

# МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА



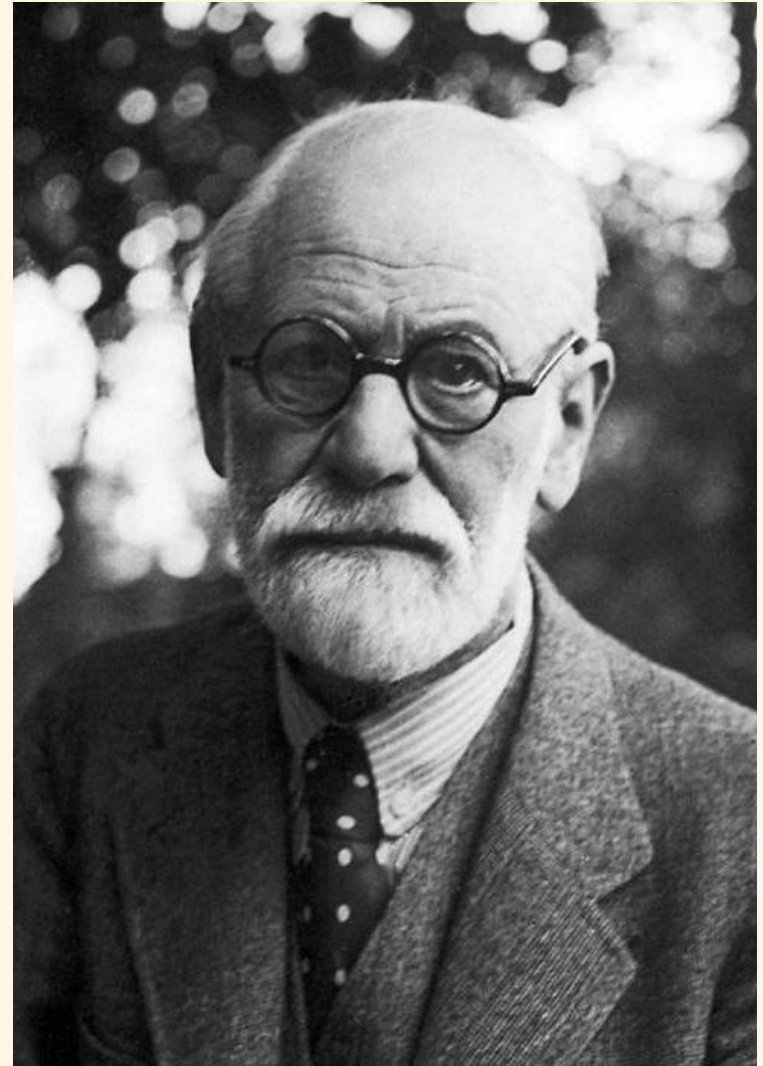
Подготовила:  
студентка 4 курса  
филологического факультета  
Филимонова Ольга.

## **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
- примитивная 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!

