

# Психологическая защита

Доцент кафедры Педагогики и медицинской  
психологии Первого МГМУ им. И.М.Сеченова  
Самойлова в.м.

# Основные понятия темы

- психологическая защита, защитные автоматизмы, защитные реакции, роль и функции психологической защиты, виды психологических защит, эффективные и неэффективные защиты, копинг-поведение, копинг-стратегии

# Определение психологической защиты

- ▣ *Психологическая защита* – это специальная система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.



# Значение психологической защиты

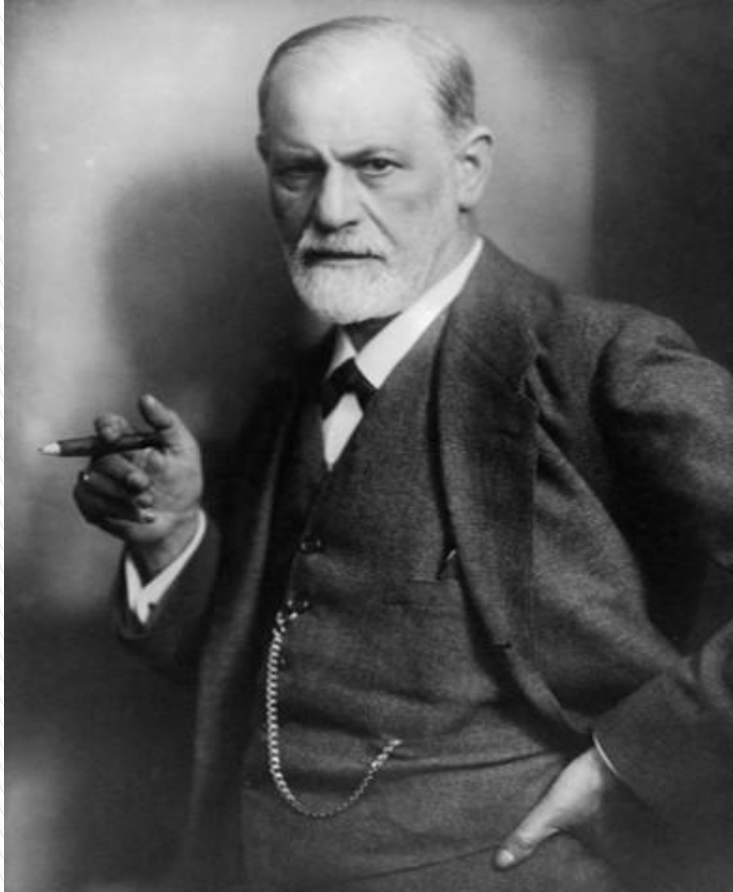
**Психологическая защита направлена:**

- на сохранение психологической самооценки,
- образа Я,
- образа мира.

**Психологическая защита достигается за счет**

устранением из сознания источника конфликтных переживаний;  
трансформацией конфликтных переживаний, чтобы предупредить возникновение конфликта;  
включением специальных психологических механизмов, снижающих остроту угрозы переживаниям или внутриличностного конфликта

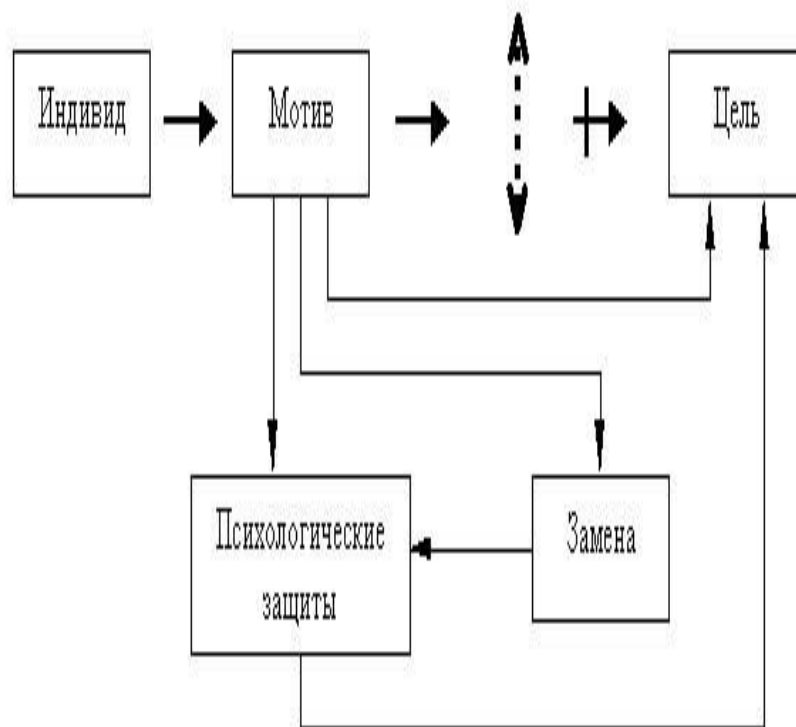
# *История вопроса*



З.Фрейд считал, что защитные механизмы (ЗМ) являются врожденными, запускаются в экспериментальной ситуации, выполняют функцию «снятие внутреннего конфликта», т. е. выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным.

# Цель психологической защиты

- заключаются в ослаблении внутриличностного конфликта, обусловленного противоречиями инстинктивными импульсами бессознательного и представлениями человека о требованиях социальной среды, им усвоенными. Ослабляя конфликт, защитные механизмы регулируют поведение человека, повышают его приспособляемость, уравнивают его состояние с внешним миром и с собственными представлениями о себе.



# Новообразования при включении психологической защиты



- актуальное облегчение психологического состояния,
- появление стабильных длительно функционирующих структур, которые в дальнейшем будут активироваться в сходных обстоятельствах;
- формирование специфических, «условно желательных», симптомов, которые вовлекаются человеком в решение ситуации, связанной с конфликтом;
- снижение внутреннего напряжения.

# А.Фрейд о психологической защите

«Защитные механизмы - это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не соглашаясь с сознанием».





# А.Фрейд о психологической защите



ПЗ носит оберегающий характер;  
противостоят дезорганизации и распаду поведения;  
поддерживают нормальный психический статус личности;  
разрешают внешних (социогенных) конфликтов;  
являются проявлением врожденных задатков и результатом индивидуального опыта и произвольного научения;  
способствуют адаптации личности неблагоприятных условиях.

***Группы защитных механизмов:***  
двигательные;  
перцептивные; интеллектуальные.

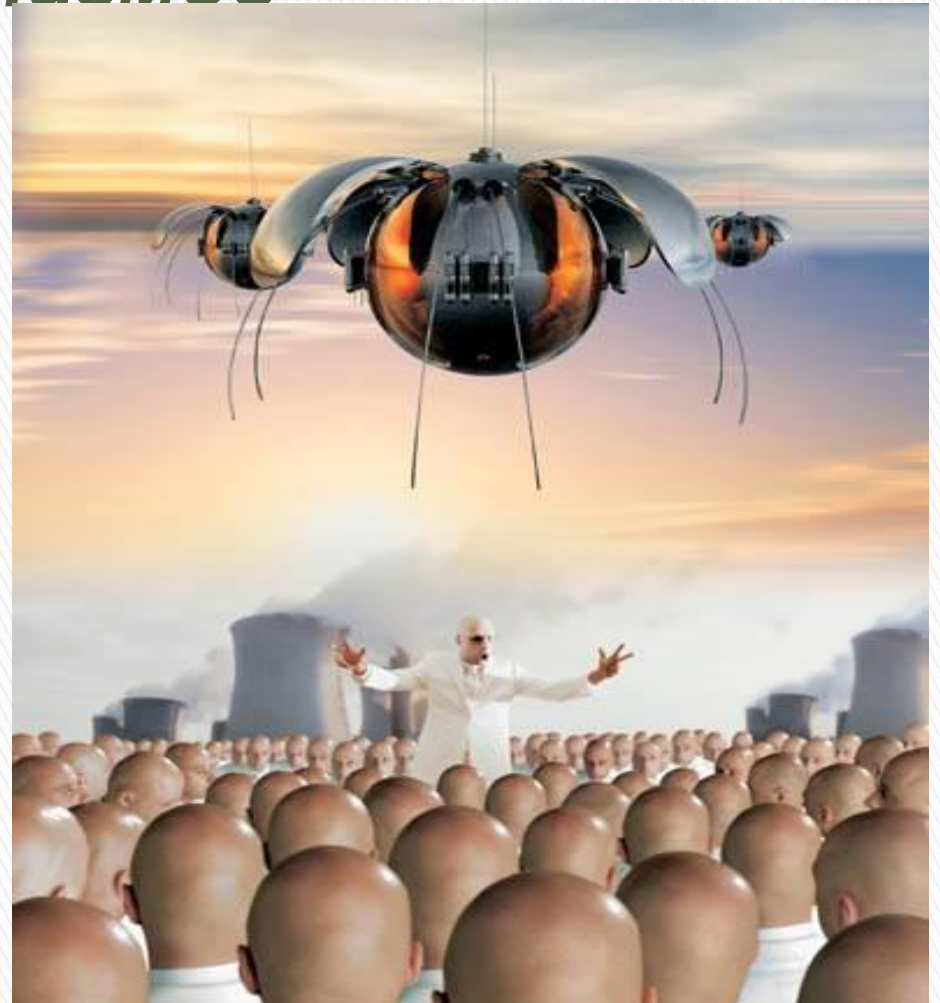
# Хронология возникновения защитных механизмов

1. 0 - 1 г. – предстадия защиты, где преобладают психические защитные автоматизмы.
2. 1 - 2 г. – опасности преодолеваются ребенком посредством отрицания, а также в виде тенденции к проекции и имитации. Проекция и имитация связаны с выделением себя из окружающего, приписывания среде всего болезненного и с принятием в себе всего приятного.
3. 2 - 3 г. – развивается тенденция к отделению. Имеет место вытеснение (вначале в форме подавления), замещения, интеллектуализация.
4. 5 – 10 л. – в связи с развитием речи логического мышления, позднее, в младшем школьном возрасте начинает развиваться компенсация как зрелая форма рационализации; вследствие формирования половой идентичности и потребности в самопринятии появляется сублимация, неразрывно связанная с усвоением нравственных ценностей.



# Современные представления о психологических защитных механизмах

Защитные механизмы  
процессы -  
интрапсихической  
адаптации личности,  
за счет  
подсознательной  
переработки  
поступающей  
информации



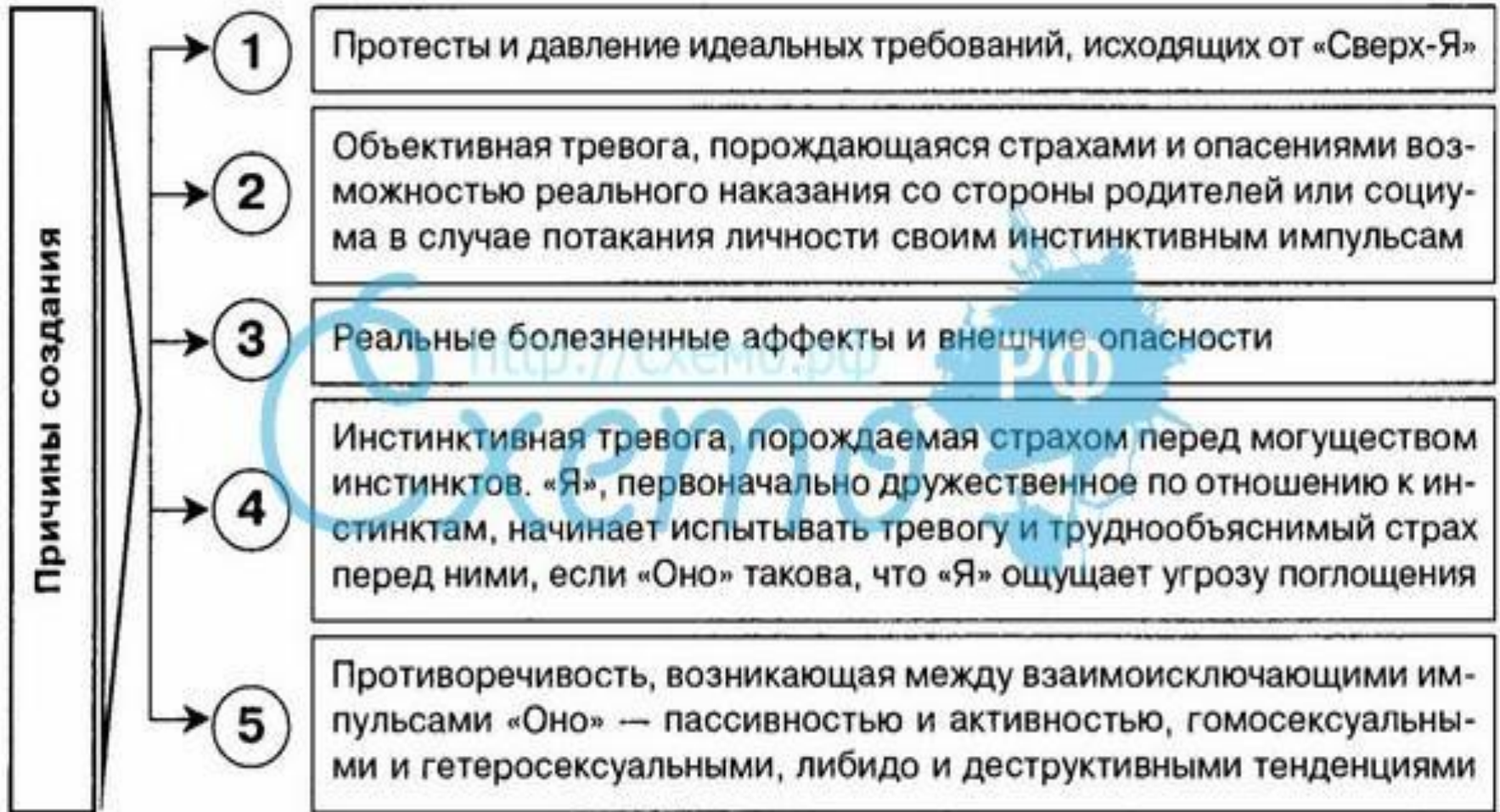
# Современные представления о психологических защитных механизмах

- В защитных процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Каждый раз основную часть работы, по преодолению негативных переживаний берет на себя какая – то одна из них. Включаясь в психотравмирующую ситуацию, ЗМ выступает в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации.





# Причины появления защитных механизмов



# Современные представления о психологических защитных механизмах

В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение рассматривается как особая форма приспособления человека к среде. Все эти процессы неосознаваемы. В настоящем

психологическая защита рассматривается не только как средство против тревоги, но и как способ поддержания непротиворечивого позитивного чувства собственного «Я».



# *Признаки механизмов психологической защиты*



- НЕОСОЗНАННОСТЬ;
- НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВОЛИ;
- ИСКАЖЕНИЕ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ МЕРЕ ОБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

# Роль психологической защиты

## Положительные функции психологической защиты:

- а) сохранение личностной целостности;
- б) поддержание психического здоровья;
- в) регуляция и поддержание межличностных отношений.



## Отрицательные функции психологической защиты:

- а) искажение реальности;
- б) искажение образа «Я»;
- в) замедление личностного роста.



# *Влияние темперамента на проявление психологической защиты*

**Холерики:** психологические защиты формируются рано. Холерики склонны к разрушительным действиям, как формам снятия напряжения (поломка игрушек или бытовых предметов, драки, конфликты).

**Меланхолики:** психологические защиты формируются рано, защищаются чаще пассивно: уходом из ситуации, плачем.

**Сангвиники:** позже формируют свои защиты, ПЗ проявляются при морально сложных ситуациях.

**Флегматики:** медленно формируется психологическая защита, предпочитают уходы из ситуаций конфликтов.



# ***Влияние полового фактора на проявление защитных механизмов***



- ▣ Мальчики чаще для разрядки внутреннего напряжения используют стратегии, связанные с агрессивными проявлениями. Девочки обычно эмоционально разряжаются через слезы и жалость к себе других, пытаются решать свои проблемы, опираясь на силу иного лица.

# Взаимосвязь механизмов психологической защиты с основными эмоциями, чертами личности и диспозициями



# Взаимосвязь механизмов психологической защиты с основными эмоциями, чертами личности и диспозициями

<p>Пассивная</p> <p>Агрессивная</p> <p><b>Мания</b></p>	<p>Страх</p> <p>Гнев</p> <p><b>Радость</b></p>	<p>Вытеснение</p> <p>Замещение</p> <p><b>Реактианное образование</b></p>	<p>Робость, инертность. Пассивность, безынициативность, замкнутость</p> <p>Агрессивность, конфликтность, раздражительность, независимость</p> <p><b>Энергичность, гедонизм, дружелюбие, общительность, социабельность, жизнерадость</b></p>
---	--	--	---

# Взаимосвязь механизмов психологической защиты с основными эмоциями, чертами личности и диспозициями



# Взаимосвязь механизмов психологической защиты с основными эмоциями, чертами личности и диспозициями



# Взаимосвязь механизмов психологической защиты с основными эмоциями, чертами личности и диспозициями



# Причины, возникновения защитного поведения в детском возрасте

- прямое и не прямое доминирование;
  - безразличие;
  - нестабильное поведение;
  - недостаток уважения к индивидуальным потребностям человека;
  - недостаток реального руководства;
  - изменения восхищения;
  - недостаток тепла;
  - принуждение к принятию той или иной стороны при размолвках;
  - неадекватная ответственность;
  - дискриминация;
  - изоляция от сверстников;
  - невыполнение обещаний;
  - несправедливость и т. Д.
-



# Влияние матери на формирование психологических защит у ребенка

Название поведения матери	Проявление материнского поведения	Какая потребность не удовлетворяется	Черты характера ребенка
Отсутствие должного ухода	Не осуществление правильного постоянного ухода за ребёнком	Потребность в безопасности	Робость, пугливость
Подавление	Властность подавление детских желаний, невротизация ребенка	Потребность в самостоятельности,	застенчивость, тревожность, страхи, покорность
Демонстративное унижение ребенка	Жалобы на собственного ребёнка, преувеличивают вину его поступков, публично его оскорбляет	Потребность в уважении	Утрата стыдливости, отсутствие внутреннего контроля за своими поступками, озлобленность.
Материнская сверхзабота	Выполнение всех требований ребенка	Потребность в автономии	Оппозиция, компенсация

# Хронология возникновения ЗМ по Р. Плутчику

№ п/п	Психические процессы, определяющие ПЗ	Проявления ПЗ	Механизмы ПЗ
1	ощущение, восприятие	невидение, неслышание, непонимание информации	отрицание, регрессия; характерны для эмоциональной и личностно-незрелой личности
2	память	забывание информации	вытеснение и подавление
3	мышление, воображение	наиболее сложные, связаны с переработкой и оценкой информации	рационализация, сублимация

# Этапы в формировании защитного приспособления

- Поиск человеком той среды, которая благоприятна для его функционирования.
- Изменения, которые он совершает в среде для проведения ее в соответствии со своими потребностями.
- Внутренние психические изменения человека, с помощью которых он приспособливается к среде.

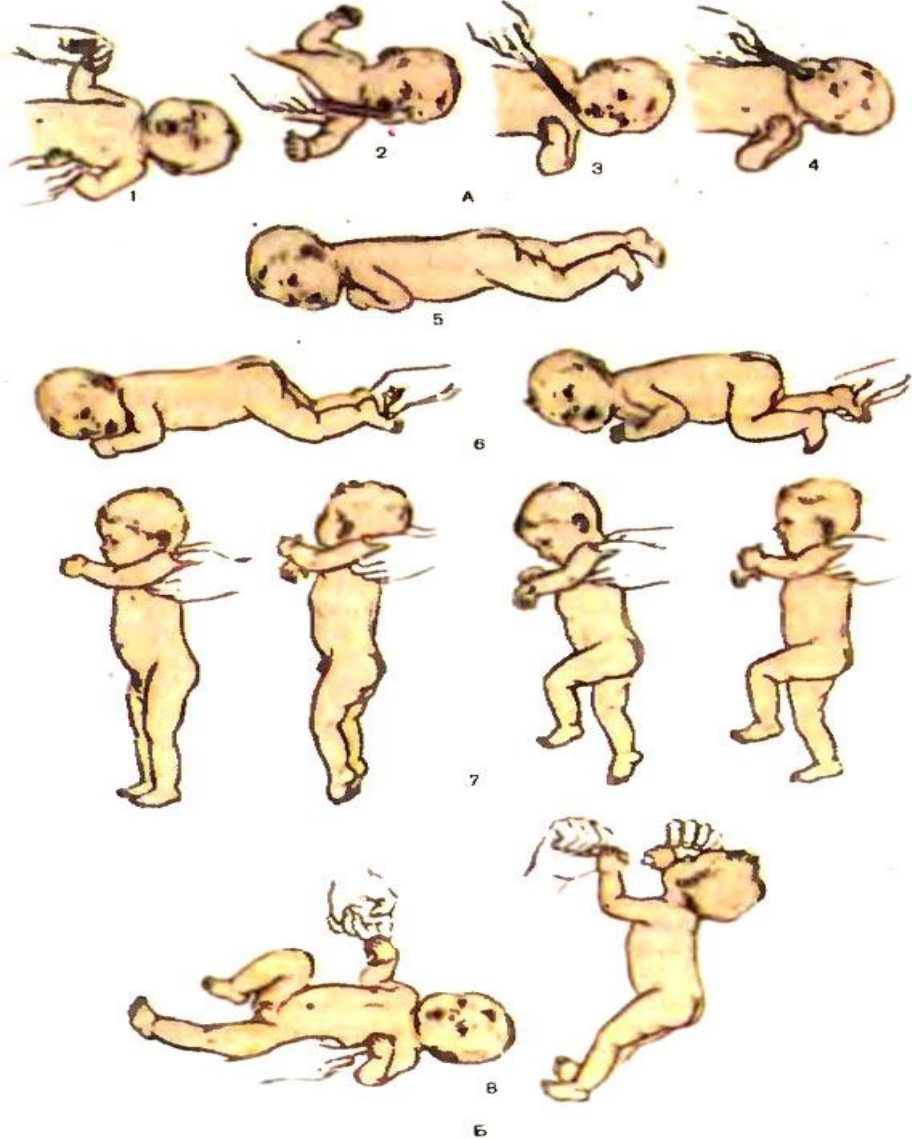


# Защитные автоматизмы

**Автоматизм** – действия и акты, которые совершаются сами собой, независимо от сознательных желаний и намерений человека.

## Происхождение защитных автоматизмов:

1. Врожденные или рано сформировавшиеся, т.е. в течение первого года жизни (физиологический уход от раздражителя).
2. Прошедшие через сознание, а потом переставшие осознаваться



# Защитные автоматизмы

К защитным автоматизмам можно отнести отдергивание, зажмуривание, крик, плач, сосание пальцев, ритмические стереотипные движения, а так же их комплексы.

*Первые проявления возможных защитных механизмов (предстадии):*

- предстадия отрицания – сон, отклонение от неприятных ощущений;
- предстадия замещения – сосание кулака;
- предстадия проекция – кусание, бросание предметов, связанных с дискомфортом.





# Защитные поведенческие реакции



*Защитная поведенческая реакция* состоит из комплекса защитных автоматизмов; протекают с минимальным привлечением сознания либо без него.

К *типичным защитным реакциям* (внешне наблюдаемым, регистрируемым бессознательным поведенческим паттернам) относятся:

- отказ (пассивный отказ),
- оппозиция (активный процесс),
- имитация,
- компенсация,
- эмансипация.

# Отказ и оппозиция

**Проявления отказа:** отстранение от общения, отказ от пищи, игр, уход из дома. Часто наблюдается при синдроме госпитализма (заторможенность, отстранение от любых внешних воздействий, поза лицом к стене. В старшем возрасте возможно как проявление - уклонение от своих обязанностей, уходы из дома. Отмечаются проявления в виде симптомов неврологических или соматических расстройств: мутизм, нарушение соматовегетативных функций (рвота, несильный кашель, недержание кала, мочи). Нарушение соматовегетативных функций, как правило, сочетается с упрямством и отказом от общения с теми, на кого направлен протест.



**Проявления оппозиции:** вспышки гнева, разрушительные действия с агрессией, общее двигательное возбуждение с временным суждением сознания, злонамеренные поступки. Обычно оппозиция провоцируется обидой, неудовлетворением капризов, просьб. Оппозиция развивается остро и бурно: ребенок плачет, кричит, падает на пол, бьется головой, стучит ногами, царапается, отталкивает от себя взрослых, бранные слова. У подростков возможны кражи, преувеличенный интерес к алкоголю, наркотикам, суицидные демонстрации, самооговоры. Иногда реакции активного протеста развиваются медленно, и накаливающееся возбуждение разряжается отдельными враждебными поступками: повреждением или уничтожением вещей обидчика, нанесением телесных повреждений или оскорблениями, наговорами, мучительством животных

# Имитация и компенсация

**Имитация** – незрелая форма идентификации. В отличие от идентификации является целостной.

Отвергнутые и мало любимые дети склонны во всем имитировать поведение своих родителей, надеясь вернуть себе их любовь, а подростки, стремящиеся стать членами подростковой группы, во всем имитировать групповое поведение. Такое поведение может привести к асоциальным действиям: дракам, онанизму, употреблению спиртного и т. д.



**Компенсация** – реакция, с пониманием которой ребенок стремится объяснить себе и восполнить слабость и неудачливость в одной области успехами в другой. Компенсация – это отвлечение от основной проблемы с помощью переключения на другие занятия. Например, плохой ученик утешается «успехами в драках»; физически слабый – тем, что он послушен, хорошо учится и т.д.



# Эмансипация

**Эмансипация** – борьба детей за самоутверждение, самостоятельность и даже за имущественные права.

**Причина эмансипации:** осознание или неосознанная ревность родителей к предмету привязанности своих детей; жесткая авторитарная требовательность отца.

**Проявление:** грубость в отношениях со взрослыми, агрессивные действия против взрослых, которые по мнению подростков склонны ущемлять их права.



# ***Собственно защитные механизмы***

**Защитный механизм (психологическая защита)** — понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления

# Компоненты защитного механизма



# Первичные защитные механизмы

- Всемогущий контроль — восприятие себя как причины всего, что происходит в мире.
- Диссоциация — отделение себя от своих неприятных переживаний.
- Интроекция, в частности
- Идентификация с агрессором — бессознательное включение в свой внутренний мир воспринимаемых извне взглядов, мотивов, установок и пр. других людей.
- Отрицание — полный отказ от осознания неприятной информации.
- Примитивная идеализация — восприятие другого человека как идеального и всемогущего.
- Примитивная изоляция, в частности защитное фантазирование — уход от реальности в другое психическое состояние.
- Проективная идентификация — когда человек навязывает кому-либо роль, основанную на своей проекции.
- Проекция — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне.
- Расщепление Эго — представление о ком-либо как о только хорошем или только плохом, с восприятием присущих ему качеств, не вписывающихся в такую оценку, как чего-то совершенно отдельного.
- Соматизация или Конверсия — тенденция переживать соматический дистресс в ответ на психологический стресс и искать в связи с такими соматическими проблемами медицинской помощи.

# Вторичные защитные механизмы

- Аннулирование или Возмещение — бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путём создания некоего позитивного события.
- Вытеснение, Подавление или Репрессия — в бытовом смысле «забывание» неприятной информации.
- Вымещение, Замещение или Смещение — в бытовом смысле «поиск козла отпущения».
- Игнорирование или Избегание — контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо в искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.
- Идентификация — отождествление себя с другим человеком или группой людей.
- Изоляция аффекта — удаление эмоциональной составляющей происходящего из сознания.
- Интеллектуализация — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.
- Компенсация или Гиперкомпенсация — прикрытие собственных слабостей за счёт подчеркивания сильных сторон или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других сферах.

# Вторичные защитные механизмы

- ▣ Морализация — поиск способа убедить себя в моральной необходимости происходящего.
- ▣ Отыгрывание, Отреагирование вовне или Разрядка — снятие эмоционального напряжения за счет проигрывания ситуаций, приведших к негативному эмоциональному переживанию.
- ▣ Поворот против себя или Аутоагрессия — перенаправление негативного аффекта по отношению к внешнему объекту на самого себя.
- ▣ Раздельное мышление — совмещение взаимоисключающих установок за счёт того, что противоречие между ними не осознаётся.
- ▣ Рационализация — объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.
- ▣ Реактивное образование — защита от запретных импульсов, с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.
- ▣ Реверсия — проигрывание жизненного сценария, с переменой в нём мест объекта и субъекта.
- ▣ Регрессия — возврат к ребячливым, детским моделям поведения.
- ▣ Сексуализация или Инстинктуализация — превращение чего-то негативного в позитивное, за счёт приписывания ему сексуальной составляющей.
- ▣ Сублимация — перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.

# Виды защитных механизмов





# Отрицание

**Отрицание** – стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. При отрицании барьер располагается прямо на входе воспринимаемой информации. Информация не доходит до сознания. Отрицание характеризуется тем, что внимание блокируется на стадии восприятия. Информация, противоречащая установкам личности, не воспринимается.





# Подавление

**Подавление** проявляется в забывании, блокировании неприятной информации. Подавление вступает в действие тогда, когда тенденция нежелательного действия достигает определенной силы. Особенность подавления состоит в том, что содержание информации забывается, а ее эмоции, двигательные, вегетативные, психосоматические проявления сохраняются, проявляясь в навязчивых движениях, ошибках, описях, оговорках. При подавлении страх блокируется путем забывания реального стимула и обстоятельств, связанных с ними по ассоциации.



# Вытеснение

**Вытеснение** связано не с выключением из сознания информации о случившемся в целом, а с забывания истинного, но не приемлемого для человека, мотивы поступка, т.е. забывается причина совершения действия. Истинный мотив заменяется на ложный. Вытеснение выполняет свою защитную функцию, не допуская в сознание желаний, идущих в разрез с нравственными ценностями, и тем самым обеспечивает приличие и благоразумие. Оно направлено на то, что раньше было осознано, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично, и поэтому удерживается в памяти. В дальнейшем этому вытесненному побуждению не позволено проникать в область сознания в качестве причины данного поступка. Причина подобного забывания - намерение избежать дискомфорта, которое вызывается данным воспоминанием.

- Вытеснение считается самым эффективным механизмом. Оно справляется с очень мощными инстинктивными импульсами, с которыми другие механизмы не справляются.



# Проекция

*Проекция* – защитный механизм, связанный с бессознательным переносом собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. Термин «проекция» ввел З. Фрейд, понимая приписывание другим людям того, что человек не расположен в себе признать. В основе лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир.



# Идентификация

**Идентификация** - это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств желаемых, но не доступных.

**Идентификация** – возвышение себя до другого путем расширения границ собственного «Я». При идентификации процесс направлен не от себя, а к себе. Идентификация связана с процессом, в котором человек как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства, действия. Переместив свое «Я» в общее пространство со своим кумиром человек заимствует его мысли, чувства и действия.

В результате идентификации осуществляется воспроизведение поведения, мыслей и чувств, другого лица через переживание, в котором познающий и познаваемый становятся едины. Это позволяет ему преодолеть чувство собственной неполноценности и тревоги, изменить свое «Я» таки образом, чтобы оно было лучше приспособлено к социальному окружению. Одним из проявлений идентификации выступает предупредительность – самоотжествление с ожиданиями других.





# Рационализация



- ▣ **Рационализация** - это защитный механизм, связанный с сознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение представляет как хорошо контролируемое противоречащее объективным обстоятельствам. Суть рационализации в отыскании «достойного» места для непонятого или недостаточного побуждения либо поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. С этой целью неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразуется и, после этого, осознается в измененном виде. При помощи рационализации человек легко закрывает глаза на расхождение между причиной и следствием, которое заметно для внешнего наблюдателя.
- ▣ **Главная особенность рационализации** состоит в попытке создать гармонию между желаемым и реальным положением, тем самым предотвратить потерю самоуверенности.
- ▣ **Рационализация** - это оправдательное отношение к себе, своим принципам. При этом человек уверен в своей искренности, но субъективная уверенность в собственной искренности ни в коем случае не служит критерием истинности.



# Замещение

**Замещение** – это защитный механизм, на основе которого происходит перенос реакции с недоступного на доступный объект или замена неприемлемого действия приемлемым. Суть замещения в переадресации реакции. Активность человека ищет другой выход для достижения поставленной цели. Защита осуществляется через перенос возбуждения, не способного найти нормальный выход, на другую исполнительную систему. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Наибольшее удовлетворение от действия, замещающего желаемое, возникает тогда, когда их мотивы близки, т.е. они размещены на соседних или близких уровнях мотивационной системы личности. Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Однако, способность человека переориентировать свои поступки с лично не допустимых на допустимые или с социально неодобряемых на одобряемых ограничена.

**Замещение** может разворачиваться также путем перевода действий в иной план - из реального мира в мир утешительных фантазий. Уход в фантазию – типичный вариант защитного поведения инфантильных личностей.





# Регрессия



- ▣ **Регрессия** – примитивный способ справиться с ситуацией. Уменьшая напряжение, человек не разрешает ситуацию, которая остается источником тревожности.

# Сновидения



*Сновидения* - бессознательное действие «Я» в состоянии сна, которое может сопровождаться эмоциональным переживанием. Сновидение может рассматривать как особый вид замещения, посредством которого происходит перенос недоступного действия в иной план - из реального мира в мир сновидений. Тайное покаяние, угрызение совести, подсознательные страхи приводят к их прорыву в сновидения. Задача сновидения - выразить сложные чувства в картинках и дать человеку возможность их переживать, осуществив тем самым замещение реальных ситуаций. Прямые чувства изображены быть не могут. Зрительно представимо только действие, отображающее это чувство, поэтому замещающим характером в сновидении обладают действия, разворачивающиеся в его сюжете. Возникает образ, примиряющий антагонистические установки и тем самым снижающий напряжение. Падение напряженности позволяет не прибегать к вытеснению.

Сны позволяют вывести наружу страсти, во сне могут наступить освобождение, очищение, разрядка до предела сгущенных эмоций.





# Сублимация

**Сублимация** – высший наиболее эффективный защитный механизм. Защита по этому типу осуществляется путем переориентации сексуальных и агрессивных потенциалов в приемлемые, и даже поощряемые формы общественной и творческой деятельности. Такая переориентация требует знания социальных норм. Благодаря такой переработки информации неприемлемые ассоциации импульсы меняют свое направление. Замещается не сам объект, а способ взаимодействия с ними.

**Сублимация** способствует социализации.

**Сублимация** формируется достаточно поздно. Она является наиболее адаптивной защитой, поскольку не только снижает чувство тревоги, но и приводит к социально одобряемому результату. Тогда чувство освобождения мыслей, просветление занимают место сексуального удовлетворения. Успех сублимации зависит от степени, до которой новое поведение отвечает цели первоначального поведения.



# Изоляция



**Изоляция** – это отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. При таком отделении события почти не вызывают эмоциональной реакции. В результате этого человек обсуждает проблемы, отделенные от остальной части личности таким образом, что события не связываются ни с какими чувствами, как будто они случились с кем-то другим. Человек все более и более уходит в идеи, все менее и менее соприкасается с собственными чувствами.



# Реактивное образование

**Реактивное образование** – это защитный механизм, подменяющий поведение, чувство таким явлением, которое диаметрально противоположно действительному желанию. Например, если человека беспокоят вытесненные гомосексуальные побуждения, то он может выбрать чрезмерную гетеросексуальную активность, как способ вытеснения этих побуждений.

**Побочные эффекты реактивного образования** уродуют социальные отношения. Главная характеристика реактивного образования – преувеличение, ригидность и экстравагантность. Отрицаемая потребность должна затемняться снова и снова.

**Реактивное образование** маскирует части личности и ограничивает способность человека реагировать на события; личность становится менее гибкой.



# Осознанные стратегии совладания



**Копинг, копинговые стратегии** – то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

**Копинг выполняет две основные функции:**

- а) регулирует эмоции
- б) управление проблемами, вызывающими стресс



# Способы совладания со стрессовой ситуацией

1. преодоление стресса состоит в попытке определить значение ситуации и введении определенных стратегий (логического анализа, когнитивной переоценки и т.д.).
2. совладание со стрессом состоит в модификации, уменьшении или устранении источника стресса.
3. преодоление стресса включает в себя когнитивные, поведенческие усилия, способствующие уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.



# Компоненты копинг-процесса



1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонента для общего ознакомления.
2. Определение и формулирование проблемы, её описание в конкретных терминах и идентификация специфических явлений.
3. Генерализация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.
4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.
5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждения его эффективности.



# Условия возникновения совладающего поведения

1. Осознание возникших трудностей.
2. Знание способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа.
3. Умение своевременно применять известные стратегии на практике.





# Последовательность действий при копинг-стратегиях



- а) восприятие изменения ситуации;
- б) появление эмоции как результат оценки воспринятого;
- в) появление мыслей, идей о событии;
- г) копинг-реакция.

# Стратегии совладания условно можно разделить



- а) **Поведение.** Разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.
- б) **Эмоциональная проработка подавленного.** Эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки.
- в) **Познание.** Стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня её контроля.

# Защитные механизмы и осознанные стратегии совладения

Организация поведения					
Структурные компоненты: сигнальные системы	Функциональные компоненты: фокус или направленность			Формы поведения: стили реагирования	
	«Я»	Проблема	Другие люди		
Первосигнальный (эмоциональный по Лазарусу)	1а: изо всех сил пытаюсь забыть о случившемся	1б: вспоминаю время, когда все было значительно лучше	1в: обращаюсь за помощью к другим людям	Отстранение Избегание Подавление Проекция Вытеснение	ЗАЩИТА
Второсигнальный (рациональный по Лазарусу)	2а: занимаюсь чем-нибудь посторонним, чтобы отвлечься	2б: предпочитаю подождать, пока со временем все разрешится само собой	2в: обращаюсь за эмоциональной поддержкой к родственникам или друзьям	Рационализация	
Первосигнальный (эмоциональный по Лазарусу)	3а: трудности только мобилизуют меня	3б: рассматриваю случившееся как новое испытание своих возможностей	3в: стараюсь посмотреть на ситуацию в ином свете, пытаюсь отыскать хотя бы что-нибудь позитивное	Эмоциональная компетентность (представлена тремя факторами)	СОВЛАДАНИЕ
Второсигнальный (рациональный по Лазарусу)	4а: составляю план действий и приступаю к его выполнению	4б: думаю о случившемся и перебираю всевозможные варианты действий	4в: спрашиваю того, кто уже имеет опыт, как нужно поступать в таких случаях	Рациональная компетентность (представлена тремя факторами)	



# Сравнение защитных механизмов и копинг-стратегий

- 1. Осознанность.** Копинг-стратегии отличаются от защитных автоматизмов степенью осознанности. Защитные механизмы включаются без осознания их. Копинг-стратегии преимущественно осознаны. Это не означает, что все их части в равной степени осознаваемы. Допускается включение неосознанных психологических защит. Осознанность связана также и с целенаправленным использованием копинг-стратегий.
- 2. Инертность.** Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля, совладания пластичны и приспособлены к ситуации.
- 3. Непосредственный и неотложный эффекты.** Механизмы психологической защиты стремятся к более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может много вытерпеть, не требовать решения проблемы незамедлительно.



# Сравнение защитных механизмов и копинг-стратегии



4. **Тактичные и стратегический эффекты.** Механизмы психологической защиты создают возможность только разового снижения напряжения. Стратегии совладения рассчитаны на перспективу.
5. **Разная мера объективности восприятия ситуации.** Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия самого действия и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, со способностью к объективному отношению к самому себе.
6. **Обучаемость.** Механизмы психологической защиты возникают произвольно. Копинг – стратегии формируются за счет овладением определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком.

# Этапы преодоления психологических защит

1. Привлечение внимания к психологической защите.
2. Эффективное отреагирование психологической защиты: переживание вновь психотравмирующих факторов.
3. Уяснение возможных подходов преодоления травмирующих негативных факторов, организация нового направления стока их энергетического потенциала, что предполагает формирование стратегий совладания с негативными явлениями.



**Благодарю за  
внимание**

