

СП 4 КУРС, 271 ГРУППА (ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

ПОНЯТИЕ ЗАЩИТНОГО МЕХАНИЗМА.

- Защитный механизм - понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.





ИСТОРИЯ ПОНЯТИЯ.

- Термин был впервые введён Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его работ для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов.
- Изначально Зигмунд Фрейд подразумевал под ним вытеснение, но в 1926 году он возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что, «поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово „вытеснение“ для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований».
- На данный момент это понятие, в той или иной форме, вошло в практику большинства психотерапевтов, независимо от направления психологии, которого они придерживаются.

СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ.

- 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



ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОНЯТИЯ.

Психоаналитики Кэлвин Холл и Гарднер Линдсей выделяли две основные характеристики защитных механизмов:

- отрицание или искажение реальности;
- действие на бессознательном уровне.





ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОНЯТИЯ.

- Искажению и отрицанию подвергается восприятие не только внутренней, но и внешней реальности: «„Я“ может защищать себя и незнанием о существовании определённых нужд и инстинктов, и незнанием о существовании внешних объектов». Для психотерапии особенно важна первая характеристика, так как именно она может приводить к социальной дезадаптации и другим проблемам.
- Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. Кроме того, большинство людей имеют склонность «предпочитать» одни защиты другим, как если бы их применение происходило по привычке.

КЛАССИФИКАЦИЯ.

- Защитные механизмы принято подразделять на уровни, но единого мнения о принципах этого разделения и о том, куда какую защиту относить, до сих пор нет.
- В своей работе я взяла за основу классификацию, описанную в книге [Нэнси Мак-Вильямса](#), в которой выделяется 2 уровня защитных механизмов по степени их «примитивности», в зависимости от того, насколько сильно их применение мешает индивиду адекватно воспринимать реальность:
 - Первичные защитные механизмы;
 - Вторичные защитные механизмы.

ПЕРВИЧНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ;

- ❖ Всемогущий контроль — восприятие себя как причины всего, что происходит в мире.
- ❖ Диссоциация — отделение себя от своих неприятных переживаний.
- ❖ Интроекция (идентификация с агрессором) — бессознательное включение в свой внутренний мир воспринимаемых извне взглядов, мотивов, установок и пр. других людей.
- ❖ Отрицание — полный отказ от осознания неприятной информации.
- ❖ Примитивная идеализация — восприятие другого человека как идеального и всемогущего.
- ❖ Примитивная изоляция (защитное фантазирование) — уход от реальности в другое психическое состояние.
- ❖ Проективная идентификация — бессознательная попытка навязать кому-либо роль, основанную на своей проекции, выраженной фантазией об этом человеке.
- ❖ Проекция — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как приходящих извне.
- ❖ Расщепление Эго — представление о ком-либо как о только хорошем или только плохом, с восприятием присущих ему качеств, не вписывающихся в такую оценку, как чего-то совершенно отдельного.
- ❖ Соматизация или конверсия — тенденция переживать соматический дистресс в ответ на психологический стресс и искать в связи с такими соматическими проблемами медицинской помощи.

ВТОРИЧНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ:

- **Аннулирование/Возмещение** — бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путём создания некоего позитивного события.
- **Вытеснение/Репрессия** — активное, мотивированное устранение чего-либо из сознания.
- **Вымещение/Замещение** — бессознательная переориентация импульса или чувства с первоначального объекта на другой.
- **Игнорирование/Избегание** — контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.
- **Идентификация** — отождествление себя с другим человеком или группой людей.
- **Изоляция аффекта** — удаление эмоциональной составляющей происходящего из сознания.
- **Интеллектуализация** — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.
- **Компенсация/Гиперкомпенсация** —крытие собственных слабостей за счёт подчёркивания сильных сторон или преодоление **фрустрации** в одной сфере сверхудовлетворением в других сферах.
- **Морализация** — поиск способа убедить себя в моральной необходимости происходящего.
- **Отыгрывание** — снятие эмоционального напряжения за счёт проигрывания ситуаций, приведших к негативному эмоциональному переживанию.
- **Поворот против себя/Аутоагрессия** — перенаправление негативного **аффекта** по отношению ко внешнему объекту на самого себя.
- **Раздельное мышление** — совмещение взаимоисключающих установок за счёт того, что противоречие между ними не осознаётся.
- **Рационализация** — объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.
- **Реактивное образование** — защита от запретных импульсов с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.
- **Реверсия** — проигрывание жизненного сценария с переменной в нём мест объекта и субъекта.
- **Регрессия** — возврат к детским моделям поведения.
- **Сексуализация/Инстинктуализация** — превращение чего-то негативного в позитивное за счёт приписывания ему сексуальной составляющей.
- **Сублимация** — перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.

ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА СОВЛАДАНИЯ (КОПИНГ)

- Копинг, копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.
- Объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни.
- Близкое понятие, широко используемое - переживание (преодоление неблагоприятных последствий стресса)



НЕКОТОРЫЕ КЛАССИФИКАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА СОВЛАДАНИЯ.



Многие ученые выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов:

- **КОГНИТИВНЫЕ** («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы»);
 - **поведенческие** («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы»).
-
- ❖ Многие из классификаций копинг-стратегий, возникшие вслед за данной классификацией, составлялись в той же традиции, предлагая разделение копинг-стратегий по **принципу «работа с проблемой» или «работа с отношением к проблеме»**.
 - ❖ Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными, фокусированными на проблеме усилиями справиться с внешними запросами проблемы против более интроспективных усилий переформулировать или когнитивно переоценить проблему так, что она лучше соответствует внешним требованиям.

A composite image featuring a person in the foreground, seen from the back, reaching their right arm up towards a bright, multi-colored galaxy (purple, blue, and yellow) in a vast, starry night sky. The person's shirt has a subtle pattern of galaxies. The background is filled with numerous stars and other distant galaxies, creating a sense of cosmic scale and wonder.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.