

Психологические защиты личности



Психологическая защита – это
система механизмов,
которые *предохраняют сознание*
человека от отрицательных
эмоциональных переживаний,
помогают сохранению
психологического равновесия,
стабильности.

Виды психологических защит

- Вытеснение
- Проекция
- Замещение
- Отрицание
- Регрессия
- Рационализация
- Сублимация



Вытеснение (непреднамеренное забывание)

- **защитный механизм, направленный на уменьшение отрицательных переживаний за счёт удаления из сознания того, что эти переживания вызывает.**

ТЫ ОБЕЩАЛ БЫТЬ
ДОМА В 7 ЧАСОВ,
а уже 9.



Проекция

- форма психологической защиты, при которой ***неосознаваемые личностные качества***, потребности, влечения ***переносятся на другие объекты***.



Замещение

- форма психологической защиты, при которой ***негативная эмоциональная реакция направлена*** не на ситуацию, вызвавшую психическую травму, а ***на объект, не имеющий к психотравме отношения*** (чаще всего это люди, которые слабее или зависят от личности, находящейся в психологической защите).

Профилактика!



Отрицание

● вид психологической защиты, который ***проявляется в отказе признавать существование чего-то нежелательного.***

Как защитный механизм, отрицание заключается в отвлечении внимания от болезненных идей и чувств.

Проблема с отрицанием состоит в том, что оно не может защитить от реальности.

Можно отрицать потерю близкого человека, но потеря от этого не исчезает. Можно отрицать наличие у себя опасного заболевания, но от этого оно не становится менее опасным, скорее наоборот.

Регрессия

- механизм психологической защиты, при котором *человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения.*

Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения.

Зачастую, это действительно приводит к тому, что окружающие начинают защищать «маленького ребёнка», но такое поведение может вызвать и агрессивную реакцию. Регрессия может срабатывать даже тогда, когда рядом попросту никого нет.

Рационализация

- механизм психологической защиты заключающийся в ***нахождении приемлемых причин и объяснений для мыслей и действий.***

Рациональное объяснение направлено не на разрешение противоречия, а на снятие напряжения при переживании дискомфорта.

Люди, пользующиеся рациональной защитой, заранее обдумывают все варианты своего поведения и их последствия.

Сублимация

- механизм психологической защиты человека, суть которого заключается в снятии человеком внутреннего напряжения за счет ***направления своей активности на достижение социально приемлемых целей.***

Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей по двум причинам:

- снижает напряжение, беспокойство, тревогу,
- позволяет развиваться самому человеку, приносит пользу обществу.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- искажают восприятие реальности, чтобы сделать беспокойство, напряжение, тревогу менее угрожающей для человека,
- чаще всего не осознаются, поэтому являются средствами самообмана.

Люди редко используют
какой-либо единственный механизм
защиты - обычно они ***применяют***
комплекс психологических защит для
разрешения конфликта или
ослабления тревоги.

«Определение уровня защитных механизмов»

1. Я всегда пытаюсь найти причину неприятности.
2. Я считаю, что если ложь защитит кого-либо от неприятностей, то нужно солгать.
3. Если я не успел что-то, то я понимаю, что у меня просто не хватает времени.
4. Я всегда могу объяснить причины моих поступков.
5. Я часто употребляю в своей речи научные термины.
6. Я всегда пытаюсь понять и объяснить свое поведение.
7. Я считаю, что обсуждать конфликтные ситуации нужно на интеллектуальном уровне, оставив эмоции в стороне.
8. Мне не нравится, когда люди лгут.
9. Я думаю, что все люди не прочь выпить по случаю.
10. Большинство людей очень агрессивны и не хотят себя контролировать.

11. Все, кто имеет власть, используют ее для своей выгоды.
12. Пытаясь понять других, я опираюсь на опыт своих переживаний.
13. Уверен, что если я не обвиняю других людей в их недостатках, то они относятся ко мне хорошо.
14. Я считаю, что все люди стремятся избегать ответственности.
15. У меня есть любимое дело(хобби), которым я могу заниматься сколь угодно долго.
16. Занятия спортом или физическая активность помогают мне забывать раздражение и гнев.
17. Когда я занимаюсь любимым делом, я забываю обо всем.
18. Когда я переживал несчастную любовь, у меня возникало желание заняться творчеством.
19. Для меня смысл жизни - это мое дело.
20. У меня много хобби.
21. Я с головой ухожу в работу, когда у меня не ладятся дела на личном фронте.