

Личность. Стресс. МПЗ



Лектор: доц. Асимова Т.А.

План:

I. Введение

1. Понятие личности
2. Атрибуты личности

II. Формирование личности

1. Этапы развития личности
2. Формирование личности
3. Механизмы формирования личности
4. Механизм идентификации

III. Типы личности по Кречмеру

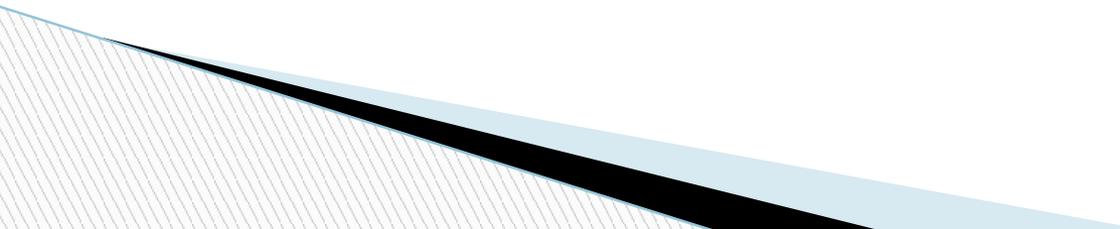
Понятие личности

- ▣ **Личность** – это совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность
- ▣ **Индивидуальность** – своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающих его от других людей
- ▣ **Индивид** – отдельно взятый человек со всеми присущими ему качествами: биологическими, физическими, социально-психологическими, территориальными и т.д.

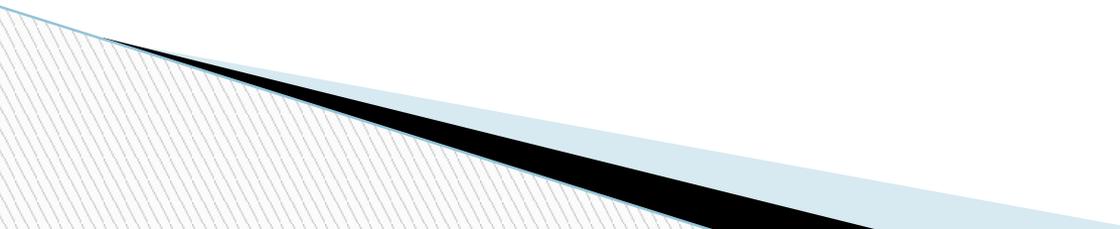
□ На момент рождения человек – НЕ ЛИЧНОСТЬ, он только индивид, а для развития личности необходимо как минимум два условия:

1. Биологические, генетически заданные предпосылки
2. Наличие социальной среды, т. е. ***ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

Личность в совокупности составляют:

- выработанные привычки и предпочтения;
 - психический настрой;
 - психический тонус;
 - социокультурный опыт;
 - приобретённые знания;
 - набор психофизических черт и особенностей человека;
 - архетип человека;
- 

ЛИЧНОСТЬ:

- ⦿ Отличается самостоятельностью в поступках;
 - ⦿ Способна нести ответственность и решать проблемы;
 - ⦿ Контролирует поведение, обладает силой воли;
 - ⦿ Способна изменяться с течением времени.
- 

- Все это определяет повседневное поведение человека и его связь с обществом и природой.
- Также личность наблюдается как проявления «**поведенческих** масок» («стилей поведения и общения»), выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия.

В обыденном смысле под "личностью" понимают характер человека, отождествляют с человеком вообще.



Комплекс устойчивых компонентов личности

Личность = Т + Х + В(сВ)

Темперамент

- это врожденное качество личности, тип реагирования нервной системы.

По Гиппократу темпераменты подразделяют на :

- **САНГВИНИК** – главное стремление на наслаждение, с легкой возбудимостью чувств, доверчив, легковерен, любит создавать какие-л. Проекты, но не доводит их до конца (в следствие быстрого угасания стремления)



- **ХОЛЕРИК** – находится под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу и энергию деятельности, настойчив, быстро воспламеняется гот каждого препятствия. Основные черты – гордость, мстительность, честолюбие. Практически не знает предела.

Сверхстрастен!

Долго не размышляет, действует быстро, почти не задумываясь



- **ФЛЕГМАТИК** – чувства возникают медленно, хладнокровны. У флегматиков трудно вызвать раздражение.

Не свойственны быстрые и необдуманные решения, а наоборот, тщательные раздумья.

Редко жалуется, страдания переносит терпеливо, поэтому, страдания других людей не вызывают у него сильного эмоционального отклика



▣ **МЕЛАНХОЛИК** – склонность к печали – главная доминирующая характеристика; очень ранимы – даже маленькие неудачи воспринимают, как скорбь.

Жизнь воспринимается ими как страдание.

Как и холерики, меланхолики быстро, с «горящими глазами» реагируют на раздраж



Распределение типов темперамента

<i>Тип темперамента</i>	<i>Показатели впечатлительности (В) и импульсивности (И)</i>
<i>ХОЛЕРИК</i>	<i>В ↓ И ↓</i>
<i>ФЛЕГМАТИК</i>	<i>В ↓ И ↑</i>
<i>САНГВИНИК</i>	<i>В ↑ И ↓</i>
<i>МЕЛАНХОЛИК</i>	<i>В И</i>

Классификация темпераментов по И. П. Павлову

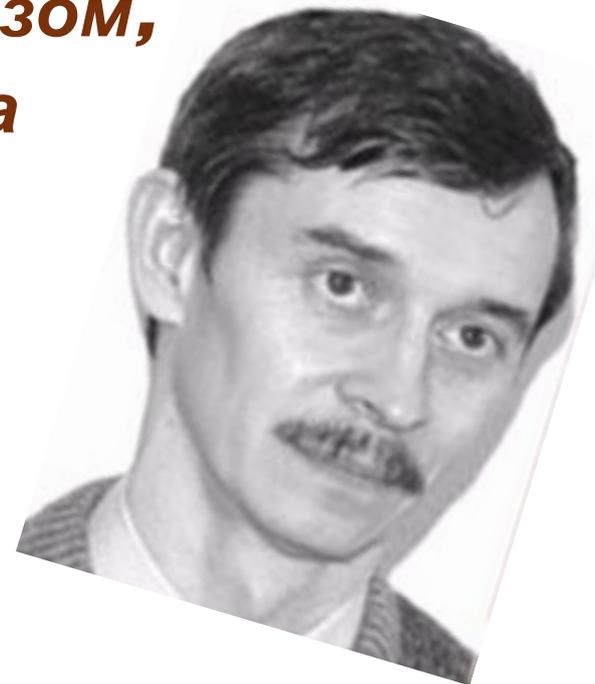
ВНД  *T=V*

Тип темперамента	Процессы
Безудержный (Холерик)	$V \uparrow T$, неустойчивый
Спокойный (Флегматик)	$T \uparrow V$, устойчивый
Сильный (Сангвиник)	$V=T$, устойчивый
Слабый (Меланхолик)	$T \uparrow V$, неустойчивый

Определение темперамента по К. Юнгу

▣ **Интроверты** – ориентированы на свой внутренний мир, замкнутые, малообщительны, эмоционально ранимы, склонны к длительным переживаниям после неудачи

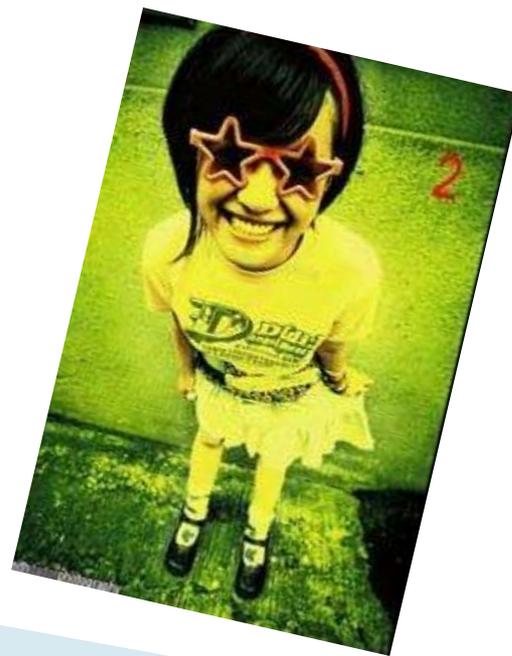
Характеризуются самоанализом, в котором часто самооценка понижена



▣ **Экстраверт** – общительный, живой, открытый человек с быстрым переходом чувств.

Словоохотлив, не склонен к самоанализу.

Ориентирован на внешний мир.



▣ **Амбиверт** – сочетает в себе качества и интроверта и экстраверта.

***Т.е. наиболее гармоничный,
пропорциональный, сбалансированный
тип***



Характер

- это **совокупность** индивидуальных, сложившихся в процессе социализации и ставших устойчивыми стереотипов поведения, штампов, эмоциональных реакций, стиля мышления, **зафиксированная в привычках и манерах** система взаимоотношений с окружающими

Характер формируются из двух блоков:

1. **Адаптивность** – умение успешно приспосабливаться к различным ситуациям, их изменению, так же эмоциональному (внутреннему и внешнему) принятию окружения
2. **Удовлетворение своих социальных потребностей**

Сравнительная характеристика гармоничных и дисгармоничных черт характера

<u>Гармоничный характер</u>		<u>Дисгармоничный характер</u>
1	Адаптивность	Деадаптивность
2	Зрелость	Инфантилизм (наивность, несамостоятельность)
3	Здравомыслие	Нездравомыслие
4	Гибкость	Ригидность
5	Реализм в оценке окружающих	Использование каузальной атрибутики (пристрастное и несоответствие реальности)
6	Самоуважение	Крайние варианты отношения к себе (самоуничижение, самовосхваление)
7	Самостоятельность	Несамостоятельность
8	Автономность	Зависимость
9	Простота, естественность	Неестественность
10	Проблемная центрация	Центрация на несущественных параметрах
11	Реальность самооценки	Нереальность самооценки
12	Разумное сочетание эгоистических и альтруистических целей	Эгоцентризм

Этапы развития личности (по Э. Эриксону)

1. От рождения до 1 года – **Раннее младенчество**
2. От 1 до 3 лет – **Позднее младенчество**
3. От 3 до 5 лет – **Раннее детство**
4. От 5 до 11 лет – **Позднее детство**
5. От 11 до 20 лет – **Половое созревание**
6. От 20 до 45 (40) лет – **Ранняя взрослость**
7. От 45 (40) до 60 лет – **Средняя взрослость**
8. От 60 лет и старше – **Поздняя взрослость**

- Во время этих стадий развития личности, у человека бывают ***кризисные периоды***

Кризисы личности (по Э. Эриксону)

1. **Кризис доверия** (первый год жизни)
2. **Автономия в противоположность сомнениям и стыду** (2-3 года)
3. **Появление инициативности в противовес чувства вины** (3-6 лет)
4. **Трудолюбие в противоположность комплексам неполноценности** (7-12 лет)
5. **Личностное самоопределение в противоположность индивидуальной серости и конформизму** (12-18 лет)
6. **Интимность и общительность в противовес личностной психологической изолированности** (20 лет)
7. **Забота о воспитании нового поколения в противоположность «погружению в себя»** (30-60 лет)
8. **Удовлетворенность прожитой жизни в противоположность отчаянию** (старше 60 лет)

Этапы развития личности Младенца:

- 1. Зарождение, как биологическая ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.

Свое, похожее на кого-то и непохожее на других лицо и тело, свои генетические программы.

- 2. Наличие Я, растущего в Я большое.

Младенец – не является личностью

- 3. Формирование самоотношения «Я есть и хочу быть».

Невербально, неосознаваемо, но младенец еще в утробе матери и первые месяцы жизни может по-разному относиться к себе.

Это может быть самоотношение "Я есть и хочу быть" (выбор личности) либо "Я не хочу быть" или "Я не знаю, есть ли я" ...

Этапы развития личности Ребенка

- 1. Ребенок начинает осознавать себя как отдельное (от мамы и окружающих) и неповторимое "Я".
- 2. Доверие к миру (здоровый фон для последующего развития)
- 3. Ребенок, когда заявляет о своих желаниях и сильно настаивает на своих потребностях - уже формирующаяся личность.



Личность начинается со своего хочу у ребенка.

Хочу, которое он может и смеет проявить и на котором он может настоять.

□ 4. Свобода и предприимчивость.

Ребенок сам себе придумывает занятия.

Этап Предприимчивости по Эрику Эриксону

**Итог этого этапа развития личности –
Человек-ребенок,
Иждивенец**

Этапы развития личности подростков

Этапы развития личности подростка и молодого человека в порядке возрастания требований:

- 1. **Умелость, организованность.**

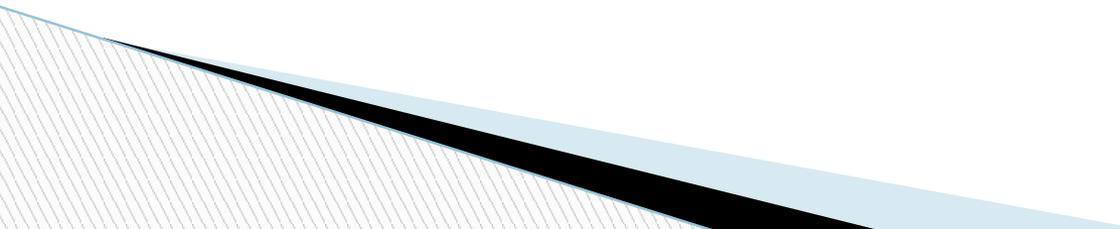
Организованные игры, знакомство с очередностью и последовательностью.

- 2. **Самоощущение, самосознание, понимание себя,** рефлексия собственных мыслей и поступков.

Интерес к собственному внутреннему миру, вопросы себе и о себе.

- 3. **Своеобразность, наличие собственного взгляда и** своего стиля.

Умение жить своей головой, принимать собственные решения. «Когда ты станешь Личностью? Когда ты начнешь жить своей головой, принимать свои решения?» - основной вопрос подростка самому себе на этом этапе.

- ④ **4. Самостоятельность в решениях**, умение справляться с препятствиями и добиваться своего («считаю себя правым, преодолеваю сопротивление окружающих!» - принцип подростков на данном этапе)
 - ④ **5. Честность, смелость, порядочность.**
(Тут подросток начинает понимать: это ценностно-двухмерный мир: есть Зло, и есть Добро, между ними четкая граница, нужно быть всегда за правду и не врать никогда.)
- 

- 6. **Умение отстаивать свое мнение**, свои права, свое достоинство.

(Я - человек, а человека надо уважать!)

- 7. **Картина жизни.**

На данном, завершающем этапе формирования личности подростка, человек складывает основное мнение о жизни в целом. Идеал дружбы, любви, семьи, общества.

- Этап Идентификации личности по Эрику Эриксону

Этапы развития «Взрослой» личности

- Этапы развития личности взрослого человека в порядке возрастания требований:
- **1. Зрелые отношения.**
Понимание и опыт, что такое дружба и любовь. Знакомство с Близостью, умение и интерес быть в Близости.
- **2. Зрелость как Мужчины (как Женщины).**
Мужчина, который состоялся как Мужчина и утвердил свое Я в глазах себя, общества и женщин - личность.
- **3. Зрелая заботливость,** увязывание своих интересов с интересами других.
- **4. Зрелость жизненного опыта.**
Понимание своего жизненного пути. Мудрость. Мудрый человек знает - у каждого правда своя, и действовать нужно в ситуации, когда сложно предугадать, «как слово наше отзовется...»

▣ 5. **Зрелая активность.**

Проактивность. Лидерство. Непрерывное развитие.

Развитая личность - тот, кто действует «не потому что, а для того чтобы».

Соответственно, тот кто имеет свои цели, может прогнозировать развитие ситуации, планировать, ставить задачи и их решать.

Кто действует потому что - массовая личность.

Проактивность - обязательная составляющая развитой личности.

Насколько человек реактивен, настолько он не личность (массовая личность).



- ▣ **6. Зрелая социальная ответственность.**
Взрослый, который оставил след своей жизни в памяти многих - большая личность.

Этап Общечеловечность -
самопоглощенность по Эрику Эриксону

Формирование личности

- - объективный и закономерный процесс, в ходе которого человек выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности и общения.



Механизмы формирования личности

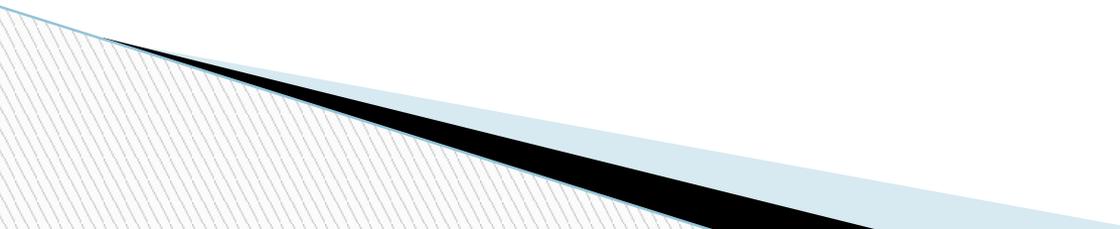
- механизм сдвига мотива;
- механизм освоения роли –
 - Это - механизмы стихийные, ибо субъект, подвергаясь их действию, **не осознает их в полной мере**, и уж во всяком случае сознательно ими **не управляет**.

Они господствуют до возраста подросткового, но и после продолжают участвовать в развитии личности вместе с сознательными формами самопостроения.

Механизм идентификации

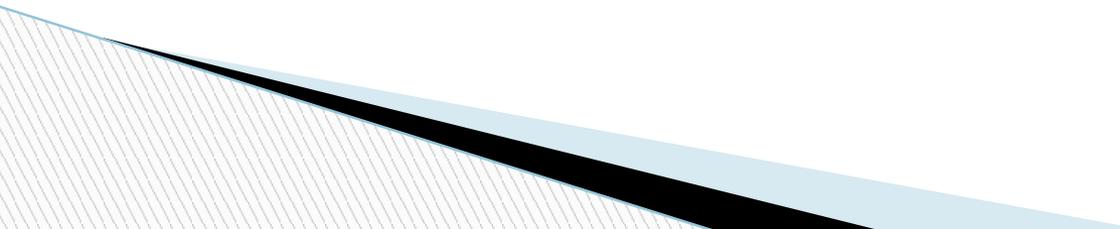
- начинает действовать с малых лет: дети подражают родителям во всем - в манерах, речи, одежде, занятиях.
- Все это воспроизводится чисто внешне, но одновременно усваивается и внутренние черты родителей.
- Очень ярко это проявляется в играх ролевых, особенно при игре в семью. Характерная особенность идентификации - в том, что она проходит, особенно на первых порах, независимо от сознания ребенка, и не контролируется полностью родителями.
- На более поздних возрастных стадиях чрезвычайно расширяется круг лиц, из коих выбирается образец-объект идентификации. Среди таковых могут быть не только реальные люди, знакомые или незнакомые, но и литературные герои.

- Дезактуализация образца знаменует завершение определенного этапа в развитии личности, ее подъем на новую ступень: оказывается, что сложились новые отношения, появились новые мотивы, и это заставляет ставить новые цели и искать новые идеалы.

- Освоение социальных ролей имеет самое непосредственное отношение к формированию и жизни личности, т. к. в ходе его:
 - 1) появляются новые мотивы;
 - 2) происходит соподчинение мотивов;
 - 3) видоизменяются системы взглядов, ценностей, этических норм и отношений.
- 

- Все названные механизмы формирования личности могут принимать и осознанные формы, но осознание не необходимо для их действия, а часто и невозможно.
- Как правило, все эти механизмы действуют совместно, переплетаясь и взаимно усиливаясь, и лишь умственное абстрагирование позволяет рассматривать их в отдельности



- Нередко о ролях мечтают - в таких мечтаниях существенную роль занимают представления о том, как индивид будет выглядеть в новой, желаемой роли.
 - Эти переживания отражают стремление предстать перед другими в новом виде, согласно новой роли.
- 

- На более продвинутой фазе индивид нередко срастается с ролью, она становится частью его личности, и потеря привычной роли переживается как утрата части личности.
- Близки к этому и ситуации временного "обезроливания" - при тяжелых болезнях, стихийных бедствиях и пр.

Типы личности по Кречмеру

1. **Гипертимный тип** – неугомонные, шумливые, подвижные, активные, склонные к озорству, неусидчивости, приподнятому настроению. Свойственна переоценка собственной личности, тяга к компаниям, часто – к асоциальным.
2. **Психастенический тип** - склонны к самоанализу, самобичевания, робости. Тревожно-мнительные, с навязчивыми мыслями, страхами, моторной неловкостью, нерешительностью. Трусливы
3. **Шизоидный тип**– раздвоенные, замкнутые, эмоционально холодные, трудные в межличностных отношениях, со скудной мимикой. Неуклюжи и вычурны в психомоторной сфере, склонны к вычурной фантазии, символике, «философской интоксикации», особенно, когда применяют допинг (алкоголь) – пространно объясняются
4. **Возбудимый тип** - импульсивность поступков и высказываний. Эмоционально несдержанны.

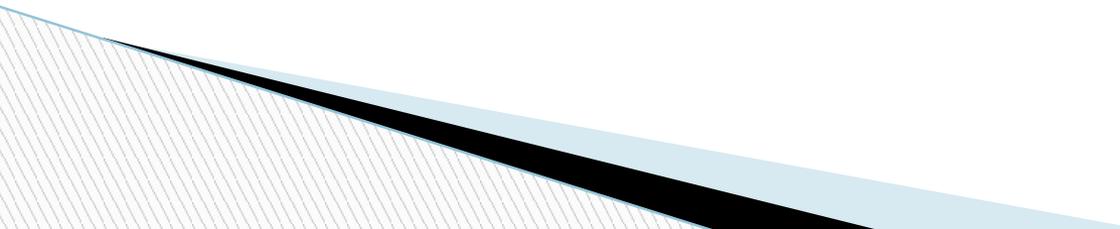
5. **Эпилептоидный** – гневливы, жестоки, бережливы. Аккуратисты (до педантизма), ревнивы и властолюбивы. В алкогольном опьянении – агрессивны, с беспамятством. Садо-мазохические наклонности. Уверенность в правильности своих поступков (в большинстве случаев - законопослушники). Не трусливы
6. **Циклоидный тип** - склонны к колебаниям настроения, в период подъема – активны, шутливы. В периоды спада настроения – астения, депрессия (тяжелое отношения к мелким неприятностям), вялость, скука, разбитость
7. **Лабильный тип** – крайне неустойчивое настроение, которое меняется даже от самого ничтожного повода (люди «сиюминутного настроения», каприза). Чутки к знакам внимания, привязывающиеся к родным и близким. Отличаются от циклоидов тем, что настроение меняется за очень короткий период
8. **Сензитивный тип** – впечатлительны, с тягой к интеллектуально-эстетическим увлечениям, при этом выражены переживания по поводу собственной неполноценности

9. **Астено-невротический** – капризны, раздражительны (мимика отражает «недовольство жизнью») Склонны к жалобам на плохой аппетит, сон. Ипохондричны.
10. **Неустойчивый тип** – безынициативны, легко подчиняемы, поэтому попадают в сомнительные компании; склонны к отклоняющемуся – делинквентному – поведению, азартным играм, удовольствиям, праздному безделью
11. **Паранойальный тип** - чрезмерно подозрительные, напряженные, недоверчивые.
12. **Конформный тип** – растворяется в окружающих (мимикрируют под любое окружение – следовательно, их социальная позиция и поведение зависят от окружения)
13. **Истероидный тип** - главная черта – ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬ – т.е. обратить на себя внимание окружающих любыми способами (любят выслушивать похвалу в свой адрес, претендуют на роль лидера), склонны к патологическому фантазированию и лжи, со стремлением вызвать удивление и почитание. В поступках – наигранность, неестественность, позерство, театральность

Стресс и Фрустрация



План

- ▣ 1. Стресс. Общие понятия
 - ▣ 2. История открытия
 - ▣ 3. Классификация и вида стресса
 - ▣ 4. Фрустрация. Общие понятия.
Классификация и виды
- 

Стресс:

- ⦿ Для того, что бы понять наши психологические реакции в обстановке угрожающей жизни, необходимо узнать больше о

стрессе.



Стресс –

- это не болезнь, которую можно вылечить, каждый из нас время от времени испытывает стресс.

▣ **Стресс** – это реакция на напряжение, ощущение, появляющееся в результате физического, эмоционального, ментального и духовного реагирования на жизненные затруднения.

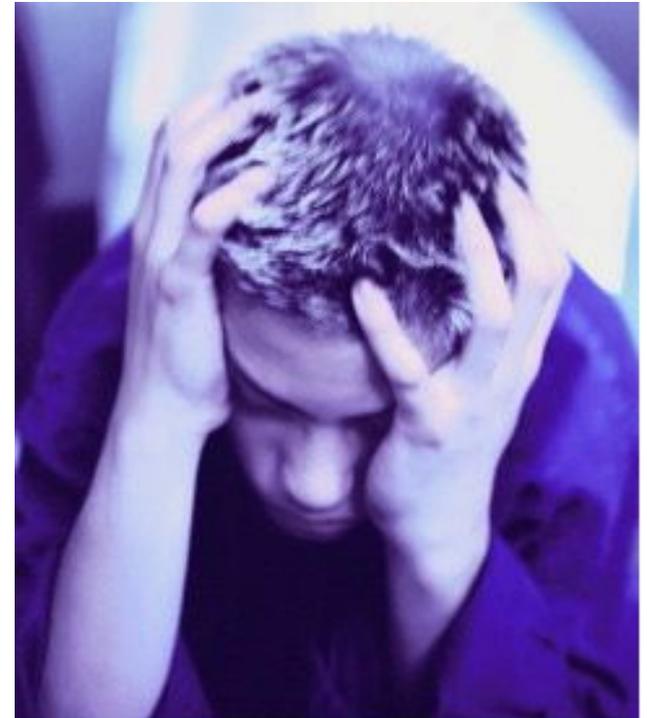
- Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение)

— неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса.

По характеру воздействия стрессы подразделяются:

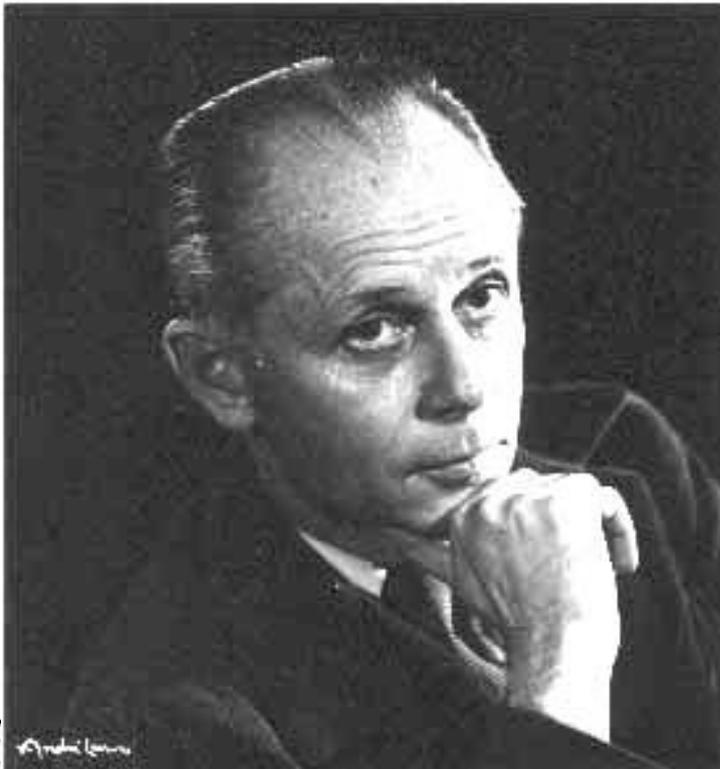
- ▣ нервно-психический,
- ▣ тепловой или холодовой,
- ▣ световой,
- ▣ антропогенный
- ▣ и др.



История открытия

- ▣ Впервые физиологический стресс описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее. Это состояние характеризуется ослаблением, нарушением функций.

Одним из первооткрывателей феномена стресса
был Ганс Селье,
первоначально он назвал стресс
«адаптационным синдромом»

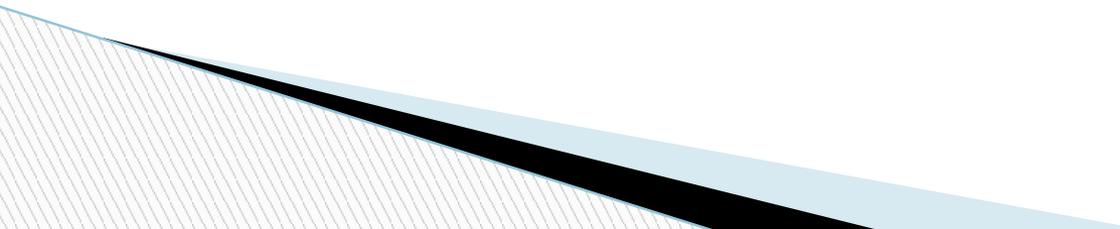


Ганс Селье

"Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние.»

— Ганс Селье, "Стресс жизни"



Селье выделил 3 стадии
общего адаптационного
синдрома:

- реакция **тревоги**
(мобилизация
адаптационных
возможностей —
возможности эти
ограничены)
- стадия
сопротивляемости
- стадия **истощения**



Виды СТРЕССА по Г. Селье:

◎ Эустресс (+)

- «стресс, вызванный положительными эмоциями»
 - «несильный стресс, мобилизующий организм».

◎ Дистресс (-)

- негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.
- разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

- От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.



- Особое значение для человека имеет **психологический стресс**, так как многие события приводят к возникновению стресса у человека не из-за их объективных особенностей, а потому что конкретный человек воспринимает событие как источник стресса.
- Отсюда вытекает важный принцип преодоления психологических стрессов: проще изменить представление человека о мире, чем сам мир.

Дистресс.

Симптомы дистресса

- ⦿ головная боль;
- ⦿ упадок сил;
- ⦿ нежелание что-либо делать;
- ⦿ потеря веры в улучшение ситуации в будущем;
- ⦿ возбуждённое состояние, желание идти на риск;

- ⦿ частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;
- ⦿ нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;
- ⦿ переменчивое настроение;
- ⦿ усталость, вялость.

Источники стресса

- ⦿ травма или кризисная ситуация;
- ⦿ мелкие ежедневные неурядицы;
- ⦿ конфликты и общение с неприятными людьми;
- ⦿ препятствия, которые не дают возможности достигнуть целей;
- ⦿ ощущение постоянного давления;
- ⦿ несбыточные мечты;
- ⦿ шум;
- ⦿ монотонная работа;
- ⦿ постоянное обвинение;
- ⦿ обвинение себя во всем плохом, что произошло;
- ⦿ напряжённая работа;
- ⦿ финансовые трудности;
- ⦿ сильные позитивные эмоции;
- ⦿ ссоры с людьми и особенно с родными.
- ⦿ переезд

Группа риска

- ⦿ пожилые люди и дети;
- ⦿ люди с заниженной самооценкой;
- ⦿ экстраверты;
- ⦿ невротики;
- ⦿ люди, злоупотребляющие алкоголем;
- ⦿ люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.



Методы нейтрализации стресса

- ▣ Физические (Баня, закаливание, водные процедуры)
- ▣ Физиологические (Массаж, акупунктура, физические упражнения)
- ▣ Психологические (Аутогенная тренировка, медитация, рациональная психотерапия и т. д.)
- ▣ Биохимические (Транквилизаторы, фитотерапия)

Фрустрация (лат. **frustratio** —



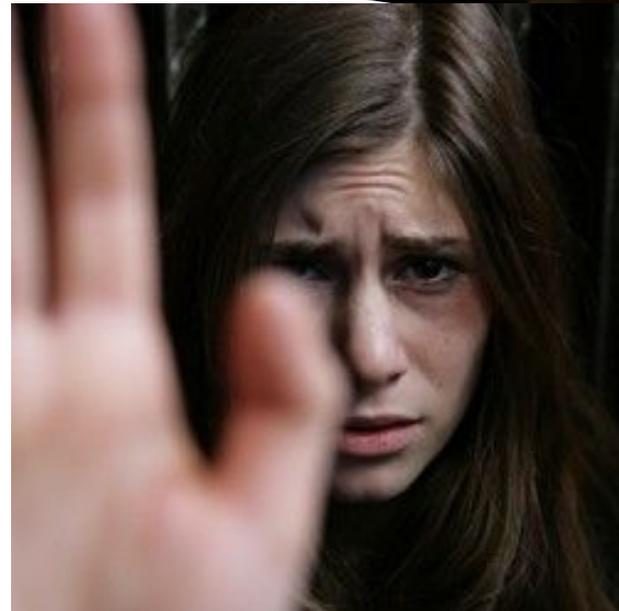
Депрессия и фрустрация
© Евгений Кан / Фотобанк Лори

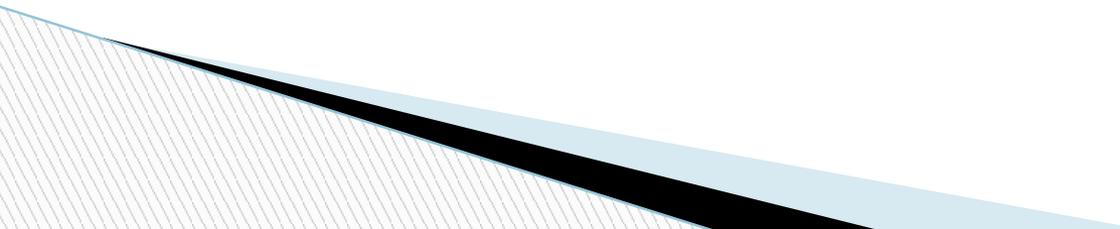


lori.ru/204934

- психическое состояние, возникающее в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности.

- ▣ Фрустрация проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности и отчаяния.



- Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для неё цели, реализации той или иной её потребности.
 - Сила фрустрации зависит как от степени значимости блокируемого действия, так и от близости его к намеченной цели.
- 

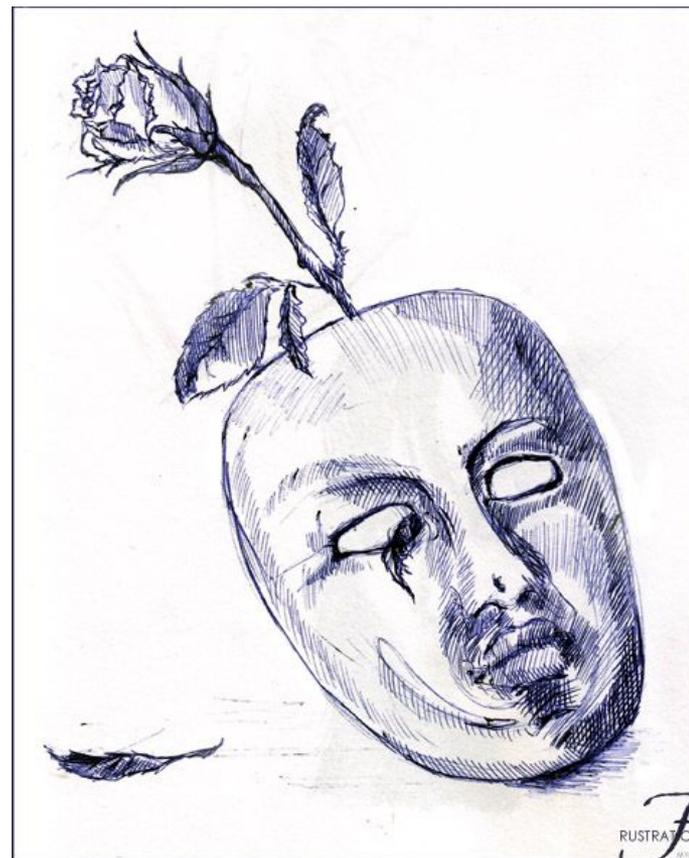
- Как и разочарование, фрустрация говорит об отсутствии некоего ожидаемого и желанного результата.

- Разница лишь в том, что в состоянии фрустрации люди все еще продолжают борьбу за получение желаемого, даже если точно не знают, что нужно сделать для достижения успеха.»
 - Лесли-Кэмирон-Бэндлер, Майкл Лебо "Заложник эмоций".

Реакцией на состояние фрустрации являются различные виды защитных механизмов, (в т.ч. Замещение)

- «уход» от реальной ситуации в область фантазий, грёз, мечтаний, то есть переход к действию в своеобразном «магическом» мире;
- возникновение внутренней тенденции к агрессивности, которая либо задерживается, проступая в виде раздражительности, либо открыто прорывается в виде гнева;
- общий «регресс» поведения, то есть переход к более лёгким и примитивным способам действия, частая смена занятий и др.

- В качестве последствия фрустрации нередко наблюдается остаточная неуверенность в себе, а также фиксация применявшихся в ситуации фрустрации способов действия.
- Часто фрустрация бывает одним из источников неврозов.
- Особое значение приобретает в современной психологии проблема «выносливости» человека в отношении фрустрации.



Виды фрустрационного поведения

- ◎ **двигательное возбуждение** — бесцельные и неупорядоченные реакции;
- ◎ **апатия** ;
- ◎ **агрессия**;
- ◎ **деструкция**;
- ◎ **стереотипия** — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;
- ◎ **регрессия**, которая понимается либо «как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения

Механизмы психологической защиты

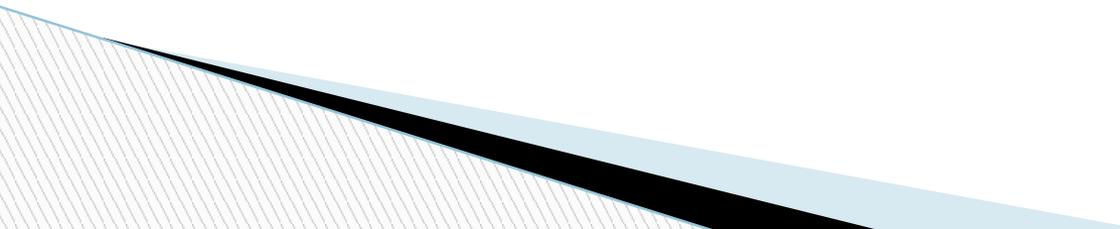


Введение

- На современном этапе развития Психологии, Механизмы Психологической Защиты получили широкое распространение.
- Выделилась новая ветвь - **Эго-психология**

Эго-психология

- направление в психоанализе, постулирующее относительную независимость "Я" от бессознательной мотивации поведения и мышления.
- Главным объектом исследования эго-психологии являются психологические механизмы защиты.

- Эго-психология подразделяет механизмы защиты на патологические и нормальные, являющиеся необходимой частью нашей жизни, нашего Я, нашего ЭГО...
 - Каждый из перечисленных ниже механизмов может являться и нормой и патологией одновременно, это будет зависеть от индивидуального проявления признаков защиты
- 

- ***Все т.н. психологические барьеры служат для защиты от психической травмы***
- **Психическая травма - это ситуация вынужденного отказа от удовлетворения нашего желания, для которой у нас нет автоматического стереотипа отреагирования в данный промежуток времени.**

• Набор таких автоматических стереотипов отреагирования - есть ни что иное, как наши механизмы защиты, которые и составляют наше Я.



- Проблемами Психологической защиты (т. н. «психологическими барьерами») занимались многие Великие психологи и психиатры, которые вывели понятия психологической защиты и её классификацию



Эрик
Эриксон

Психологическая защита

- форма проявления ***взаимодействия индивида с окружающей средой*** в ситуации возможного или действительного неуспеха деятельности.



По Фрейду механизмами защиты являются:

- регрессия,
- изоляция,
- проекция,
- идентификация,
- сублимация,
- рационализация,
- отказ.



3. Фрейд

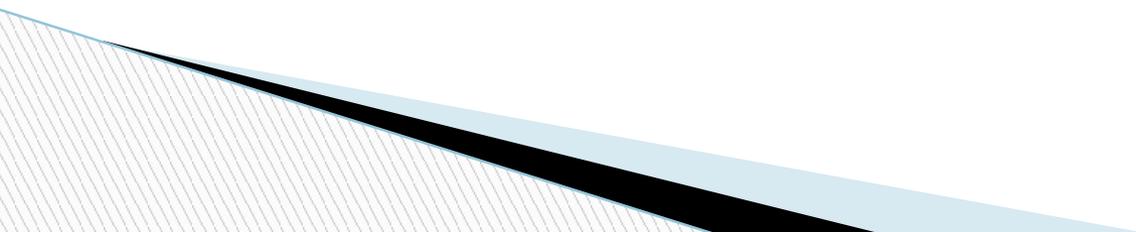
- Категория психологической защиты относится в современной психологии к разряду давно и прочно утвердившихся.
- Она давно вошла во все психологические словари и справочники как общепринятое понятие из области психологии личности.

- **«Защита психологическая - социальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта... В широком смысле термин "Защита психологическая" употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт...»**

3. Фрейд



Виды психологической защиты

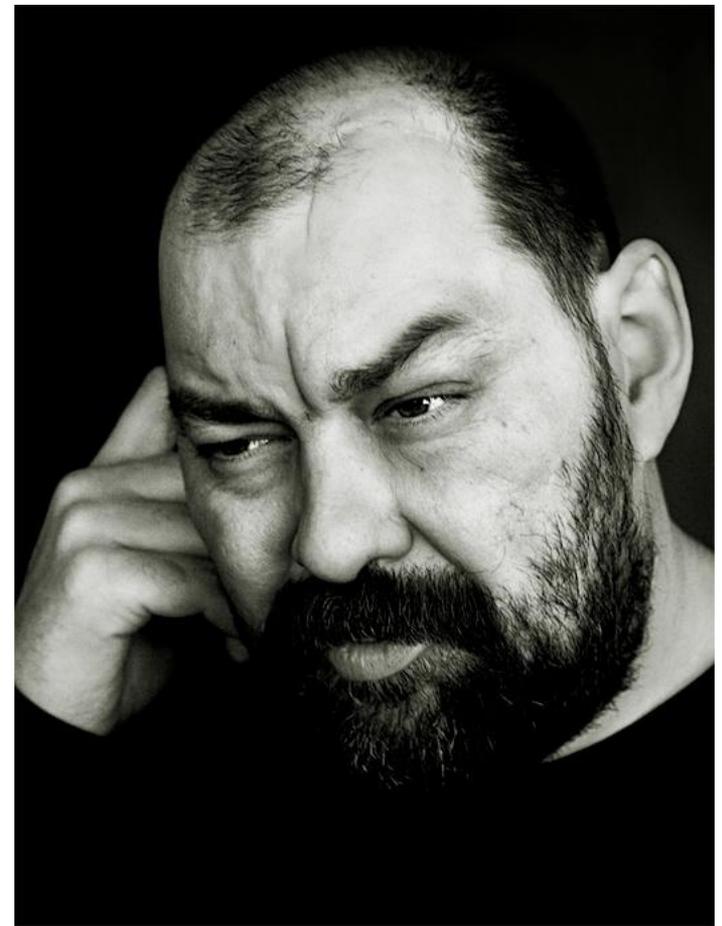


Вытеснение

Это - невозможность:

- либо вспомнить какое-либо событие;
- либо воспринять какую-либо информацию в связи с травмирующим характером этой информации.

Вместе с тем травмирующая информация, вытесняясь в бессознательное, продолжает влиять на поведение и психологическое состояние человека.



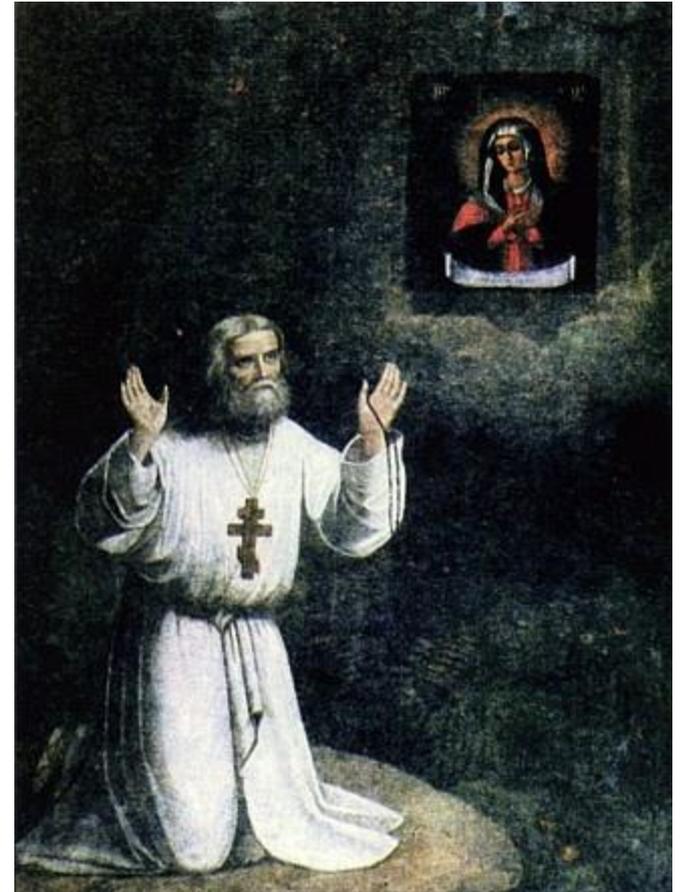
Вытеснение является защитным механизмом, сохраняющим психику человека неповрежденной.

Идеализация

- психологический механизм защиты индивида; психический процесс

сверхоценки

объекта или субъекта.



Идентификация

(лат. *identifico* - отождествляю)

- по Фрейдю - механизм психологической защиты заключающийся в отождествлении индивидом себя с другим человеком или группой людей.
- Идентификация помогает человеку овладевать различными видами деятельности, усваивать нормы поведения и социальные ценности.

Изоляция

- по Фрейду - защитный механизм, заключающийся в уходе от общества, от других людей; погружение вглубь себя.

Особенности защитного поведения в норме:

- тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх (например, полеты на самолете, публичные выступления и т.д.),
- неспособность отстаивать свою позицию в споре,
- соглашательство,
- покорность,
- робость,
- забывчивость,
- боязнь новых знакомств,
- выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации,

- **Тревожность подвергается - сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости и т.п.**

Возможные девиации поведения:

- ипохондрия,
- иррациональный конформизм,
- иногда крайний консерватизм.

Возможные психосоматические заболевания (по Э. Берну): обмороки,

- изжога,
- потеря аппетита,
- язва **12-перстной** кишки.

- Тип групповой роли: "роль невинного"

Интроекция

- противостояемый проекции психический процесс; замещение внешних объектов их внутренними образами, играющими важную роль в формировании "сверх-Я", совести и пр.
- **Т. е. проекция качеств других людей на свое сознание на свое Я**

Конверсия

- по З.Фрейду - механизм перехода вытесненных психологических желаний, идей, чувств в физиологические СИМПТОМЫ.

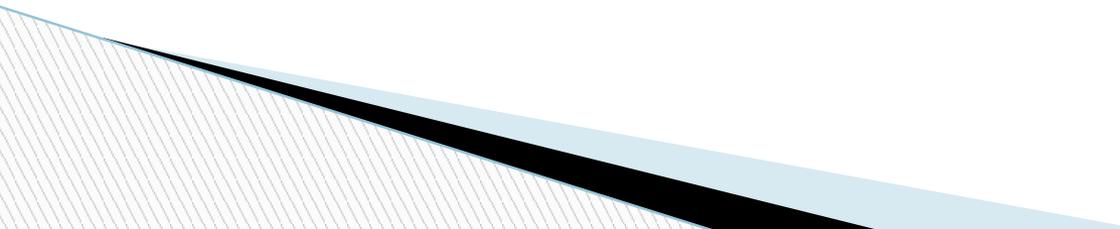
Отказ

- по Фрейду - защитный механизм, заключающийся в бессознательном игнорировании событий во внешнем и внутреннем мире.

Отрицание реальности

- психологический механизм защиты, проявляющийся в том, что различные явления, факты и т.д., содержащие в себе угрозу для того или иного индивида, отрицаются и не воспринимаются им.

"это было где-то далеко и давно, как бы не наяву, как будто не со мной".

- Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты.
 - Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение.
 - Все это, в свою очередь, может привести к самонеприятию.
- 

Возможные девиации поведения:

- лживость,
- склонность к симуляции,
- необдуманность поступков,
- недоразвитие этического комплекса,
- склонность к мошенничеству,
- эксгибиционизм,
- демонстративные попытки суицида и самоповреждения.



- *Предпочтительная работа в сферах искусства и обслуживания.*
- Тип групповой роли (по Г. Келлерман): "роль романтика".
- К другим особенностям относятся выраженные артистические и художественные способности, богатая фантазия, склонность к розыгрышам.

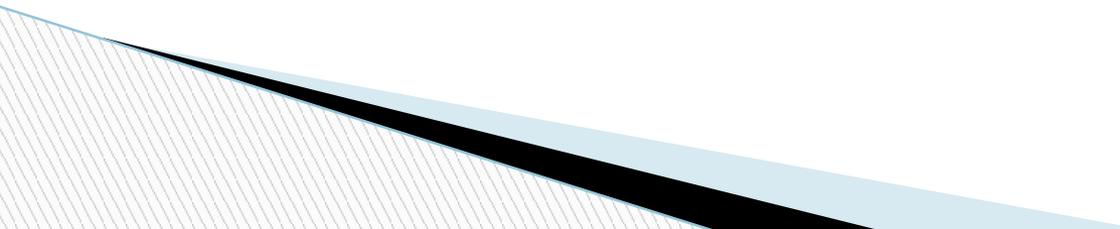
Особенности защитного поведения в норме:

- эгоцентризм,
- внушаемость и самовнушаемость
- общительность,
- стремление быть в центре внимания,
- оптимизм,
- непринужденность
- дружелюбие,
- умение внушать доверие,
- уверенная манера держаться,

- жажда признания,

- самоуверенность

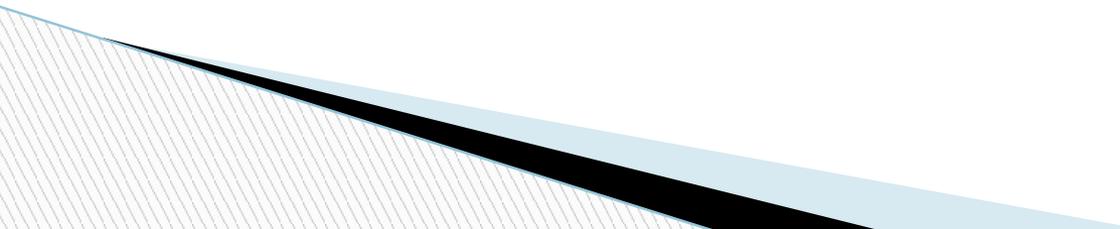
Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру):

- конверсионно-истерические реакции, параличи,
 - гиперкинезы,
 - нарушения функции анализаторов,
 - эндокринные нарушения.
- 

Проекция

- по Фрейду - механизм психологической защиты индивида, заключающийся в неосознанном наделении другого индивида собственными чертами и свойствами.
- **Проекция - восприятие собственных психических процессов как свойств внешнего объекта в результате бессознательного перенесения на него своих внутренних импульсов и чувств.**

Рационализация

- по Фрейду - защитный механизм, заключающийся в поиске разумной основы поведения, оправданий импульсивным поступкам.
 - Посредством рационализации от сознания субъекта скрываются истинные мотивы его действий, мыслей, чувств.
- 

Интеллектуализация

- предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств.
- Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви - разговоры о любви).

Регрессия

(от лат. **regressus** - обратное движение)

- по Фрейду - защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность.

Репрессия

от лат. **repressio** - подавление

- защитный механизм, специфика которого заключается в подавлении, изгнании из памяти неприятных, вызывающих боль и неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей.

Репрессия (подавление)

- развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.
- Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

Сублимация

- направление социальной энергии на различные сферы человеческой деятельности.
- Сублимация представляет собой защитный механизм, способствующий выходу социальной энергии и предотвращающий человека от серьезных неврозов (связанных с невозможностью половой жизни).

Десублимация

(лат. *sublimo* - возвышаю)

- обратное перенесение сублимированной инстинктивной энергии на первоначальные сексуальные объекты.

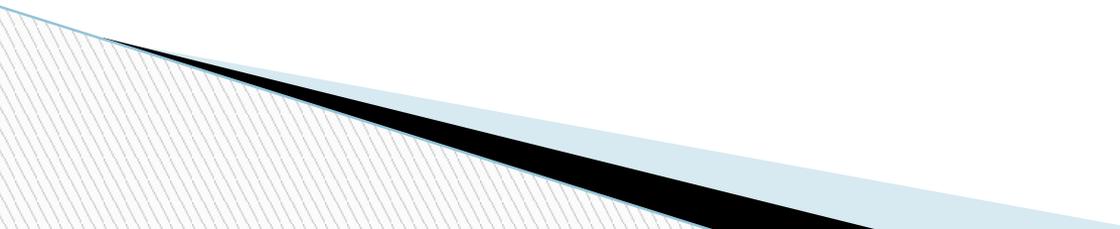


Вывод

В психологии, к сожалению, не сложилось единого взгляда на явление «психологическая защита».

Одни исследователи считают психологическую защиту **однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутреннего или внешнего конфликта.**

Другие предлагают делать различие между **патологической психологической** защитой и **нормальной, профилактической**, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни, обычной **составляющей человеческого сознания.**

- Все механизмы психологической защиты помогают человеку свести до минимума чувство тревоги.
 - **Проекция** помогает понять, что чувствуют, думают и желают другие люди, без нее было бы невозможно сочувствие и сострадание.
 - **Интроекция** позволяет быстро без разъяснений и разбирательств передавать накопленный опыт от поколения к поколению через четкие сжатые высказывания.
- 

- **Сублимация** является наиболее адаптивным способом психологической защиты, так как она приводит к социально одобряемым результатам.
- Согласно психоаналитической теории, художественное творчество представляет собой один из видов сублимации, когда фантазии творца сублимируются в творческие зрительные образы.