

 $P \cdot S \cdot Y \cdot C \cdot H \cdot O \cdot L \cdot O \cdot G \cdot Y$ 

### 방어기제

#### 01. 방어기제





기억해낸다면 너무 고통스러운 인생의 사건

사회적으로 물의를 일으킬 수도 있는 공격성

스스로 부정하고 싶은 무의식적 욕망

01. 방어기제

## '밤어기제'

내적인 긴장을 완화시키고 불안에 대처하기 위하여 자아가 활용하는 여러가지 심리적 책략

> 받아들일 수 없는 현실에 상처입지 않도록 자신을 보호하기 위한 반응양식

01. 방어기제



## '방어기제'

성공적이면 자주 사용하며, 성격의 일부가 되기도 함



자신 또는 주변에 있는 사람들의 사례를 떠올리면 방어기제를 더 잘 이해하실 수 있습니다.



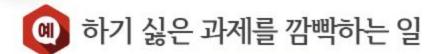
 $P \cdot S \cdot Y \cdot C \cdot H \cdot O \cdot L \cdot O \cdot G \cdot Y$ 

### 억압·반동형성·퇴행





고통스러운 사건을 …〇 무의식 속으로 추방시켜 의식으로 떠오르는 것을 막는 것





'과제라니 그럴리가 없어!'

> '과제는 생각도 하고 싶지 않아. 무의식으로 가버려!'





고통스러운 사건을 …〇 무의식 속으로 추방시켜 의식으로 떠오르는 것을 막는 것

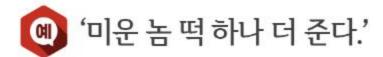
### 기억상실

어떤 기억을 의식적으로 잊으려고 노력하는 것이 아니라, 나도 모르는 동안 기억이 나지 않게 되는 현상





...... 용납할 수 없는 감정이나 충동을 정 반대로 대체시켜 표현하는 것



타인에게 가학적으로 대하고 싶은 욕구가 드러날까 두려워 지나치게 호의적이거나 배려하는 행동을 하는 것





#### [사례]

### 스톡홀름 증후군 (Stockholm syndrome)

1973년 스톡홀름에서 일어난 은행강도 사건 강도들은 4명의 인질을 잡고 경찰과 대치함 갇혀있던 인질들이 범인들과 애착관계를 형성함 인질들은 범인들이 자신을 해치지 않았다는 사실에 고마움을 느낌 은행 강도들이 붙잡혔을 때 범인에 대한 불리한 증언을 거부하고 강도들을 옹호함

인질로 잡혀 있는 공포스러운 상황을 감당할 수 없어 인질범이 좋은 사람이고 나를 해치지 않을 것이라는 믿음을 형성함





'현재 단계에서 받아들이고 참고 해결해야 하는 어려움에 대처하기 힘든 감정상태'



책임에서 쉽게 벗어날 수 있었던 이전 단계의 행동을 선택함으로써 어려움을 해결하고자 하는 무의식적인 소망





종생이 태어난 뒤 다시 젖병으로 우유를 먹는 큰 아이

아이처럼 그저 사랑받고 인정받고 모든 행동이 용납되는 그런 상태에 있고 싶다고 하는 행동

📵 사랑하는 사람에게 말을 할 때 혀가 짧아지는 현상

어른이지만 사랑하는 사람에게 의지하고, 철없는 행동도 받아들여지고 싶은 욕구를 충족받는 경험



 $P \cdot S \cdot Y \cdot C \cdot H \cdot O \cdot L \cdot O \cdot G \cdot Y$ 

### 합리화·투사·주지화





#### 실제 동기를 지적하면 화를 내기도 함

📵 회사에서 쫓겨날 때

"어차피 안 다니려고 했어!"

에 시험을 못봤을 때

"시험문제가 이상했어!"

다이어트 중 치킨을 먹었을 때

"오늘은 너무 스트레스를 많이 받았기 때문에 먹어야 해"





.... 자신의 심리적 속성이 마치 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동하는 것

'다른 사람에 대해 결코 가져서는 안 될 강한 감정이나 욕망을 품고 있을 때'



감정이나 욕망을 상대방에게 덮어씌워 마치 상대방이 그런 감정이나 욕망을 품고 있는 듯 믿어버리는 것

뒤집어 씌우기





.... 자신의 심리적 속성이 마치 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동하는 것

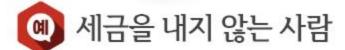
'네가 케이크를

(엄마, 다이어트 시작한다면서 어제 케이크는 왜 사 온거야?'





.... 자신의 심리적 속성이 마치 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동하는 것



@ 스스로를 멸시하는 사람

다른 사람들도 다 세금을 안 낼 거라고 생각함 다른 사람들도 나를 멸시하고 있다고 생각

⑩ 사랑을 하는 사람

📵 바람을 피우는 사람

다른 사람들도 이 사람을 사랑할거라고 생각 내가 바람을 피우니까 배우자의 행동이 의심스러워 보임





인지적 과정을 통하여 ··· ⓒ 자신의 불안이나 스트레스를 해소시키려는 노력

'너무 위협적이거나 고통스러운 정서적 감정이 느껴질 때'



둔감화시키기 위하여 사고와 추론, 분석등과 같은 지적인 능력을 사용함

느낌보다는 사고로 정서적 불편감을 제거하려는 데 목적이 있습니다.





인지적 과정을 통하여 …○ 자신의 불안이나 스트레스를 해소시키려는 노력



영문도 모르고 선생님에게 혼이 난 학생

감정을 잘 견디지 못하고 상황을 이해해 보려는 노력을 함

'선생님도 아마 그럴 만한 사정이 있었을 거야'

'그래, 요즘 집안에 안 좋은 일도 많으시다고 했고, 오늘 몸도 안 좋으셨고.'

'여러 아이들이 선생님 말씀을 안들었지.'



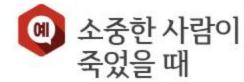
 $P \cdot S \cdot Y \cdot C \cdot H \cdot O \cdot L \cdot O \cdot G \cdot Y$ 

### 부인·신체화·승화

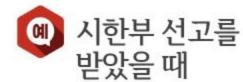




.... 이식화되면 감당할 수 없는 현실을 무의식적으로 부정하는 것



그 사람이 죽은 것이 아니라 여행을 간 것이라고 실제로 믿는 것



오진이라고 생각하는 것





심리적 갈등이 …〇 신체감각기관과 운동기관 등의 증상으로 나타나는 것

- 에 시험보기 전에 배가 아픈 증상
- ⑩ 글을 쓰기가 싫어 팔이 마비된 소설가
- ⑩ '사촌이 땅을 사면 배가 아프다.'
- 한교 갈 시간이 되면 두통이 심해지는 증상

학교에서 괴롭힘당하는 친구들의 심리적 갈등이 신체화로 많이 나타나는 경향들이 있습니다.





본능적 욕구나 참아내기 어려운 충동 에너지를 사회적으로 용납될 만한 형태로 돌려서 사용하는 것

초자아를 반대하지 않고, 자아의 억압이 없으며 충동에너지가 사회적으로 쓸모있게 되는 것





본능적 욕구나 참아내기 어려운 충동 에너지를 사회적으로 용납될 만한 형태로 돌려서 사용하는 것

@ 공격적인 충동

랩으로 승화

예 사람을 때리고 싶은 욕구

권투선수가 됨

<4주차 2차시> 방어기제

04. 부인·신체화·승화







방어 기제는 자신을 보호하고자 하는 아주 자연스러운 패턴

스스로 방어 기제를 쓴다는

사실을 인지하는 것이 좋음

한가지 방어기제를 반복해서 쓰면 사람과의 관계에서 미성숙한 대처를 하는 사람으로 인식될 수 있습니다.



'나'에 대한 이해 '자신'에 대한 수용







 $P \cdot S \cdot Y \cdot C \cdot H \cdot O \cdot L \cdot O \cdot G \cdot Y$ 

### 처음 만나는 심리학

< 4주차 2차시 > 방어기제



# "방어기제,,

무의식이 수면위로 올라오지 않게 하려는 시도