Пирамида потребностей:

1. Физиологические потребности (сон, еда, вода)
2. Безопасность
3. Социальные потребности (общение)
4. Самовыражение
5. Признание

Самовыражение несет за собой всегда признание.

Абрахам Массоу говорил, что если хоть один нижестоящий уровень находится в зоне фрустрации (нарушенная потребность вида я хочу, но не могу), то высшие уровни не продуктивны.

**Механизмы психологической защиты личности**

-- комплекс поведенческих шаблонов, которые неосознанно выстраиваются человеком для того чтобы уменьшить силы эмоциональных переживаний или сохранить стабильность его восприятия мира и ядра личности. Защиты могут быть конструктивными и деструктивными.

При крайней черте защиты могут приводить к психическим заболеванием или саморазрушению

**Механизмы психологической защиты**

1. Проекция (перенос) – это когда идет перенос своих личностных качеств на другого человека
2. Вытеснение – устранение раздражителя из сознания
3. Уход – проявление напряжений, человек уходит от нормального функционирования
4. Отрицание – отвержение реальности человеком
5. Замещение – замена недопустимого действия приемлимым
6. Фантазирование – создание чего-либо идеального, что дополняет реальный мир
7. Реактивное образование – преобразование негативного чувства в положительное
8. Рационализация – выводы, удовлетворяющие данным взглядам человека
9. Сублимация – перенаправление негативной энергии во что-нибудь полезное
10. Компенсация – попытка преодоления реальных и воображаемых проблем
11. Регрессия – перенастройка на проверенные временем модели поведения, которые обеспечивают, якобы, безопасность
12. Подавление – сознательное избегание неприятной и раздражительной информации.

**Причина появления и развития МПЗ**

-- как попытка избавиться от стрессового состояния, как попытка избавиться от переживаний

МПЗ работают только со связанной оценкой личности в своей голове.

МПЗ вступают в действие

1. Для уменьшения переживаний при стрессогенном факторе извне
2. Для поддержания базовых установок по себе о мире и о других людях
3. Причины, по котором людям трудно менять себя или свое отношение к окружающим.

Первое описание механизмов защиты психики дал Фрейд

Дз: подобрать примеры из жизни для каждого приема психологической защиты личности.