





# **Психологическая защита и совладание: защитная система личности**



Выполнила: студентка 2 курса 771-м группы  
Санджиева Амуланг



- 
- Защитный механизм (психологическая защита)— понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.
  - Функциональное назначение и цель психологической защиты: ослабление внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными (интериоризированными) требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику.
- 

- 
- Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» (справляться, приспосабливаться).
  - Копинг - это сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.
- 

### 3 исторически сложившиеся теоретических подхода в исследовании копинга

- ◆ **Диспозиционный подход** нацелен на поиски ответа на вопрос, существуют ли особые личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями и стили преодоления стресса.



Сторонники диспозиционного подхода сосредоточивают свое внимание на устойчивых индивидуальных особенностях и особенностях личности как предикторах преодоления стресса. Ключевой для этого подхода вопрос состоит в том, чтобы выявить степень эффективности определенных диспозиционных тенденций, обычно обозначаемых как стили совладания (coping styles), насколько успешно они обеспечивают позитивные результаты такие как улучшение здоровья и психологическое благополучие.


### 3 исторически сложившиеся теоретических подхода в исследовании копинга

- ◆ **Ситуационный или динамический** подход концентрируется на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. Такой подход рассматривает более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. Согласно этому подходу, индивид в одних случаях, главным образом, использует одну форму совладания, например, эмоциональные стратегии, а в других – прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность – окружающая среда».

### 3 исторически сложившиеся теоретических подхода в исследовании копинга

- ◆ **Интегративный подход**, согласно которому и личностные, и более изменчивые ситуационные факторы влияют на выбор копинг- усилий (R. H. Moos, J. A. Schaefer, 1993). Копинг выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованием ситуации, устранением угрозы.


- 
- Стратегии совладающего поведения большинством авторов противопоставляются психологической защите.
  - 
  - Основным отличием защитных автоматизмов от копинг- стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Некоторые авторы напрямую определяют копинг-стратегии как осознанные варианты бессознательных защитных механизмов.
- 



Другие авторы видят отношение между копинг-поведением и защитными механизмами более сложным.

Стратегии совладания рассматриваются как родовое, более широкое понятие по отношению ко вторым, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники.

В рамках этого подхода защитные механизмы выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Каждая из множества поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий личности может включать в себя не один, а несколько механизмов.





**Защитная система человека согласно И. М. Никольской представлена 4мя основными уровнями, последовательно формирующимися в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого**

## **1. Соматовегетативный (физиологический) уровень.**

На этом уровне адаптация осуществляется посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной и вегетативной)

**Защитная система человека согласно И. М. Никольской представлена 4мя основными уровнями, последовательно формирующимися в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого**

## **2. Поведенческий (психомоторный) уровень.**

Адаптация происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, изменений мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека;

**Защитная система человека согласно И. М. Никольской представлена 4мя основными уровнями, последовательно формирующимися в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого**


### **3. Уровень психологической защиты (бессознательной психики).**

Здесь осуществляется интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов, то есть изменения обычного течения психических процессов. Защитная переработка тревожной информации, поступающей в психику, приводит к ее игнорированию, искажению либо фальсифицированию. Ограждение сознания человека от травмирующих переживаний позволяет снизить внутреннее напряжение и эмоциональный дискомфорт;


**Защитная система человека согласно И. М. Никольской представлена 4мя основными уровнями, последовательно формирующимися в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого**


#### **4. Уровень совладающего поведения (сознания).**

Адаптация реализуется за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации этого типа, и умений применять стратегии таких действий на практике. Только на этом уровне защиты в комплексе с другими стратегиями совладания функционирует стратегия конкретного решения стоящих перед человеком проблем.




По мнению И. М. Никольской, защитная система человека является продуктом действия врожденных механизмов, процессов развития и научения, накопления индивидуального опыта. Набор защитных процессов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Преобладание у взрослого защитных процессов на том или ином уровне может служить важным диагностическим признаком, позволяющим предположить, на каком возрастном этапе защита была востребована в наибольшей степени.



- 
- ✓ Разделение совладания и психологической защиты, которое существует в настоящее время в науке, несколько условно.

В реальности механизмы психологической защиты и совладающее поведение неотделимы, тесно сплетены друг с другом, поскольку служат единой конечной цели – адаптации личности в ситуации эмоционального дискомфорта.





Спасибо за внимание!

