План

Введение

.Психологическая защита и ее методы

. Основы психологической защиты.

Заключение

Список литературы:

Введение

Психика - функция мозга, заключающаяся в отражении объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется жизнедеятельность организма.

Изучением мозга занимаются различные науки. Его строение исследует анатомия, а его сложную деятельность с различных сторон изучают нейрофизиология, медицина, биофизика, биохимия, нейрокибернетика.

Психология изучает то свойство мозга, которое заключается в психическом отражении материальной действительности, в результате которого формируются идеальные образы реальной действительности, необходимые для регуляции взаимодействия организма с окружающей средой.

Основным понятием психологии является понятие психического образа. Психический образ - целостное, интегративное отражение относительно самостоятельной, дискретной части действительности; это информационная модель действительности, используемая высшими животными и человеком для регуляции своей жизнедеятельности.

Психические образы обеспечивают достижение определенных целей, и их содержание обусловливается этими целями. Наиболее общим свойством психических образов является их адекватность действительности, а всеобщей функцией - регуляция деятельности.

Но высшей формой психики является сознание человека, которое возникло в процессе общественно-трудовой практики. Сознание неразрывно связано с языком, речью. Благодаря сознанию человек произвольно регулирует свое поведение.

Цель данной работы заключается в рассмотрении механизмов психологической защиты

# 1.Психологическая защита и ее методы

Защита- общий термин, обозначающий активную борьбу Я против опасности - как правило, угрозы утраты объекта любви, любви со стороны объекта, кастрации и осуждения со стороны Сверх-Я и сопутствующих неприятных аффектов - в ходе развития и на протяжении дальнейшей жизни.

Вытесненные желания, идеи или чувство, соединяясь с реальной либо воображаемой угрозой наказания, стремятся прорваться в область сознания. Болезненные чувства тревоги, депрессии <http://www.psystatus.ru/article.php?id=30>, стыда или вины становятся сигнальными аффектами, понуждающими отказаться от желания или влечения. Защита действует бессознательно <http://www.psystatus.ru/articles.php>, и индивид не распознает механизмы, заставляющие его отказаться от опасных влечений и желаний. Действия защитных механизмов способны разрушать и искажать различные аспекты реальности.

Впервые термин "защита" был использован Фрейдом в работе 'Защитные невропсихозы" (1894), но долгое время понятия "защита" и "вытеснение" применялись им как взаимозаменяемые. Термин "защитный механизм" впервые появляется в классической работе Анны Фрейд "Я и защитные механизмы" (1936), где описано десять форм активности - или методов деятельности Я, - выполняющих защитную функцию.

Механизмы защиты действуют по отдельности либо появляются совместно в изменчивых и взаимосвязанных паттернах, используя различные формы поведения, идеи, аффекты, стороны характера, другие функции Я и даже влечения. Такое многообразие средств защиты поставило под сомнение правомерность представлений о специфических защитных механизмах.

С точки зрения Бренера (1981), защите может служить любой аспект функционирования Я, а сама защита столь сложна, что обозначение отдельных защитных механизмов является редукционистским и вводит в заблуждение. И все же многие психоаналитики считают полезным использовать представление о защитных механизмах для описания защит против угроз Я. Ниже приводятся краткие описания важнейших механизмов защиты.

Вытеснение - скрывает, изгоняет или забывает идею или чувство. Оно может исключить из сознания то, что было однажды сознательно пережито, или вообще не допустить идею или чувство до сознания. Так, субъект может не осознавать ненависти по отношению к родителю или братьям и сестрам. Вытеснение действует но протяжении всей жизни, регулярно возникая в отношении событий критического периода детства - до шести лет (инфантильная амнезия).

Смещение сдвигает фокус или акцент в сновидении <http://www.psystatus.ru/article.php?id=17> или поведении, в общем случае отвлекая интерес и силу (катексис) от одной идеи к другой, связанной ассоциативно с первой, но при этом более приемлемой. Так, эксгибиционистские желания могут быть смещены из области гениталий на тело в целом. Какие-либо важные части скрытого содержания могут проявляться в сновидениях в виде малозначимых деталей.

Реактивное образование изменяет неприемлемое на приемлемое, тем самым обеспечивая эффективность вытеснения. Болезненная идея или чувство замещается противоположным. К примеру, у ребенка, вытеснившего чувство ненависти к матери, может развиться чрезмерное стремление и забота о ее благополучии.

Проекция экстернализирует отрицаемые побуждения и идеи, приписывая их другому лицу или каким-то, быть может, мистическим силам внешнего миро ("бес попутал"). Невыносимые идеи или желания могут преобразовываться еще до проекции: Фрейд, например, считал, что паранояльные идеи основываются на бессознательной гомосексуальности <http://www.psystatus.ru/article.php?id=15>. Сначала чувство гомосексуальной любви трансформируется в ненависть, и лишь затем ненависть проецируется на лицо, которое было объектом неприемлемой любви. Такое лицо становится "преследователем".

Изоляция отделяет невыносимые идеи или события от связанных с ними чувств, тем самым изменяя эмоциональную нагрузку, Существует несколько типов изоляции. Так, изолироваться могут две и более связанных мысли либо чувства: например, мысли "я зол на нее" и "она бросила меня" разделяются во времени и тем самым теряют причинную связь. В другом случае мысли могут появляться без осознанного присутствия ассоциируемых с ними чувств. Внезапные агрессивные мысли - всадить в кого-либо нож, выбросить ребенка из окна, непристойно выругаться в общественном месте - нередко проявляются без соответствующей им эмоции (гнева). Такая изоляция лишает мысли их мотивационной силы и, соответственно, не реализуется намерение; мысли кажутся чуждыми, действие расстраивается, иногда удается избежать чувства вины.

Аннулирование в виде ритуала "отменяет" нежеланное действие, иногда посредством его искупления. В частности, при неврозе навязчивости <http://www.psystatus.ru/article.php?id=27> двухступенчатое действие может символизировать агрессивные или сексуальные желания и их отмену или аннулирование. Некоторые индивиды, совершившие проступок, стараются аннулировать их путем религиозного искупления или самонаказания.

Описаны и многие другие механизмы защиты. И хотя функция их идентична - защититься от болезненных представлений и аффектов, - пути достижения этой цели различны.

Регрессия возвращает на более раннюю стадию психической организации; интроекция и идентификация переносят то, что составляет угрозу, внутрь; отрицание делает вид, что угрозы здесь нет; сублимация изменяет неприемлемую форму влечения в приемлемую; обращение против себя меняет направление импульса извне вовнутрь, с другого человека на себя. (Последний механизм особенно часто встречается в случаях депрессии и мазохизма <http://www.psystatus.ru/article.php?id=12>.)

Защиты могут быть конструктивными, повышая эффективность мыслей и действий. Их можно назвать адаптивными механизмами или автономными функциями Я. Например, изоляция, диссоциируя мышление и эмоции, облегчает логическое продвижение посредством избегания отвлекающих ассоциаций.

Попробуем дать описание некоторых эмоциональных состояний, характерных для разбираемых нами ситуаций, и покажем, как по внешним признакам можно определить, какие эмоции испытывает человек, атакующий вас грубостью или насмешками.

Страх

Чаще всего человек, атакующий вас грубостью или насмешкой, сам испытывает страх. Это не так уж парадоксально, как может показаться на первый взгляд. Страх может быть совершенно разного свойства.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения становятся несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты широко, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, глаза напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте а воспринимается как бегающий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то, что в помещении или на улице может быть довольно прохладно. Пот можно увидеть на лбу, над верхней и под нижней губой. Потеет шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает его вытирать. На лице появляется бледность.

При страхе могут происходить заметные изменения в голосе и речи. Громкость голоса снижается и может доходить до еле слышного шепота, тембр же наоборот - повышается. Могут происходить резкие изменения в темпе речи: паузы между слогами, словами, фразами. Часто эти “пустоты” заполняются междометиями, словами паразитами, ненормативной лексикой. Но для того, чтобы установить страх по голосу, необходимо знать, как говорит этот человек в нормальном состоянии. Если же вы видите его впервые, то этот источник информации для вас закрыт.

Гнев

Нередко при агрессивном поведении можно наблюдать именно эту эмоцию. Степень ее внешнего проявления может послужить для вас своеобразным индикатором агрессивности нападающего.

Поза принимает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет дрожания, характерного для страха. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время фиксироваться на источнике гнева, взгляд угрожающий. Ноздри расширяются, крылья ноздрей как бы вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что обнажают стиснутые зубы (оскал). Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу пробегают судороги. Резко повышается громкость голоса, иногда разгневанный человек переходит на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза как бы превращаются в щели. При сильном гневе человек выглядит так, будто вот-вот взорвется. Речь с нотками угрозы, сквозь зубы, может перемежаться матом.

Следует отметить, что при гневе человек ощущает прилив сил, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии, и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен или отсутствует.

Нелегко общаться с разгневанным человеком. В этом случае особенно важно сохранять спокойствие и продемонстрировать его вашему визави. Будьте с ним весьма осторожны, тем более, если вы видите и слышите его впервые в жизни, и одно неосторожное слово может дорого стоить. Разгневанный человек находится в крайней степени возбуждения, к его логике, если она у него есть, весьма тяжело пробиться. Именно поэтому надо попытаться выяснить, что именно разгневало его. Если у него имеются какие-то основания вас ненавидеть, постарайтесь выяснить истинную причину. Может быть, он претендует на ваше место под солнцем, а может, просто завидует вам. Причины могут быть самые разные (см. начало главы).

Уже само обсуждение причины может оказать на разгневанного человека успокаивающее действие: вы даете ему возможность, пусть даже в оскорбительных для вас выражениях, “выпустить пар”. Если вы видите нарастание гнева, если его лицо стало еще более красным, а вены на шее и руках вздулись, если громкость голоса нарастает и он перешел на крик, кулаки сжались, тело наклонилось вперед, следовательно, он на грани физического нападения на вас. Если мышцы расслабляются, сходит краснота, разжимаются кулаки, голос становится нормальной громкости и в нем исчезает угроза, то вряд ли он начнет агрессивные действия.

Если вы хотите снизить уровень конфронтации, не стоит вступать в спор с человеком, находящимся в таком состоянии, а тем более вести его в жесткой форме. В порыве гнева он может заорать, что убьет вас. Ответить можно примерно так: “Да вы это запросто можете сделать, но что я сделал вам плохого?” Подобные вопросы, задаваемые в спокойном тоне, могут до некоторой степени снизить степень агрессивности нападающего, а возможно, с этого и начнется конструктивный диалог с ним. Постарайтесь сами быть не просто спокойным, но даже демонстративно расслабленным (вспомните упражнения по релаксации из прошлой главы).

Практическое упражнение. Ваше внутренне напряжение всегда непроизвольно вызывает ответное напряжение у того, с кем вы говорите. Попробуйте, например, постепенно нагнетать нервозность в разговоре, говоря все громче и громче, и даже переходя на крик. Вы заметите, как ваш собеседник последует за вами и начнет разговаривать на повышенных тонах. Напротив, если вы будете говорить все тише и тише, ваш собеседник также постепенно “сбавит обороты”. Говоря с разгневанным человеком, подстройтесь к его гневу, но немного ниже его уровня. А затем постепенно, успокаивая свое собственное состояние, успокойте и собеседника.

Презрение

Ревность, жадность или соперничество может вызвать у человека чувство презрения к вам. В отличие от гнева презрение редко вызывает импульсивное поведение угрожающего вам человека, но, именно поэтому он более опасен. Внешне это выглядит примерно так: голова поднята вверх, и, даже если он ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. Можно наблюдать позу “отстраненности”, он как бы отдаляется от источника, вызывающего презрение. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что это - “холодная” эмоция и презирающий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций воедино несет еще большую опасность.

Когда сталкиваетесь с человеком, который демонстрирует вам свое презрение, держите ухо востро. От него можно ожидать любой пакости, причем он может сделать ее совершенно спокойно, испытывая при этом чувство превосходства над вами. Если он заметит хоть каплю страха или подобострастия с вашей стороны, то вам придется еще хуже. Вежливое и корректное отношение с вашей стороны такой человек воспримет как признак вашей слабости.

В этом случае первым делом с него надо сбить спесь. Это - агрессивные действия с вашей стороны, демонстрация ему уверенности в себе, сохранение чувства собственного достоинства, а возможно и своего превосходства над ним. Здесь вам поможет рационализация ситуации, своеобразное изменение правил игры. Прекрасное применение этого приема полвека назад показал Аркадий Райкин в своем бессмертном фильме “Мы с вами где-то встречались”. Вокзальный начальник, презрительно “отбривающий” публику и выказывающий свою власть над ней, вдруг преображается, как только артист начинает разыгрывать перед ним усталого и пресыщенного властью большого босса. Артист видит в нем мошку - и начальник вокзала мгновенно превращается в эту мошку, начиная “летать” и исполнять приказы, даже не поинтересовавшись реальными полномочиями оказавшегося в его кресле “хозяина”. Искреннее осознание своего превосходства, снисходительная доброжелательность, спокойная уверенность в себе оказывают необходимое действие в 99 случаях из 100. Существует единственное условие такого воздействия - ваша абсолютная внутренняя уверенность именно в таком соотношении личностных статусов - вашего и визави.

Правда, может наступить момент, когда на презрение накладывается гнев, и тогда такой человек для вас станет еще более опасным. Тогда трудно начать диалог, а вести его еще труднее: ведь он цедит слова сквозь зубы, как бы делая одолжение, что вообще говорит с вами. Надо попытаться “разговорить” его и показать, что то, чем он занимается в данный момент, настолько низко, что подрывает его достоинство. Если вам удастся заставить такого человека посмотреть вам в глаза, да еще без презрения, а хотя бы для начала с удивлением, считайте, что вы на верном пути.

Отвращение

Отвращение, как гнев или презрение, также является чувством враждебности. Это также негативная эмоция, способная стимулировать агрессивные действия. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное на вкус или он почувствовал крайне неприятный для него запах. Нос наморщивается, верхняя губа задирается наверх. Иногда создается впечатление, что у него косят глаза. Так же как и при презрении, возникает поза “отстраненности”, но без выражения превосходства. При крайнем выражении отвращения человек выглядит так, как будто он подавился или сплевывает.

В сочетании с гневом отвращение может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение - потребность избавиться от чего-то неприятного.

Человек, причиняющий вам боль, может также демонстрировать внешние признаки эмоции РАДОСТИ. Это означает, что вам крупно “повезло” и вы наткнулись на типичного социального психопата, в просторечии - скрытого садиста. Грубые и злые, они очень рано, с детства обнаруживают себя, - сначала своей склонностью к мучительству животных и поразительным отсутствием привязанности к самым близким людям, а затем своим умышленно бесцеремонным нежеланием считаться с самыми минимальными удобствами окружающих. Некоторые из них способны из-за пустяка плюнуть человеку в лицо, начать за столом громко браниться площадной бранью, бить окна, посуду, мебель при самой незначительной ссоре, и все это - не столько вследствие чрезмерного гнева, сколько из желания досадить окружающим. Но гораздо чаще встречаются т.н. скрытые садисты, желающие причинять боль и страдания людям как бы исподтишка, незаметно.

Практическое упражнение. Пожалуйста, потратьте некоторое время, чтобы применить описание эмоциональных состояний на практике - понаблюдайте за людьми, с которыми вы контактируете на работе или в быту. Фиксируйте их внешние реакции и движения. После двух-трех недель подобных занятий вы разовьете свою наблюдательность до необходимого уровня и легко будете замечать у людей наличие тех или иных эмоций.

# 2. Основы психологической защиты

психический образ защита вытеснение

Основное правило психологической защиты гласит: Никогда не упускаем противника из виду, наблюдая за его внешними реакциями и движениями. Всегда осуществляем визуальный контакт, т.е. смотрим ему в глаза.

При общении с атакующим вас субъектом всегда старайтесь смотреть ему в глаза и не поворачиваться спиной. Волевой по натуре человек не боится смотреть в глаза людям. Поэтому, если вы будете смотреть на противника мельком и сразу же отводить взгляд, такое поведение он примет за признак слабости. Противник будет считать вас неуверенным и стеснительным человеком, на которого не страшно напасть, унизить, оскорбить. Установлено, что именно неуверенный взгляд больше всего провоцирует атаку психопатов и преступников.

Напротив, спокойный, холодный и уверенный взгляд часто дезориентирует противника и выбивает его из колеи. Поэтому все мастера единоборств специально тренируют “волевой” взгляд, способный “пригвоздить” противника. Вспомните, как профессиональные боксеры перед схваткой буравят друг друга глазами. Дрогнул, показал слабость, отвел взгляд, - значит ты слабее, значит уже проиграл еще до начала поединка. Специальные методы тренировки взгляда практикуются и в спецслужбах.

В ситуациях психологического противоборства важно следить за своим физическим состоянием и видом. Если у вас прямая спина, ровное дыхание и твердый взгляд в переносицу оппонента, мало кому придет в голову воспользоваться ситуацией и попытаться оскорбить вас. Наоборот, проявление растерянности является указанием на вашу беззащитность и провоцирует нападение. В процессе психологической борьбы уверенный и пристальный взгляд имеет решающее значение. Чуть ниже будет дано несколько обучающих рецептов. А пока прочтите, пожалуйста, воспоминания бывшего участника курса.

Психика является свойством мозга. “Ощущение, мысль, сознание есть высший продукт особым образом организованной материи”.

Психическая деятельность организма осуществляется посредством множества специальных телесных устройств. Одни из них воспринимают воздействия, другие - преобразуют их в сигналы, строят план поведения и контролируют его, третьи - придают поведению энергию и стремительность, четвертые - приводят в движение мышцы и т.д. Вся эта сложнейшая работа обеспечивает активную ориентацию организма в среде и решение жизненных задач.

На протяжении длительной эволюции органического мира - от амебы до человека - физиологические механизмы поведения непрерывно усложнялись, дифференцировались, становясь благодаря этому все более гибкими и оперативными.

Психика как отражение действительности в мозгу человека характеризуется разными уровнями.

Высший уровень психики, свойственный человеку образует сознание. Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми. В этом смысле сознание, как это подчеркивали классики марксизма, есть “общественный продукт”, сознание есть не что иное, как осознанное бытие.

Какова же структура сознания, его важнейшие психологические характеристики?

Первая его характеристика дана уже в самом его наименовании: сознание. Человеческое сознание включает в себя совокупность знаний об окружающем нас мире. К. Маркс писал: “Способ, каким существует сознание и каким нечто существует для него, это - знание”. В структуру сознания, таким образом, входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания. К числу этих процессов могут быть отнесены ощущения и восприятия, память, воображение и мышление. С помощью ощущений и восприятия при непосредственном отражении воздействующих на мозг раздражителей в сознании складывается чувственная картина мира, каким он представляется человеку в данный момент.

Память позволяет возобновить в сознании образы прошлого, воображение - строить образные модели того, что является объектом потребностей, но отсутствует в настоящее время. Мышление обеспечивает решение задач путем использования обобщенных знаний. Нарушение, расстройство, не говоря уже о полном распаде любого из указанных психических познавательных процессов, неизбежно становятся расстройством сознания.

# Заключение

Итак, психика человека, его сознание - это система его психической саморегуляции, основанная на социально сформированных категориях и ценностных ориентациях.

Сознание человека как высшая форма развития психики имеет следующие существенные особенности:

. Отражение мира сквозь призму общечеловеческих знаний и позиций, отражение мира на базе концептуальной схемы.

. Отражение существенных, наиболее значимых в данной ситуации взаимосвязей.

. Осознание целей деятельности, предвосхищение их в системе общечеловеческих понятий и представлений.

. Обусловленность индивидуального сознания общественными формами сознания.

. Самосознание - концептуальная модель собственной личности и построение взаимодействий с действительностью на этой основе.

Все существенные стороны сознания функционируют посредством речи. Поведение человека определяется не только его сознанием. Психическая самоорганизация индивида, его адаптация к внешней среде осуществляется тремя относительно автономными уровнями психической регуляции:

) эволюционно сформированным бессознательно-инстинктивным уровнем;

) подсознательно-субъективным эмоционально-импульсным уровнем;

) сознательными, произвольными, логико-семантическими программами. В поведении социализированной личности доминируют произвольные, ценностно категоризированные программы. Два других, низших уровня саморегуляции в его поведении выполняют фоновую роль. В экстремальных же условиях и в условиях десоциализации индивида эти низшие уровни саморегуляции могут перейти в автономный режим функционирования.

Наличие в психике человека указанных уровней регуляции обусловливает относительную самостоятельность следующих разновидностей человеческих реакций и действий:

) бессознательно-инстинктивные, врожденные реакции (реакция страха, испуга, избежания физически опасных ситуаций);

) привычно - автоматизированные подсознательные действия;

) сознательные, волевые действия.

# Список литературы

Общая психология. Под ред. А. В. Петровского. - М.: Просвещение, 1996.

Крутецкий В. А. Психология. - М.: Просвещение, 1986.

Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001.

Общая психология. Под редакцией В. В. Богословского. - М.: Просвещение, 1973.

Столяренко Л. Д. Основы психологии. - Ростов н/Д: Феникс, 1999.