

БГМУ  
Кафедра Педагогики и  
психологии 2015г.  
Тренинг  
Психологические защиты

Лектор Липатова Елена Ефратовна

# Психологические защиты

- психологическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психологической травмы;
- механизмы, поддерживающие целостность сознания;
- психологическая защита - специальная регулятивная система стабилизации личности, ограждает сферу сознания от неприятных травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта

# Психологические защиты

- Определении Р. С. Немова «Защитные механизмы - психоаналитический термин, означающий совокупность произвольных, бессознательных действий и поступков человека, предпринятых для того, чтобы снять (устранить) психологическую угрозу и сохранить в неизменном виде положительное представление человека о себе».

## Структура психологической защиты личности.

- Агентом психологической защиты является некоторый субъект (индивидуальный, групповой, общественный).
- Предметом защиты - является состояние субъекта, который воспринимает агента.
- Способ и тип средств защиты, в конкретном случае, составляют защитный механизм.
- Цели защиты: ближняя - сохранить позитивное состояние, дальняя - удерживать такое состояние, как можно дольше.

## Причинами формирования психологических механизмов защиты являются

- Протесты и давление идеальных требований исходящих от «Сверх-Я»;
- Объективная тревога, порождаемая страхами и опасениями, возможностью реального наказания со стороны родителей или социума.
- Реальные болезненные аффекты и внешние опасности.

# Причинами формирования психологических механизмов защиты являются

- Инстинктивная тревога, порождаемая страхом перед могуществом инстинктов «Я»
  - *( первоначально дружелюбное по отношению к инстинктам, начинает испытывать тревогу, трудно объяснимой страх перед ними, если само «Оно» таково, что «Я» ощущает угрозу поглощения).*
- Противоречивость, возникающая между взаимоисключающими импульсами «Оно» - пассивностью и активностью, гомосексуальными и гетеросексуальными, либидо и деструктивными тенденциями.

# Психологические защиты

- Все защитные механизмы обладают общими свойствами:
- они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана.
- они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для человека.

# Опросник Плутчика – Келллермана – Конте (Life Style Index)

- Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком « + ».



1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею

7. Одно из самых больших моих достоинств — это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.

13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.

19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.

24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.

38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечая отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать

44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.



49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.

55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.

60.Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.

61.От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.

62.Я грызу ногти.

63.Другие говорят, что я избегаю проблем.

64.Я люблю выпить.

65.Непристойные шутки приводят меня в замешательство.

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.

72. Когда я разочаровываюсь, то часто  
впадаю в уныние.
73. Известия о трагических, событиях не  
вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и  
скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я  
могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми  
напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».

78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.

83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.

89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.

90. Я часто влюбляюсь.

91. Другие считают, что я излишне объективен.

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.



- **Обработка теста**
- Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле: (число «+»/n — число утверждений) x 100%.

№	№ и/и	Названия шкал	Номера утверждений №
1	<b>Вытеснение</b>	<b>6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92</b>	10
2	<b>Регрессия</b>	<b>2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84</b>	17
3	<b>Замещение</b>	<b>8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89</b>	10

<b>4</b>	<b>Отрицание</b>	<b>1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Проекция</b>	<b>12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Компенсация</b>	<b>3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Реактивное образование</b>	<b>17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86</b>	<b>10</b>
<b>8</b>	<b>Рационализация</b>	<b>4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91</b>	<b>12</b>

- Характеристики восьми основных механизмов защиты по Е.С. Романовой отражающие порядок их онтогенетического развития, а также особенности защитного поведения в норме, акцентуации, возможные девиации, типы ролей в группе, возможные психосоматические заболевания.

# Механизмы защиты по Романовой Е.С.

- 1. Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты.
- Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение.
- Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему.

# Отрицание

- Особенности защитного поведения в норме: эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, готовность услужить, пафос, легкая непереносимость критики и отсутствие самокритичности.
- К другим особенностям относятся выраженные артистические и художественные способности, богатая фантазия, склонность к розыгрышам. Предпочтительна работа в сферах искусства и обслуживания.

# Отрицание

- Акентуция - демонстративность.
- Возможные девиации поведения: лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков, недоразвитие этического комплекса, склонность к мошенничеству, демонстративные попытки суицида и самоповреждения.
- Диагностическая концепция - истерия.
- Возможные психосоматические заболевания конверсионно - истерические реакции, параличи, гиперкинезы, нарушение функций анализаторов, эндокринные нарушения.
- Тип: «роль романтика».

# Проекция

- 2. Проекция - сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны.
- Проекция предполагает приписывание окружающим негативных различных качеств как рациональную основу для их неприятия и само принятия на этом фоне.



# Проекция

- Особенности защитного поведения в норме: гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обострённое чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревность, враждебность упрямство, несговорчивость, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности.

# Проекция

- Акцентуация - застреваемость.
- Возможные девиации поведения: поведение, детерминируемое сверх центральными или бредовыми идеями ревности, несправедливости, преследования, изобретательности. На этой почве возможны проявления враждебности, доходящее до насильственных действий и убийств. Реже встречаются садистко–мазохистский, ипохондрический симптомо-комплексы, последний - на базе недоверия к медицине и врачам.
- Диагностическая концепция: паранойя.
- Возможные психологические заболевания: гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз.
- Тип групповой роли: «роль - проверяющего».

# Регрессия

- 3. Регрессия - развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанным с проявлением инициативы. Регрессия, предполагая возвращение в эксквизитной ситуации к более незрелым онтогенетическим паттернам поведения и удовлетворения.
- Регрессивное поведение, как правило, наблюдается у взрослых, имеющих установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. В кластер регрессии входит также механизм двигательная активность, предполагающая произвольные действия для снятия напряжения.

# Регрессия

- Особенности защитного поведения в норме: слабых характерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить до конца начатое дело; мягкая смена настроения, плаксивость, в эксквизитной ситуации повышенная сонливость и неумеренный аппетит, произвольные действия (потирание рук, кручение пуговиц), специфическая «детская» мимика и речь, склонность к мистике и суевериям, обостренная ностальгия, непереносимость одиночества, потребность к стимуляции, контролю, подбадривание, утешении, поиск новых впечатлений, умение легко устанавливать поверхностные контакты, импульсивность.

# Регрессия

- Акцентуация: неустойчивость.
- Возможные девиации поведения: инфантилизм, тунеядство, конформизм в антисоциальных группах, употребление алкоголя и наркотических веществ.
- Диагностическая концепция: неустойчивая психопатия.
- Возможные психосоматические реакции: данные отсутствуют.
- Тип групповой роли: «роль ребенка»

# Замещение:

- 4. Замещение: развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения.
- Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя.
- Замещение имеет активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации.

# Замещение:

- Особенности защитного поведения в норме: импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакции протеста в ответ на критику, нехарактерность чувства вины, увлечение «бывальыми» видами спорта, приверженность к любой деятельности, связанной с риском.

# Замещение:

- Акцентуации: возбудимость.
- Возможные девиации поведения: агрессивность, неуправляемость, склонность к деструктивным и насильственным действиям, жестокость, аморальность, бродяжничество, проституция, часто хронический алкоголизм, самоповреждения и суициды.
- Диагностическая концепция: возбудимая психопатия (по Н. М.Жарикову), агрессивный диагноз (по Р. Плутчику).
- Возможные психосоматические заболевания: (по Ф. Александеру) гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз, язва желудка (по Э.Берну).
- Тип групповой роли: «роль ищущего козла отпущения»



# Подавление

- 5. Подавление: развивается для сдерживания эмоций страха, проявление которых неприемлемы для позитивного само восприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, факторов и обстоятельств, ассоциативно связанных с тем. В кластер подавления входят близкие к нему механизмы: изоляция и интроекция.

# Подавление

- Особенности защитного поведения в норме: тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх (например, полеты на самолете, публичные выступления), неспособность отстаивать свою позицию в споре, соглашательство, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность - сверх компенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости.

# Подавление

- Акцентуации: тревожность (по Р. Леонгарду), конформность (по П.Б.Ганнушкину).
- Возможные девиации поведения: ипохондрия, иррациональный конформизм, иногда крайний консерватизм.
- Возможные психосоматические заболевания: (по Э. Берну) обмороки, изжога, потеря аппетита, язва 12 - перстной кишки.
- Диагностическая концепция: пассивный диагноз (по Р.Плутчику)
- Тип групповой роли: «роли невинного»

# Интеллектуализация рационализация

- 6. Интеллектуализация: развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование.
- В этот кластер входят механизмы: сублимация и рационализация.

# Интеллектуализация рационализация

- Особенности защитного поведения в норме: старательность, ответственность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, любовь к порядку, не характерность вредных привычек, предусмотрительность, дисциплинарность, индивидуализм.

# Интеллектуализация рационализация

- Акцентуация: психоастения (по П.Б. Ганнушкину), педантичность (по К.Леонгарду).
- Возможные девиации поведения: неспособность принять решение, подмена деятельности «рассуждательством», самообман и самооправдание, выраженная отстраненность, цинизм, поведение, обусловленное различными фобиями.
- Диагностическая концепция: навязчивость.
- Возможные психосоматические заболевания: болевые ощущения в области сердца, вегетативные расстройства, спазмы пищевода, сексуальные расстройства.
- Тип групповой роли: «роль философствующего»

# Компенсация

- 8. Компенсация: онтогенически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. В кластер компенсации входят механизмы: сверх компенсация, идентификация и фантазия.

# Компенсация

- Особенности защитного поведения в норме: поведение, обусловленное установкой на серьезную и методическую работу над собой, недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, серьезные занятия спортом, коллекционирование, стремление к оригинальности, склонность к восприятию, литературному творчеству.



# Компенсация

- Акцентуация: дистимность.
- Возможные девиации: агрессивность, наркомания, алкоголизм, сексуальные отклонения, промискуитет, бродяжничество.
- Диагностическая концепция: депрессивность.
- Возможные психосоматические заболевания: нервная анорексия, нарушение сна, головные боли, атеросклероз.
- тип групповой роли: «роль объединяющего».

# Реактивное образование

- 7. Реактивное образование: защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Реактивное образование развивается для сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможность использовать его определенным образом (например, для секса или агрессии). Механизм предполагает выработку и противоположной установки.

# Реактивное образование

- Особенности защитного поведения в норме: неприятие всего, связанного с функционированием организма и отсутствием организма и отношениями полов, выражается в различных формах и с различной интенсивностью, избегание общественных бань, уборных, раздевалок, резкое отрицательное отношение к «неприличным» разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера, эротической литературы, озабоченность «приличным» внешним видом, вежливость, любезность, бескорыстие, общительность. Из других особенностей: осуждение флирта, эксбиционизма, воздержанность, иногда вегетарианство, морализаторство, желание быть примером для окружающих.

# Реактивное образование

- Акцентуации: сензитивность, экзальтированность.
- Возможные девиации поведения: выраженная завышенная самооценка, лицемерие, ханжество, крайний пуританизм.
- Диагностическая концепция: маниакальность.
- Возможные психосоматические заболевания: бронхиальная астма, язвенная болезнь, язвенный колит.
- Тип групповой роли: «роль пуританина».

# Психологические защиты

- М.Д. Петраш исследовала механизмы защиты у мужчин и женщин работников «скорой помощи». Ею было выявлено, что женщины чаще, чем мужчины предпочитают такие защитные механизмы, как проекция, регрессия, а мужчины чаще, чем женщины - вытеснение и интеллектуализацию.
- Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников изучали механизмы защиты осужденных, алкоголиков, воспитателей, студентов, рабочих. Полученные результаты экспериментального исследования позволили им сделать несколько выводов:
  - Неадаптированные индивиды используют некоторые защиты в большей степени, чем адаптированные.
  - Содержательные характеристики механизмов защиты, соответствуют предполагаемым психологическим и поведенческим характеристикам лиц с данным типом девиантного поведения (хулиганские действия).

# Психологические защиты

- Механизмы психологической защиты работают в комплексе.
- В одной и той же жизненной ситуации могут актуализироваться одновременно несколько способов защиты.
- Сочетание психологических защит индивидуально и по предпочитаемым способам и по уровню их развития.
- *Например,* можно встретить людей злоупотребляющих механизмом вытеснения или механизмом проекции.
- В таком случае они срастаются с соответствующими чертами характера: с агрессивностью с ханжеством и т.д.

# Психологические защиты

- У некоторых людей механизмы защиты развиты очень хорошо.
- Это делает их, по мнению Романовой Е. С. неуязвимыми по отношению к травмирующей ситуации и воздействиям.
- При низком уровне их развития человек становится психологически беззащитным.

# У механизмов защиты есть свои преимущества и недостатки

- Оглушение –
- преимущество: благодаря алкоголю или наркотикам устраняются конфликты, фрустрации, страхи, достигается ощущением силы,
- недостатки: зависимость от алкоголя и наркотика, изменение органических структур организма, болезнь.



# Психологические защиты

- Механизм проекции –
- преимущество - можно не видеть бревна в собственном глазу и критиковать его в глазу другого. Таким образом, можно бороться с собственными ошибками, нечего не делая с самим собой.
- недостаток - затруднения в самопознание и созревании личности. Невозможность объективно воспринимать внешний мир.

# Психологические защиты

- Для взрослых людей характерны зрелые механизмы защиты проекция, вытеснение, компенсация, замещение, отрицание, рационализация, интеллектуализация. При чрезмерной выраженности защитных механизмов человек не может осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром. Поэтому необходим оптимальный уровень защиты.

# Формирование механизмов защиты у человека происходит в семье

- Формирование механизмов защиты у человека происходит в семье.
- Индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных обстоятельств жизни, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями.
- Проявление тех или иных механизмов защиты зависит от этапа возрастного развития (по хронологии А.Фрейд и Плутчику).
- Преобладание у человека какого-либо механизма может привести к развитию определенных черт и акцентуаций характера.

В памяти человека  
фиксируется

- до 10% того, что он  
слышит,

- до 50 % того, что он  
видит,

- до 90% того, что он  
делает

# Кафедра педагогики и психологии

- Спасибо за внимание
- Лектор Липатова Елена  
Ефратовна.