

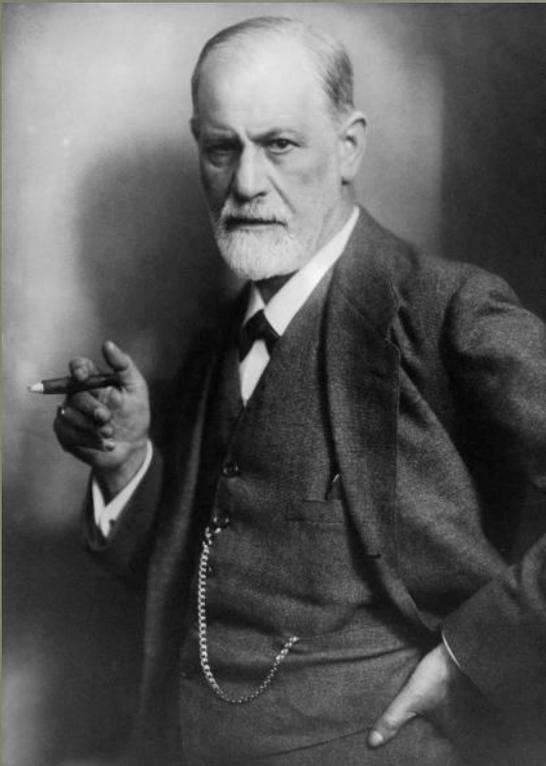
Индивидуальная работа  
по предмету «Психология и  
педагогика» на тему  
«Психологическая защита»

Выполнили студентки группы ЭК-08-1  
Барсегян А, Ефанова Т, Кузьмина А

# Содержание

1. История понятия «Психологическая защита»
2. Содержание понятия «Психологическая защита»
3. Классификация
4. Психологическая защита в концепции Зигмунда Фрейда
5. Психологическая защита в концепции Карен Хорни
6. Психологическая защита в концепции Карла Роджерса
7. Литература

# История понятия



Термин «Психологическая защита» был впервые введен Зигмундом Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы «Я» против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов.



Изначально Зигмунд Фрейд подразумевал под ним в первую очередь вытеснение, но в 1926 году, в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность», он возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества:



*«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».*



Позднее термин был более детально разработан другими психоаналитиками, в первую очередь Анной Фрейд. 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.



# Классификация

Не существует общепризнанной классификации защитных механизмов психики, хотя многие авторы публиковали свои собственные. Основные претензии к большинству классификаций это либо недостаточная полнота (критикующий не находит в классификации важный для него психический процесс, который он относит к защитным), либо излишняя полнота (критикующий находит в классификации много психических процессов, которые не относит к защитным или вообще не выделяет как самостоятельные процессы).



# Психологическая защита в концепции Зигмунда Фрейда

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- 1) они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана;
- 2) они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.



Следует также отметить, что люди редко используют какой-либо один механизм защиты - обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги.

Фрейд выделял следующие защитные механизмы:



# Вытеснение

Фрейд рассматривал вытеснение как первичную защиту эго не только по той причине, что оно является основой для формирования более сложных защитных механизмов, но также потому, что оно обеспечивает наиболее прямой путь ухода от тревоги.

Описываемое иногда как "мотивированное забывание", вытеснение представляет собой процесс удаления из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания.

В результате действия вытеснения индивидуумы не осознают своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнят травматических прошлых событий.



# Проекция

Как защитный механизм по своей теоретической значимости проекция следует за вытеснением. Она представляет собой процесс, посредством которого индивидуум приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи.



# Замещение

В защитном механизме, получившем название замещение, проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Распространенный пример - ребенок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает ее собачку или ломает ее игрушки. Замещение также проявляется в повышенной чувствительности взрослых к малейшим раздражающим моментам.



# Рационализация

Другой способ для эго справиться с фрустрацией и тревогой - это исказить реальность и, таким образом, не дать в обиду самооценку. Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение представляется таким образом, что выглядит полностью разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих. Глупые ошибки, неудачные суждения и промахи могут найти оправдание при помощи рационализации.



# Реактивное образование

Иногда это может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Здесь мы имеем дело с реактивным образованием, или обратным действием. Этот защитный процесс реализуется двухступенчато: сперва неприемлемый импульс подавляется; далее на уровне сознания проявляется совершенно противоположный. Противодействие особенно заметно в социально одобряемом поведении, которое при этом выглядит преувеличенным и негибким.



# Регрессия

Регрессия - ещё один прославленный защитный механизм, используемый для защиты от тревоги. Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности как "надуться и не разговаривать" с другими, ребяческий лепет, противодействие авторитетам или езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.



# Сублимация

Согласно Фрейдю, сублимация является защитным механизмом, дающим вероятность человеку в целях адаптации изменить свои импульсы таким образом, чтобы их можно было проявлять посредством социально приемлемых мыслей или действий.

Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов, потому что она позволяет эго изменить поставленную проблему или/и объект импульсов без сдерживания их проявления.



# Отрицание

Когда человек отказывается признавать, что случилось неприятное событие, это значит, что он включает такой защитный механизм, как отрицание. Представим себе отца, который отказывается поверить в то, что его дочка изнасилована и зверски убита; он ведет себя так, как будто ничего подобного не происходило.



Фрейд выделял сублимацию, как положительный защитный механизм, а регрессию, как отрицательный. Нужно отметить, что защитные механизмы действуют положительно, только, если ими не злоупотреблять.



# Психологическая защита в концепции Карен Хорни



За основу своих взглядов Карен Хорни взяла теории Зигмунда Фрейда, хотя и смотрела на них критически.

С точки зрения Хорни, психологическая защита направлена не на преодоление конфликта между обществом и человеком, так как ее задача – привести в соответствие мнение человека о себе и мнение о нем окружающих, т. е. два «образа Я».



Хорни выделяет три основных вида защиты, в основе которых лежит удовлетворение определенных невротических потребностей. Если в норме все эти потребности и все эти виды защиты гармонически сочетаются между собой, то при отклонениях одна из них начинает доминировать, приводя к развитию у человека того или иного невротического комплекса.

*Защиту человек находит либо в стремлении к людям (уступчивый тип), либо в стремлении против людей (агрессивный тип), либо в стремлении от людей (устраненный тип).*



# Стремление к людям

При повышенном развитии стремления к людям человек надеется преодолеть свою тревогу за счет соглашения с окружающими, в надежде на то, что они в ответ на его конформную позицию не заметят (или сделают вид, что не замечают) неадекватность его «образа Я».



Проблема в том, что при этом у субъекта развиваются такие невротические потребности, как потребность в привязанности и одобрении, потребность в партнере, который принял бы на себя заботу о нем, потребность быть предметом восхищения других людей, потребность в престиже. Как любые невротические потребности, они нереалистичны и ненасыщаемы.



Добившись признания или восхищения от других, человек старается получить все больше и больше похвал и признания, испытывая страх перед малейшими, часто мнимыми признаками холодности или неодобрения. Такие люди совершенно не переносят одиночества, испытывая ужас от мысли, что их могут покинуть. Это постоянное напряжение и служит основой развития невроза.



# Стремление от людей

Развитие защиты в виде ухода, стремления от людей дает возможность игнорировать мнение окружающих, оставшись наедине со своим «образом Я». Однако и в этом случае развиваются невротические потребности, в частности, потребность ограничивать свою жизнь узкими рамками, потребность в самостоятельности и независимости, потребность быть совершенным и неуязвимым.



Не надеясь завязать теплые отношения с окружающими, такой человек старается быть независимым от других. Из боязни критики он старается казаться неприступным, хотя в глубине души остается неуверенным и напряженным. Все это приводит к полному одиночеству, изоляции, которая тяжело переживается и также может приводить к неврозу.



# Стремление против людей

Попытка преодолеть тревогу, навязав другим людям свой «образ Я», также не приводит к успеху, так как в этом случае развиваются такие невротические потребности, как потребность в эксплуатации других, стремление к личным достижениям, к власти. Знаки внимания, уважения и покорности от окружающих кажутся таким людям все более недостаточными, в своей тревоге им надо все больше власти и доминирования.



# Психологическая защита в концепции Карла Роджерса

Карл Роджерс являлся представителем гуманистической психологии. Он утверждал, что по большей части поведение человека согласуется с его Я-концепцией. Другими словами, человек стремится сохранить состояние согласованности самовосприятия и переживания.



Человеческая концепция "себя" является критерием, по которому переживания сравниваются и либо символизируются в осознании, либо символизация отрицается.

В теории Роджерса угроза существует, когда люди осознают несоответствие между Я-концепцией (и связанными с ней условиями ценности) и каким-то аспектом актуального переживания.



Переживания, не соответствующие Я-концепции, воспринимаются как угрожающие; они не допускаются к осознанию, поскольку в противном случае личность индивида не будет единым целым. Так, если человек считает себя честным, но совершит какой-то нечестный поступок, он будет ощущать угрозу.



По Роджерсу, если человеку долгое время ничто не угрожает, он открыт для переживаний и ему не надобно защищаться. Однако, когда он осознает или ощущает на подсознательном уровне, что переживание не согласуется с Я-концепцией, возникает угроза, за которой, в свою очередь, следует защитная реакция. Роджерс определил защиту как поведенческую реакцию организма на угрозу, главная поставленная проблема которой - сохранить целостность Я-структуры.



Роджерс предложил только два механизма защиты, которые используются для сведения к минимуму осознания несоответствия внутри "Я" или между "Я" и переживанием:

- искажение восприятия;
- отрицание.



# Искажение восприятия

Искажение восприятия имеет место, когда несоответствующее переживание допускается в сознание, но только в форме, которая делает его совместимым с каким-то аспектом Я-образа человека.

Предположим, студент колледжа считает себя способным человеком, но вдруг получает, совершенно заслуженно, двойку на экзамене. Он может сохранить свою Я-концепцию, искажив символизированную концептуализацию этой неудачи объяснением: "Профессор несправедливо ставит оценки" или "Мне не повезло".



# Отрицание

В случае отрицания, менее часто встречаемой защитной реакции, человек сохраняет целостность своей Я-структуры, полностью уходя от осознания угрожающих переживаний. Фактически отрицание встречается любой раз, когда человек отказывается признать себе, что переживание в принципе имело место.

Пример: студент, который неоднократно «заваливал» промежуточные экзамены, но появляется утром перед заключительным экзаменом и просит, чтобы ему зачли курс.



Студент отрицает очевидность того, что чисто математически нельзя зачесть ему курс, так как это не сочетается с его Я-концепцией.

Ясно, что если отрицание доведено до крайности, могут иметь место психологические последствия более тяжелые, чем несданный экзамен.

Роджерс указывал, что отрицание может привести к паранойе, бреду и ко множеству других психических расстройств.



По Роджерсу, если между "Я" и текущими переживаниями существует значительное несоответствие, то броня "Я" может стать неэффективной. В таком "беззащитном" состоянии несоответствующие переживания точно символизируются в сознании, и Я-концепция человека разрушается.



# Литература

- [http://ru.wikipedia.org/wiki/Защитный\\_механизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/Защитный_механизм)



Спасибо за внимание!