Реферат

Тема: «Механизмы психологической защиты»

Москва 2013

Содержание

Введение

Глава 1. Понятие психологической защиты

Глава 2. Механизмы психологической защиты

2.1 Понятие механизма психологической защиты

.2 Механизмы психологической защиты

Заключение

Библиографический список

Введение

Почти каждый день человек сталкивается с такими ситуациями, когда имеющаяся потребность не может быть удовлетворена по каким-либо объективным или субъективным причинам. В таких случаях поведение обычно регулируется с помощью механизмов психологической защиты, которые направлены на предупреждение расстройств поведения.

Психологическая защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, направленной на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты. Так, например, Р.М. Грановская, доктор психологических наук, считает, что «функции психологической защиты по своей сути противоречивы: с одной стороны, они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой, - могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде».

Психологические защита может стать и проблемой, когда она перестает обеспечивать наш комфорт и безопасность и начинает причинять неприятности, и для того, чтобы это не случилось, нужно иметь хотя бы малейшее представление об основных механизмах защиты.

Мне предстоит выяснить, какие же механизмы существуют и как они могут влиять на нас и наше поведение. Это и является целью моего исследования.

Для того чтобы достичь мою цель, мне предстоит решить ряд задач, такие как: выяснить, что такое механизмы психологической защиты, выделить основные и дать им краткое объяснение.

Методами моего исследования являются анализ, синтез, индукция, а объектом - механизмы психологической защиты.

Практическая значимость моего реферата определяется тем, что результаты моего обобщения могут быть использованы в учебном процессе.

Глава 1. Понятие психологической защиты

Для того, чтобы выяснить, какие существуют методы психологической защиты, прежде всего нам нужно дать ее понятие.

Что же такое вообще психологическая защита?

Психологическая защита - это регулятивная система психической стабилизации личности, направленная на устранение (уменьшение) негативного эффекта, вызванного каким-либо психотравмирующим воздействием.

Она ограждает личность от психотравмирующих переживаний, в частности, вытесняя их в неосознаваемые ощущения, чувства, представления. Психологическая защита формирует психологическую защищенность личности. Это является одним из компонентов антисуицидального барьера.

Рассмотрим также еще одно понятия для данного термина.

Психологическая защита рассматривается также как и специальные приемы и действия, предпринимаемые человеком для того, чтобы сохранить положительное представление о себе, нормальное самочувствие тогда, когда ему приписывают отрицательные качества личности, аморальные мысли, поступки или неблагородные чувства. Данное понятие будет более понятно для любого человека.

Психологическая защита может быть представлена как система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа. Зигмунд Фрейд, австрийский психолог, психиатр и невролог, первый приступивший к проблеме психологических конфликтов, трактовал их как форму разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интериоризованными социальными требованиями или запретами.

В дальнейшем в результате многочисленных исследований, проведенных прежде всего в рамках клинической практики, были выделены различные виды механизмов психологической защиты. За счет реализации психологических механизмов, как правило, достигается лишь относительное личностное благополучие. Но нерешенные проблемы приобретают хронический характер, так как человек лишает себя возможности активно воздействовать на ситуацию, чтобы устранить источник отрицательных переживаний. Наиболее позитивную роль психологическая защита имеет тогда, когда возникающие проблемы малозначимы и не стоят того, чтобы ими вообще заниматься.

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства) 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 уравновешивая психику. При этом конфликт между потребностью и страхом человек может выражать разными способами:

 посредством психических перестроек,

 посредством телесных нарушений (дисфункций), проявляющихся в виде хронических психосоматических симптомов,

 в форме изменения способов поведения.

Если защитные механизмы психики у человека слабы, страх и дискомфорт неизбежно переполнят его душу. В то же время, для поддержания работы механизмов защиты на оптимальном уровне требуется постоянное расходование энергии. И эти затраты могут быть настолько существенными, и даже непосильными для личности, что в ряде случаев может привести к появлению специфических невротических симптомов и нарушению приспособляемости.

Проблема психологической защиты содержит в себе центральное противоречие между стремлением человека сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит. С одной стороны, безусловна польза от всех видов защит, призванных снижать накапливающуюся в душе человека напряженность путем искажения исходной информации или соответствующего изменения поведения. С другой стороны, их избыточное включение не позволяет личности осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

Таким образом, психологическая защита играет огромную роль для человека в решении каких-либо проблем, разрешения сложный и непонятных ситуаций.

Глава 2. Механизмы психологической защиты

Выяснив понятие психологической защиты, мы можем перейти к определению ее механизмов.

2.1 Понятие механизма психологической защиты

Механизмы психологической защиты - это совокупность таких бессознательных приемов, благодаря которым человек обеспечивает свой внутренний комфорт, оберегая себя от негативных переживаний и психических травм.

К механизмам психологической защиты, как правило, относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, изоляция и некоторые другие. Разные ученые рассматривают различные механизмы, я же хотела бы остановиться на механизмах психологической защиты по характеристике каждого из названных механизмов так, как их описывает Р. М. Грановская.

2.2 Механизмы психологической защиты

Начнем с такого механизма, как отрицание.

Отрицание - бессознательный отказ человека воспринимать неприятную для него информацию, механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне.

Отрицание сводится к тому, что информация, которая тревожит, не воспринимается. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности. Отрицание формируется еще в детском возрасте (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать) и часто не позволяет людям адекватно оценивать происходящее вокруг, что ведет к затруднениям в поведении. Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.).

Так человек может внимательно слушать, однако не воспринимать информацию, если она несет угрозу для его статуса, престижа. В данном случае следует говорить об отрицании. Также вряд ли можно достигнуть желаемого результата, высказывая человеку «правду в глаза», так как скорее всего он просто проигнорирует эту информацию. Именно поэтому психология и педагогика рекомендует никогда не обсуждать личность человека, а лишь его негативный поступок.

Следующим механизмом психологической защиты является вытеснение.

Вытеснение - наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Вытеснение является процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины. Действием этого механизма можно объяснить многие случаи забывания человеком выполнения каких-то обязанностей, которые, как оказывается при более близком рассмотрении, для него неприятны. Часто подавляются воспоминания о неприятных происшествиях. Если какой-либо отрезок жизненного пути человека заполнен особенно тяжелыми переживаниями, амнезия может охватить такие отрезки прошлой жизни человека.

Интересно, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали окружающие, а то плохое, что он причинил себе или другим. С этим механизмом связана неблагодарность, все разновидности зависти и великое множество комплексов собственной неполноценности, которые вытесняются со страшной силой.

Этот механизм также описан в романе Л. Н. Толстого «Война и мир» на примере Николая Ростова, который совершенно искренне «забыл» о своем не героическом поведении в первом бою, однако с эмоциональным подъемом описывал свои подвиги.

Перейдем к проекции как к механизму психологической защиты.

Проекция - бессознательное приписывание собственных, чаще всего социально осуждаемых качеств другому человеку, бессознательный перенос на другое лицо собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость. Механизм проекции позволяет оправдывать собственные поступки. Примером может стать тот случай, когда человек проявил агрессию в отношении другого, у него нередко возникает тенденция снизить привлекательные качества пострадавшего. В этом случае такой человек бессознательно приписывает окружающим жестокость и нечестность, а раз окружающие такие, то в его представлении становится оправданным и его подобное отношение к ним. По типу - они этого заслуживают.

Одним из основных механизмов психологической защиты также выделяют идентификацию.

Идентификация - это процесс неосознаваемого отождествления себя с другим субъектом, группой, образцом, идеалом.

В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому (объекту идентификации). В качестве объектов идентификации могут выступать как люди, так и группы. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека. У ребенка этот механизм часто проявляется в их неосознанном подражании кому-то из взрослых, чаще всего родителю того же пола, у взрослых - в поклонении кумиру. Так, по мнению Фрейда, с помощью идентификации маленькие дети усваивают модели поведения значимых для них людей, формируют Сверх-Я, принимают мужскую или женскую роль.

Зигмунд Фрейд утверждал, что идентификация - это защита от объекта (который вызывает страх) путем уподобления ему. Так, мальчик бессознательно наследует сильного и строгого отца и этим стремится заслужить его любовь и уважение. Путем произвольной идентификации с агрессором субъект может избавиться от страха. Благодаря идентификации достигается также символическое владение желаемым, но недосягаемым объектом.

Идентификация приводит к повышению энергетического потенциала индивида за счет символического "заимствования" энергии у других людей.

Перейдем к рационализации.

Рационализация - это псевдорациональное объяснение человеком собственных стремлений, мотивов действий, поступков в действительности вызванных причинами, признание которых угрожало бы потерей самоуважения.

Самоутверждение, защита собственного "Я" - основной мотив актуализации этого механизма психологической защиты личности.

Рационализация - это объяснение человеком собственных намерений и стремлений в целях самооправдания и самоутверждения. Истинные мотивы при этом не осознаются, поскольку осознание их (если они являются социально нежелательными) привело бы к потере самоуважения.

Поражает то, что, когда бы человека ни спросили, почему он поступил именно так, а не иначе, его мотивы (по мнению человека), как правило, оказываются "хорошими". Вследствие действия этого механизма психологической защиты человек редко признает свои намерения аморальными.

Хорошо описан этот механизм в басне И.А. Крылова «Лиса и виноград», где лиса, не сумев дотянуться до винограда, начала убеждать себя в том, что он кислый («На взгляд-то он хорош, да зелен - ягодки нет зрелой: тотчас оскомину набьешь»).

Одним из механизмов психологической защиты также является замещение.

Замещение - это реализация неудовлетворенных желаний и стремлений с помощью другого объекта. Говоря другими словами, замещение - это перенос потребностей и желаний на другой, более доступный объект.

В случае невозможности удовлетворить некую свою потребность с помощью одного предмета, человек может найти другой предмет (более доступный) для ее удовлетворения.

В случае замещения имеет место частичная разрядка энергии, напряжения, которое создается одной потребностью и связано с определенным переносом энергии на другой объект. Но это не всегда приводит к достижению желаемой цели, поскольку существует угроза восстановления напряженности.

Например, если человек, которого вы любите и с которым связывали удовлетворение ваших потребностей и желаний, является недоступным для вас, то вы переносите все ваши чувства и возможности удовлетворения потребностей на другого человека. А если ваша мечта стать писателем не осуществилась, то вы в качестве замещения можете выбрать профессию учителя литературы, частично удовлетворяя ваши творческие потребности.

Невозможность напрямую выразить свое недовольство высокому начальству человек вымещает на собственных подчиненных, близких людях, детях и т. п.

Эффективность замещения зависит от того, насколько замещающий объект похож на предыдущий объект (с которым сначала связывалось удовлетворение потребности). Максимальное подобие замещающего объекта гарантирует удовлетворение большего числа потребностей, которые сначала связывались с предыдущим объектом.

Перейдем к включению.

Включение - сопереживание как способ облегчения собственного внутреннего напряжения. Оно является близким к рационализации способом психологической защиты, при котором также переоценивается значимость травмирующего фактора. Для этого используется новая глобальная система ценностей, куда прежняя система входит как часть, и тогда относительная значимость травмирующего фактора понижается на фоне других, более мощных. Примером защиты по типу включения является катарсис - облегчение внутреннего конфликта при сопереживании. Если человек наблюдает и сопереживает драматические ситуации других людей, существенно более тягостные и травмирующие, чем те, которые тревожат его самого, он начинает смотреть на свои беды по-другому, оценивая их по сравнению с чужими.

Из сказанного становится понятным, что люди, способные искренне сопереживать страданиям окружающих, не только облегчают их другим, но способствуют улучшению и своего психического здоровья.

Например, сопереживая героям очередной «мыльной оперы», люди отвлекаются от собственных, порой более существенных и значимых проблем. защита психологический конфликт идентификация

Рассмотрим последний механизм психологической защиты.

Изоляция - обособление внутри сознания травмирующих факторов для человека. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием, т.е. нет связи межу эмоциональной окраской и событием. Этот вид защиты напоминает синдром отчуждения, для которого характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

Яркими примерами такого механизма часто могут служить алкоголизм, суициды, бродяжничество.

Итак, рассмотрев все механизмы психологической защиты, которые описывала Р.М. Грановская, можно сделать вывод, что психологическая защита может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных норм и запретов, так как она создает почву для самооправдания. Если человек, относится к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, то он становится на путь преодоления возникающих противоречий. Следует, однако, заметить, что необходимо знать все механизмы для того, чтобы понимать, как идти по пути самосовершенствования, решать проблемы, а не избегать или прибегать к механизмам психологической защиты.

Заключение

Итак, выяснив, что такое механизмы психологической защиты, выделив основные из них и дав им краткое объяснение, я могу сказать, что я достигла цели данной работы - выяснила, какие же механизмы существуют и как они могут влиять на нас и наше поведение.

Данные механизмы применяются человеком непосредственно на практике, чаще всего необдуманно, на подсознательном уровне, ведь так уже заложено природой. Каждый человек должен уметь защитить себя в конфликтной ситуации, а данные механизмы помогают в этом.

Защитные механизмы играют, конечно, более дезадаптивную роль, так как по своей природе они искажают восприятие реальности, но они могут рассматриваться и как адаптивные, охраняющие не только самоуважение человека, но помогающие ему справляться с жизненными трудностями и сложными ситуациями. Механизмы психологической защиты помогают нам уменьшить стресс или же совсем избежать его. Они часто подсказывают возможные решения проблем, а также дают передышку и убежище от неприятностей, избежать которых у человека нет реальной возможности.

Список источников и литературы

1. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. - 2-е изд.- Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988.-560 с.

. Психология сознания / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 480 с.: ил. - (Серия «Хрестоматия по психологии»).

. Зелинский С.А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия. Сублиминальные механизмы манипулятивного воздействия на психику индивида и масс с целью программирования на совершение заданных действий. - Минск 2009 год 332 с.

. Р. Кочюнас Основы психологического консультирования - М.: "Академический проект", 1999

. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом - Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова

. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М., 1993.

. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. - М., 1996

. Журбин В. Понятия психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса// Вопр. психологии. 1990, №4

. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л., 1988

. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях// Вопр. психологии. 1990, №5, с.106