

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ  
МЕХАНИЗМОВ И СТИЛЕЙ  
РЕАГИРОВАНИЯ  
В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ  
СИТУАЦИЯХ**

- **1. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов психики**



# Психологическая защита

Психологическая защита — система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта



# Индивидуальная специфика защитных механизмов заключается в преобладании той или иной защиты, что обусловлено:

- динамическими особенностями психики (например, активностью и пассивностью как свойствами темперамента);
- особенностями переживаемых в раннем детстве стрессов, негативного воздействия со стороны родителей (отвержение, авторитарность, гиперопека);
- защитами, усвоенными по образцам значимых других;
- индивидуально выработанными защитными механизмами, подтвердившими свою эффективность.

# Защитные механизмы

## 1. Идентификация (самоотождествление) с агрессором

- Идентификация (самоотождествление) с агрессором (А. Фрейд).
- Данный защитный механизм заключается в том, что, переживая состояние фрустрированности перед лицом агрессии, индивид защищает себя, свою самооценку тем, что отождествляет себя с агрессором или его отдельными чертами. Таким образом, у индивида создается иллюзия, что он также силен, как и агрессор, и может его не опасаться.

# Примеры, иллюстрирующие действие механизма идентификации с агрессором

- дочь сердито выговаривает кукле за плохое поведение, используя интонации и реплики матери;



# Примеры, иллюстрирующие действие механизма идентификации с агрессором

- ребенок, боящийся привидений, может уменьшить свой страх, представив себя привидением перед тем, как зайти в темную комнату;
- мальчик, которого третируют в классе, может во дворе полностью воспроизводить манеру поведения своего главного обидчика;
- подчиненный, испытывающий агрессивное давление со стороны начальника, непреднамеренно копирует его стиль общения или внешнюю организацию деятельности.

## 2. Самоограничение

- Самоограничение (А. Фрейд) - отказ от деятельности в ситуациях, когда происходит снижение самооценки индивида в результате того, что его достижения деятельности менее значимы по сравнению с достижениями других людей, работающих в этой же области.
- А.Фрейд назвала данный механизм «ограничение Я».

## Пример самоограничения

- А.Фрейд рассказывает о случае с мальчиком, которого лечила. Они вместе с мальчиком начали рисовать, и мальчик с увлечением на многих листах нарисовал цветные фигуры. Но вдруг он поднял голову, посмотрел, как рисует А. Фрейд. То, что он увидел, расстроило его, так как рисунки А. Фрейда были красивее и совершеннее его собственных.

# Пример самоограничения

- Он быстро положил конец конкуренции с неприятными для него последствиями путем отказа от активности, отодвинув от себя бумагу и карандаши и сказав: «Ты рисуй, а я лучше посмотрю».



# Пример самоограничения

- Тем самым мальчик взял на себя роль наблюдателя, который ничего не делает и активность которого не будет сравниваться с активностью другого. Произошло самоограничение, с помощью которого мальчик предупредил повторение неприятных переживаний.
- Возможно закрепление данного защитного механизма и распространение его на все новые и новые сферы жизнедеятельности.
- Данный процесс сопровождается возникновением чувства неполноценности, апатией и приводит к образованию пассивного и созерцательного характера.

# 3. Изоляция

- Изоляция. Существуют разные подходы к описанию данного механизма.
- С позиций самого распространенного из них, изоляция заключается в отделении когнитивного компонента от эмоционального и вытеснении эмоционального аспекта.

# 3. Изоляция



- Зачастую данный защитный механизм включается в ситуациях, связанных с сильнейшим стрессовым фактором: смерть близких, катастрофы, стихийные бедствия и т.д.

## 4. Интеллектуализация



- Интеллектуализация - тенденция интерпретировать происходящие с человеком события или ситуацию, в которой он находится, с использованием абстрактных научных терминов.

## 4. Интеллектуализация

- Интеллектуализация приводит к отделению аффекта от интеллекта при формальном сохранении чувств. Так, к примеру, многие врачи отмечают предрасположенность некоторых пациентов трансформировать собственные субъективные ощущения, вызванные каким-либо соматическим расстройством, в медицинские термины, и, используя данные термины, говорить о своей болезни.

# 5. Конверсия

- Конверсия - перевод вытесненного конфликта в физические проявления. Действие данного механизма может приводить, во-первых, к возникновению многочисленных психосоматических заболеваний.
- Пример действия данного варианта конверсии, описан в произведении М. М. Зощенко «Перед восходом солнца».

## 5. Конверсия

- Во-вторых, действие конверсии может привести к искажению представлений о параметрах внешней среды: импульс, вызывающий эмоциональный конфликт, «конверсируется» (превращается) в ошибочное представление об окружающей обстановке, такое, как боязнь грязи или какой-нибудь болезни.

## 5. Конверсия

- Так, одна из пациенток З. Фрейда, замужняя дама, страдала навязчивостью, связанной с потребностью часто, многократно мыть руки, даже когда в этом не было гигиенической необходимости. Ее искаженное представление о недостаточной чистоте своих рук было связано с «нечистыми» чувствами (а именно — желанием близости с другим мужчиной), которые она испытывала и в которых не могла себе признаться.

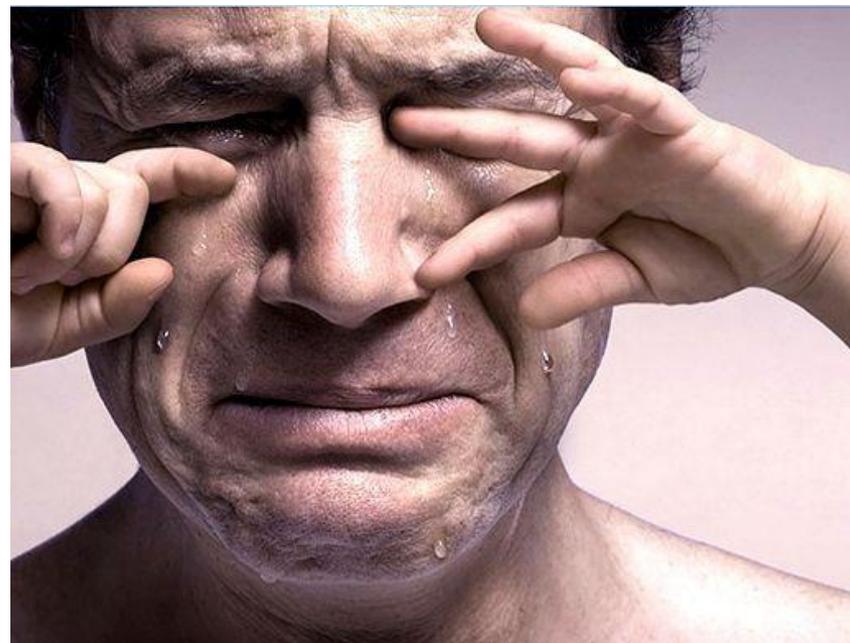


## 6. Интроекция

- Интроекция — тенденция присваивать установки, способы действия, чувства, оценки других людей без критического осмысления. Такой индивид очень часто говорит не от себя, а от лица коллектива, микрогруппы. Когда данный индивид произносит «Я думаю», на самом деле он имеет в виду «Они думают».

## 6. Интроекция

- Типичным примером интроекции являются установки типа «Мальчики не должны плакать», «Девочка должна быть скромной» и т. д.



## 6. Интроекция

Опасность интроекции двояка.

- Во-первых, тормозится развитие личности индивида, склонного к интроекции, так как блокируется процесс осознания, выражения мыслей и чувств, которые на самом деле являются мыслями и чувствами данного индивида.
- Во-вторых, иногда интроекты, воспринятые индивидом, могут быть трудно совместимы, что провоцирует внутриличностные конфликты.

## 7. Поворот против себя

- Поворот против себя (обратное чувство) — перенаправление аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя.
- Индивид перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого.
- Часто маркерами проявления данного защитного механизма являются местоимения «самому себе» или «самого себя». Так, если человек разочарован чем-либо, но не может этого напрямую выразить, то зачастую вместо этого он начинает упрекать себя. Став жертвой манипулятора или мошенника, он направляет возмущение против себя и произносит: «Я так злюсь на себя!».

## 8. Аннулирование

- Аннулирование (уничтожение сделанного) — попытка уравновесить некоторый аффект с помощью отношения или поведения, магически его уничтожающего. Данный защитный механизм предназначен для предотвращения или ослабления какой-либо неприемлемой мысли или чувства, для магического уничтожения неприемлемых для личности последствий действия или мысли.

## 8. Аннулирование

- Например, игрок, прежде чем бросать кости, может целовать их; если мы похвастались чем-либо или высказали такое сильное желание, что боимся быть наказанными, то многие из нас избавляются от этого чувства, совершая церемонию касания дерева («постучать по дереву»).



# ***Защитные механизмы, описанные в работах Э. Фромма***

## **1. Садомазохизм**

- **а) Мазохизм** — повышенное чувство собственной неполноценности, беспомощности, ничтожности.
- Мазохистские тенденции часто рационализируются, и тогда мазохистская зависимость выступает под маской любви или верности, комплекс неполноценности выдается за осознание подлинных недостатков, а страдания оправдываются их неумолимой неизбежностью в неизменяемых обстоятельствах.

## а) Мазохизм



- Человек, движимый данным защитным механизмом, чрезмерно критикует себя, занимается самоедством, отказывается от своих возможностей, совершает принудительные ритуалы, имеет склонность к физическим заболеваниям, несчастным случаям, находится в чрезмерной зависимости от внешних факторов (роль «замученной жертвы»).

## б) Садизм

**б) Садизм** — стремление унижить других, поставить в зависимость от себя, стремление эксплуатировать их, стремление причинить другим людям страдания и наблюдать за последствиями своих действий. Часто садистские тенденции скрыты наслоениями сверхдоброты и сверхзаботы о других.

## б) Садизм

Вот несколько наиболее частых рационализаций данных тенденций:

- «Я управляю вами, потому, что я лучше вас знаю, что для вас лучше; в ваших собственных интересах повиноваться мне беспрекословно»;
- «Я столь необыкновенная и уникальная личность, что вправе рассчитывать на подчинение других»;
- «Я сделал для вас так много, что теперь вправе брать от вас все, что хочу»;
- «Нанося удар первым, я защищаю от удара себя и своих близких».
- И мазохистские, и садистские тенденции являются неадекватными способами избавления индивида от невыносимого чувства одиночества и бессилия.

## 2. Разрушительность

**Разрушительность** — разрушение внешнего мира.

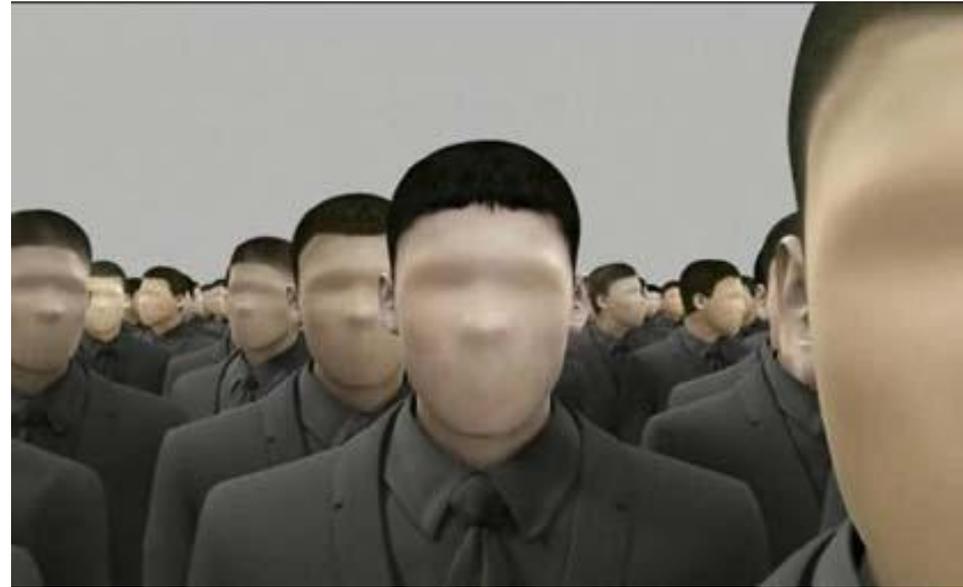
Целью разрушительности является не активный или пассивный симбиоз (как при садомазохизме), а избавление от чувства собственного одиночества и бессилия по сравнению с окружающим миром посредством разрушения этого мира.

## 3. Конформизм

- **Конформизм** — стирание различий между человеком и внешней средой (социумом).

## 3. Конформизм

- Индивид перестает быть собой; он полностью усваивает тип личности, предлагаемый ему общепринятым шаблоном, и становится точно таким же, как все остальные, и таким, каким они хотят его видеть.



## Формирование механизмов защиты в онтогенезе (Е. С. Романова и Л. Р. Гребенников)

- От 0 до 1,5–2 лет возникают механизмы отрицания и проекции, от 2 до 11 лет регрессия, замещение, подавление и интеллектуализация, от 11 до 13 лет - компенсация. После 5-ти летнего возраста появляется сублимация.

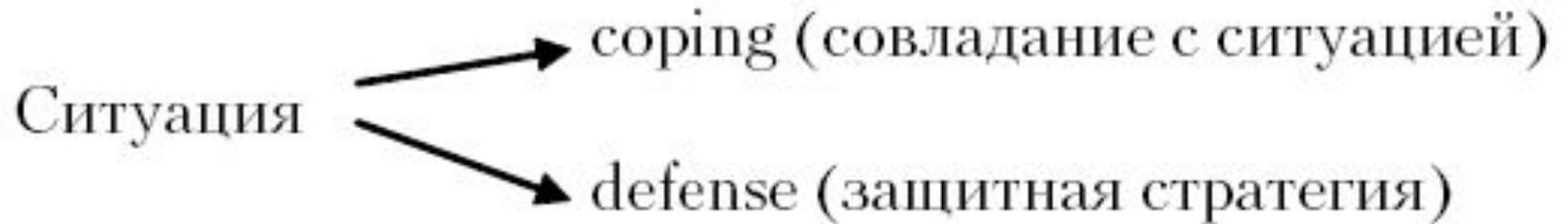
- В зависимости от динамических особенностей психики индивида и характера воздействия среды (прежде всего, стиля взаимоотношений в системе ребенок — родители) образование некоторых защитных механизмов может не произойти либо быть слабо выражено, в то время как другие будут использоваться очень интенсивно и оказывать влияние на индивидуальное поведение.

## **2. Совладание и защита как стратегии реагирования в сложных жизненных ситуациях**

# Стили реагирования

- Стили реагирования — это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.
- Выделяют два вида стилей реагирования на ситуацию — 1) совладание, преодоление и 2) защита, уход.

# Стили реагирования



# Стили реагирования

- Защитная стратегия (defense) заключается в отказе от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния.
- Стратегия совладания (coping) - проявление конструктивной активности, направленной на разрешение, переживание ситуации.

# ***Некоторые характеристики defense и coping стратегий***

<b>Параметры</b>	<b>defense (защита)</b>	<b>coping (совладание)</b>
Цель	Устранение, предотвращение, смягчение дискомфорта	Разрешение, преодоление отрицательной ситуации
Характер протекания	Вынужденные, автоматические, в основном неосознаваемые и ригидные процессы	Целенаправленные, во многом гибкие, осознанные процессы
Отношение к реальности	Искажение, отрицание, бегство от реальности	Признание, принятие ситуации, активное ее исследование и оценка

# Некоторые характеристики *defense* и *coping* стратегий

Параметры	<i>defense</i> (защита)	<i>coping</i> (совладание)
Дифференцированность	Формы поведения, не учитывающие целостной ситуации, действующие «напролом»	Реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным. Способность разбивать всю проблему на мелкие потенциально разрешимые задачи
Отношение к помощи	Либо полное отрицание помощи, либо стремление все возложить на помогающего, самоустраниться	Активный поиск, принятие в случае необходимости помощи одновременно с собственной активностью

# Некоторые характеристики *defense* и *coping* стратегий

Параметры	defense (защита)	coping (совладание)
Результат	Возможно частное улучшение (например, уменьшение напряжения, неприятных или болезненных ощущений) ценной ухудшения всей ситуации, регресса. В некоторых случаях использование защитной стратегии позволяет человеку спастись от неожиданного потрясения, предоставляя время для подготовки других, более эффективных способов взаимодействия с ситуацией. При долговременном и негибком использовании — дезадаптация, невроз	Совладание с ситуацией, личностный рост, повышение возможностей человека, накопление опыта совладания

# Стили реагирования

- Индивидуальные различия, связанные с преобладанием coping или defense стратегии, обусловлены особенностями нервной системы, типом темперамента, уровнем тревожности, самооценкой, экстернальным или интернальным локусом контроля, а также жизненным опытом человека.
- Причем в различных сферах жизнедеятельности могут иметься весьма существенные отличия в предпочитаемом стиле реагирования.

# Выводы

- Психологическая защита — система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта.
- Индивидуальная специфика защитных механизмов заключается в преобладании определенных защит, что обусловлено динамическими особенностями психики, особенностями переживаемых в раннем детстве стрессов, негативного воздействия со стороны родителей и стиля воспитания, защитами, усвоенными по образцам значимых других, индивидуальным жизненным опытом.
- Оказывают влияние на данную специфику также возраст и пол индивида. Индивидуальное своеобразие защитных механизмов проявляется также в степени их конструктивности.

# Выводы

- Стили реагирования — это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Выделяют два стиля реагирования — защитный стиль и стиль совладания.
- Защитная стратегия заключается в уходе, неприятии, отказе от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния.
- Стратегия совладания состоит в проявлении конструктивной активности, направленной на разрешение, переживание ситуации.

# Литература

1. Дифференциальная психология: Учебное пособие / С.К. Нартова-Бочавер. — М.: Флинта, Московский социально-психологический институт. 2003. — 280 с.
2. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
3. Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. — М.: ЧеРо, 2000. — 770 с.