

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА



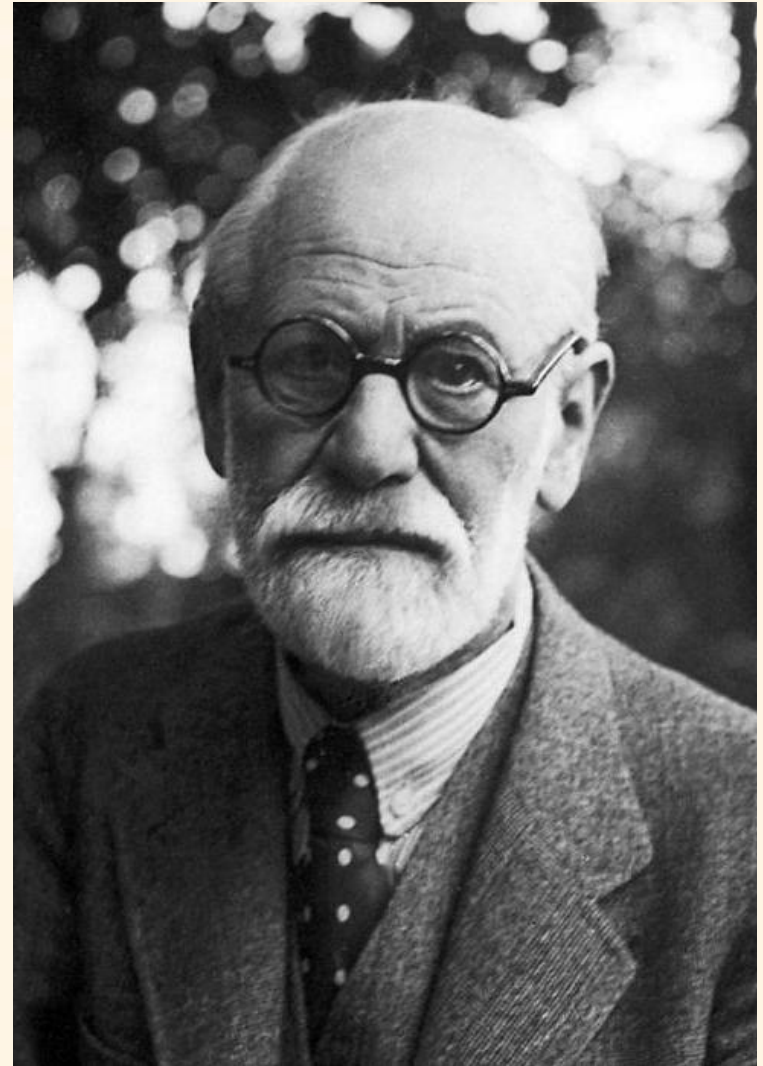
Подготовила:
студентка 4 курса
филологического факультета
Филимонова Ольга.

Защитный механизм —

неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

Психологические защиты ослабляют напряжение, вызванное противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, психологическая защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику.

Термин был впервые введён **Зигмундом Фрейдом** в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы собственного «Я»



Психологическая защита представляет собой деятельность личности в целях сохранения своей целостности путем изменения характера внешнего взаимодействия.

Виды:

- 1. По уровню осознанности:** преднамеренная и непреднамеренная;
- 2. По количеству субъектов защиты:** индивидуальная и групповая;
- 3. По отношению к объективной действительности:** общая и избирательная.

В зависимости от степени участия личности поведение делится на

- подавление,
- вытеснение из сознания негативных стимулов,
- уход от тревожащей ситуации (например, в мир фантазий),
- поиск информации,
- осуществление непосредственных действий для решения возникших трудностей.

По значимости результатов поведение делится на

- регуляцию собственных эмоциональных состояний
- на восстановление межличностных отношений.



Степень осознания критического момента зависит от целого ряда факторов:

- особенностей личности;
- физического и социального окружения;
- доступной информации;
- собственных когнитивных структур реальности.

Выделяют два вида когнитивной оценки:

- первичная – что можно ожидать от стрессора – угрозы или благоденствия;
- вторичная – оценка собственных ресурсов и возможностей решить задачу.

Различают несколько **основных типов взаимодействия в конфликтных ситуациях**:

- сотрудничество,
- соперничество,
- компромисс,
- избегание,
- приспособление.



К незрелым защитам относятся такие защиты, как:

- расщепление
- отрицание
- примитивна изоляция
- всемогущественный контроль
- примитивная идеализация и обесценивание
- проекция, интроекция



К зрелым защитным механизмам можно отнести такие защиты как:

- вытеснение или репрессия
- изоляция
- интеллектуализация
- морализация
- смещение
- сублимация





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

