

# ТЕМА:

1. Понятие психологической защиты.
2. Последствия внутриличностного конфликта.

**Психологическая защита** определяется как нормальный механизм, направленный на предупреждение внутриличностного конфликта и расстройств поведения. Она реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые позволяют сохранять достаточный уровень самоуважения в условиях эмоционального конфликта.

К механизмам  
психологической защиты  
относят *отрицание,*  
*вытеснение, проекцию,*  
*идентификацию,*  
*рационализацию, замещение,*  
*отчуждение.*

**Отрицание** сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности.

**Вытеснение** – наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации.

Быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали люди, а то плохое, что он причинил себе или другим. Неблагодарность связана с вытеснением, все разновидности зависти и компоненты комплексов собственной неполноценности вытесняются с огромной силой. Важно, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, она полностью вытесняется из его памяти.

**Проекция** – бессознательный  
перенос на другое лицо,  
приписывание собственных  
чувств, желаний и влечений, в  
которых человек не хочет себе  
сознаться, понимая их  
социальную неприемлемость.

**Идентификация** – бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя. В широком смысле идентификация – это неосознаваемое следование образцам, идеалам, позволяющее преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.



**Рационализация** – псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. В частности, рационализация связана с попыткой снизить ценность недоступного.

Рационализация используется тогда, когда человек, страшась осознать ситуацию, пытается скрыть от себя тот факт, что его действия побуждаются мотивами, находящимися в конфликте с его собственными нравственными стандартами (например, переживая психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что переоценивает значимость травмирующего фактора в сторону ее понижения: не получив страстно желаемого, убеждает себя, что «не очень-то и хотелось»).

**Замещение** – перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом.

Когда человеку не удастся выполнить действие, необходимое для достижения поставленной перед ним цели, он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное действие, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению.

**Изоляция, или отчуждение** – обособление внутри сознания травмирующих человека факторов. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в нем не отражается. Возникает чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

# Последствия внутриличностного конфликта



**ПОЗИТИВНЫЕ  
(КОНСТРУКТИВНЫЙ)**



**НЕГАТИВНЫЕ  
(ДЕСТРУКТИВНЫЙ)**

При конструктивном решении  
конфликта внутриличностные  
противоречия разрешаются без особых  
негативных последствий, а общим  
результатом их разрешения является  
развитие личности



Через разрешение и преодоление  
внутриличностных противоречий происходит  
становление характера, воли и всей  
психической жизни личности.



## *Позитивные последствия внутриличностного конфликта.*

- ❖ конфликты способствуют мобилизации ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;
- ❖ конфликты помогают самопознанию личности и выработке ее адекватной самооценке;
- ❖ внутриличностный конфликт закаляет волю и укрепляет психику человека;



- ❖ конфликт является средством и способом саморазвития и самоактуализации личности;
- ❖ преодоления конфликтов дают личности ощущение полноты жизни, делают ее внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек свое реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я».

# Негативные последствия внутриличностного конфликта для самой личности

- ❖ прекращение развития личности, начало деградации;
- ❖ психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- ❖ снижение активности и эффективности деятельности;
- ❖ состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;

- ❖ появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт;
- ❖ появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- ❖ разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Негативные последствия внутриличностного конфликта во взаимодействии личности с окружающими людьми

- ❖ деструкция существующих межличностных отношений;
- ❖ неожиданное обособление личности в группе, молчание, отсутствие увлеченности, вообще все то, что в психологии получило название «отступлением»,

- ❖ повышенная чувствительность к критике;
- ❖ пугающая информация – критиканство, ругательства, демонстрация своего превосходства;
- ❖ девиантное (отклоняющееся) поведение и неадекватная реакция на поведение других;

- ❖ жесткий формализм – буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;
- ❖ поиск виноватых – обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание;
- ❖ неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы невпопад, приводящие собеседника в замешательство.

Если внутриличностный  
конфликт вовремя не  
разрешается, то он  
может привести к более  
*тяжелым последствиям,*  
наиболее сильные из  
которых *стресс, невроз, суицид.*

***Стресс*** (от англ. stress – давление, напряжение) – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия. Он может проявляться на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях и является весьма распространенной реакцией на внутриличностный конфликт, если тот зашел достаточно далеко и личность не способна его вовремя и конструктивно разрешить.



При этом сам стресс  
часто провоцирует дальнейшее  
развитие конфликта или  
порождает новые конфликты,  
поскольку некоторые пытаются  
сорвать свое раздражение  
и гнев на окружающих.

***Неврозы*** (от греч. neuron – нерв) – это группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, имеющих психогенную природу. В основе неврозов лежит непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее факторами действительности.

Глубокий внутриличностный конфликт, который личность не в состоянии разрешить положительно и рационально, – важнейшая причина неврозов. Эта невозможность разрешения конфликта сопровождается возникновением болезненных и тягостных переживаний неудач, неудовлетворенных потребностей, недостижимости жизненных целей, потери смысла жизни и т. д. Появление неврозов означает, что внутриличностный конфликт перерос в *невротический конфликт*.

***Суицид*** – акт самоубийства,  
совершаемый человеком в  
состоянии сильного  
душевного расстройства либо  
под влиянием психического  
заболевания.

Феномен суицида чаще всего  
связывается с представлением о  
психологическом кризисе личности,  
под которым понимается острое  
эмоциональное состояние, вызванное  
какими-то особыми, личностно  
значимыми  
психотравмирующими событиями.

Причем это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой. Такой психологический кризис может возникнуть внезапно под влиянием сильного аффекта. Но чаще внутренняя душевная напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции.

Они накладываются одна на другую,  
озабоченность переходит  
в тревогу, тревога сменяется  
безнадежностью. Человек теряет веру в  
себя, в способность преодолеть  
неблагоприятные обстоятельства,  
возникает внутренний конфликт  
«неприятия самого себя»,  
«самоотрицание», появляется ощущение  
«потери смысла жизни».

В основе суицидального поведения лежит конфликт. Содержание суицидогенных конфликтов определяется, прежде всего, сферой их возникновения, т. е. предметом конфликта и уязвимостью личности к трудным ситуациям.



**Суицидальное поведение может быть  
истинным, аффективным  
и демонстративно-шантажным.**

***Истинный суицид* –**  
осознанные действия, целью  
которых является совершение акта  
самоубийства, желание лишиться  
себя жизни.

Серьезность  
и устойчивость намерения  
подтверждаются выбором места,  
времени и способа суицидального  
действия, активной  
предварительной подготовкой, а в  
ряде случаев – наличием  
предсмертных записок.

***Аффективный суицид*** – суицидальные действия, обусловленные необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события или под влиянием аккумуляции хронических психотравм. В этом случае психотравмирующая ситуация не успевает подвергнуться сознательной личностной переработке

Суициденты

не реагируют на обращения  
окружающих, никакие аргументы в  
расчет не принимаются.

Охваченность суицидальным  
побуждением обуславливает  
отсутствие страха смерти и боли.

***Демонстративно-шантажное  
суицидальное поведение –***  
сознательная манипуляция  
индивидом жизнеопасными  
действиями при сохранении для него  
высокой ценности собственной жизни  
с целью изменения конфликтной  
ситуации вблагоприятную сторону.

Личностный смысл демонстративно-шантажных попыток состоит в оказании психологического давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную для себя сторону. Человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и для этого предпринимает все меры предосторожности.

***СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***