

# МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

**Межличностная психологическая защита** представляет собой деятельность личности в целях сохранения своей целостности путем изменения характера внешнего взаимодействия.

Существует несколько **видов защиты от внешних воздействий**. Их подразделяют по уровню осознанности, по количеству субъектов защиты, по отношению к объективной действительности.

1. По уровню осознанности выделяют преднамеренную и непреднамеренную защиту. *Преднамеренная защита* осуществляется на осознаваемом уровне в соответствии с целями и намерениями тех, на кого оказывается воздействие. Индивид, на которого воздействуют те или иные внешние стимулы и обстоятельства, сознательно выбирает определенный вид защитного поведения, направленный на разрешение ситуации. *Непреднамеренная защита* представляет собой поведение, связанное с усвоенным стереотипом.

2. По количеству субъектов защиты выделяют индивидуальную и групповую защиту. *Индивидуальная защита* связана с защитным поведением одного человека, *групповая защита* подразумевает защитное поведение группы как субъекта взаимодействия. В данном случае целая группа людей действует по единому плану, их поведение строится, исходя из общей договоренности.

3. По отношению к объективной действительности выделяют общую и избирательную защитную стратегию. При *общей стратегии* реализуется критичность личности по отношению ко всей совокупности внешних воздействий. В случае *избирательной защиты* личность фиксируется на конкретном объекте воздействия и вырабатывает специфическую реакцию на него.

В процессе социализации личности формируются различные **стратегии поведения**, как конструктивные, так и пассивные. *Конструктивное поведение* – это активные действия по устранению травмирующей ситуации, результатом которых является адекватное восприятие действительности. *Пассивность*, неконструктивность предполагает бегство, уход от травмирующей ситуации, в результате чего у человека возникает иллюзорное ощущение защищенности, не дающее уверенности в стабильности действительности.

В зависимости от степени участия личности поведение делится на подавление, вытеснение из сознания негативных стимулов, уход от тревожащей ситуации (например, в мир фантазий), поиск информации, осуществление непосредственных действий для решения возникших трудностей.

Поведение может формироваться в ответ на конкретную ситуацию, в данном случае оно не обязательно будет повторяться в дальнейшем. Однако оно может

быть и долговременным, устойчивым, стереотипным, многократно повторяющимся. В зависимости от целей поведения его можно разделить по направленности на себя или окружающих.

По значимости результатов поведение делится на регуляцию собственных эмоциональных состояний или на восстановление межличностных отношений. Формы проявления поведения могут быть пластичными, способными к изменению в зависимости от ситуации, а могут формироваться как стереотипы, быть «закостенелыми», ригидными.

Стратегия поведения формируется в результате системного взаимодействия когнитивной (интеллектуальной), эмоциональной и поведенческой сфер психики. На уровне *когнитивной сферы* определяется значимость ситуации для человека. Если она вызвана внешними обстоятельствами, то воспринимается как неизбежная. Человек может ощущать личную ответственность за создавшуюся ситуацию, обвинять себя в ее возникновении. При этом он либо не видит конструктивного выхода из сложившегося положения, либо оценивает значимость для себя травмирующей ситуации, ищет положительный выход из нее. В том случае, когда ответственность за возникновение подобной ситуации возлагается на окружающих, то и разрешение ее становится их прерогативой.

На уровне *эмоциональной сферы* реализуется возможность человека контролировать свои эмоции. Здесь определяющую роль играют степень индивидуальной эмоциональной значимости чрезвычайной ситуации, опыт успешного разрешения подобной ситуации в прошлом, готовность личности к ее возникновению. От перечисленных факторов зависит эмоциональное восприятие произошедшего, которое может варьироваться от сохранения самообладания до состояния истерики или пассивности, бездействия.

Поведенческая реакция человека зависит от когнитивной оценки ситуации (как результата размышления по поводу события) и ее эмоционального восприятия. Степень осознания критического момента зависит от целого ряда факторов:

- ✓ особенностей личности;
- ✓ физического и социального окружения;
- ✓ доступной информации;
- ✓ собственных когнитивных структур реальности.

Выделяют *два вида когнитивной оценки*:

- ✓ *первичная* – что можно ожидать от стрессора – угрозы или благоденствия;
- ✓ *вторичная* – оценка собственных ресурсов и возможностей решить задачу.

В соответствии с ними формируется определенная стратегия поведения – **коппинг**, т. е. разработка механизмов разрешения ситуации (рис. 1). В результате коппинга меняется оценка ситуации, улучшается самочувствие человека.



Рис. 1. Процесс формирования копинг-поведения

Различают несколько основных **типов взаимодействия в конфликтных ситуациях**: сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание и приспособление. Наиболее продуктивной стратегией поведения считается *сотрудничество*, которое позволяет преодолеть конфликт с наименьшими потерями для всех участников. Далее по степени продуктивности идет *компромисс*, который определяется удачным завершением конфликтной ситуации с минимальным ущербом интересам различных сторон конфликта. *Соперничество* предполагает разрешение конфликта в пользу одной стороны и в ущерб интересам другой. Стратегии *приспособления* и *избегания* являются малопродуктивными, так как они не способствуют выходу из конфликтной ситуации, а лишь растягивают ее на продолжительное время или вообще не разрешают.

Межличностная защита может быть реализована в различных формах, способствующих разрешению травмирующей ситуации – уход, изгнание (вытеснение), блокировка, управление (контроль), затаивание, маскировка, информирование. Эти формы одинаковы в случаях воздействия личности на личность, воздействия зрелищных мероприятий и средств массовой информации на личность (табл. 1).

## Формы проявления межличностной защиты

Защитные механизмы	Межличностные ситуации (воздействие личности на личность)	Влияние коммуникационной ситуации (воздействие на личность различных зрелищных мероприятий, митингов)	Массовые коммуникационные ситуации (воздействие на личность средств массовой информации)
Уход	Смена темы беседы, стремление уклониться от встреч, избегание травмирующей ситуации	Уход под различными предложениями с собраний, митингов, зрелищ, отказ от участия и присутствия на них	Отключение от определенных каналов СМИ, от просмотра определенных теле- радиопрограмм, чтения и просмотра печатной продукции
Изгнание, выгеснение	Удаление из мест проживания, работы, отдыха; уничижение, оскорбление и провоцирование конфликта	Насмешки, свист и другие помехи для выступающего, вынуждающие его уйти	Отключение или физическое уничтожение источника информации
Блокировка	Отчужденность, официальность, недоверие, враждебность, смысловые и семантические барьеры, понижение источника воздействия	Повышение негативизма, критичности, понижение источника информации (непрофессионал), невнимательность, переключение внимания	Отключение от источников, несущих негативную информацию

Управление, контроль	Демонстрация, угрозы, подкуп, стремление разжалобить, спровоцировать, помыкание	Возможности управления, слабые аплодисменты, различные проявления недовольствия	Управление крайне затруднено
Затаивание, маскировка	Обман, сокрытие чувств, задержка или отказ от действий, чтобы не повлечь за собой беду	Маскировка, сокрытие чувств, проявление эмоций, отказ от действия, чтобы не поддаться эффекту заражения	Отсрочка реакций, поспешных выводов, отказ от предлагаемых СМИ действий
Информирование	Игнорирование информации о силе и способностях соперника, о трудностях достижения цели, умаление степени угрозы, игнорирование эмоционально-отрицательного воздействия со стороны субъекта	Игнорирование информации, повышающей эмоциональную восприимчивость	Игнорирование информации как средства манипулирования (слухи, дезинформация, мнимые приказы)

Всю гамму межличностных отношений, способы разрешения различных ситуаций социального или природного характера и взаимодействия в них определяет сама личность, используя для этого внутренние защитные механизмы.

**Внутриличностная психологическая защита.** Впервые понятие «психологическая защита» применил З. Фрейд для обозначения способов борьбы личности с неприятными и невыносимыми для сознания представлениями. Задача психологической защиты состоит в минимизации и даже полном вытеснении неприятных аффектов.

К основным факторам формирования защитных механизмов относятся дисгармоничное семейное воспитание, акцентуации характера<sup>1</sup> и адаптационные проблемы. Социальное окружение ставит перед человеком

<sup>1</sup> Акцентуации характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями (патологиями характера).

**четыре проблемы адаптации:** территориальность, временность, идентичность, иерархия.

*Территориальность* подразумевает наличие собственной территории обитания, собственного неприкосновенного пространства, защищенного от воздействия и воли окружающих. *Временность* проявляется в адекватном осознании, переживании своего возраста и продуктивном прохождении жизненных кризисов. *Идентичность* определяется состоявшейся полоролевой идентификацией личности со значимым взрослым или идеалом, как реальным, так и фантастическим. *Иерархичность* означает адекватное восприятие своего места в определенной социальной группе, место самой группы в обществе и удовлетворенность занимаемым местом.

При дисгармоничном воспитании, к которому относятся, как указывалось выше, потворствующая и доминирующая гиперпротекция, гипопротекция, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность, потребности личности фрустрируются, делая невозможным адекватное удовлетворение актуализировавшихся потребностей. Их длительное блокирование ведет к устойчивому нарушению социальной адаптации и адаптации к среде. В этом случае человек вынужден применять какую-либо психологическую защиту для сохранения позитивности своего «Я», т.е. положительной самооценки. Выбранное защитное поведение может не соответствовать реальной действительности (табл. 2).

Таблица 2

### Взаимосвязь дисгармоничного воспитания и защитных установок

Тип дисгармоничного воспитания	Часть позитивного образа «Я», требующая подтверждения и признания	Блокированная потребность	Проблема адаптации	Место наименьшего сопротивления внешним воздействиям	Наиболее вероятный тип защиты	Наиболее типичные ситуации
Доминирующая гиперпротекция	Я — самостоятельный, независимый	Потребность в свободе, автономии	Проблема в адаптации по иерархии	Ограничение возможности контактирования с окружающими по собственному выбору. Регламентированный режим	Вытеснение, подавление, разрядка в действии	Необходимость спонтанного анализа, ответственных решений, работа в неспешном ритме. Монотонность, вынужденное одиночество, однообразие обстановки
Эмоциональное отвержение, жестокое обращение	Я — самостоятельный, независимый, принимаемый, любимый, умный, компетентный	Потребность в свободе и автономии, в успехе и эффективности, в признании, самоопределении	Проблемы в адаптации по идентичности, территориальности, иерархии	Ущемление эгоистических интересов и привилегий, особенно материальных. Ограничение возможностей проявить власть	Замещение, регрессия, проекция	Ситуации обвинения, противодействия, морального и материального ущерба

Эмоциональное отвержение, потворствующая гиперпротекция	Я — защищенный, в безопасности, благополучный, здоровый	Потребность в безопасности	Проблема в адаптации по временности	Отвержение со стороны значимых лиц, вынужденная разлука с ними, утрата близких, неловкая шутка, грубость при посторонних, неудача	Реактивные образования	Проблемы и болезни семьи, грубые отношения, конфликты, несправедливость со стороны близких и руководства, непринятие чувств
Доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение	Я — самостоятельный, независимый, защищенный, в безопасности, благополучный, здоровый	Потребность в свободе, автономии, в безопасности	Проблемы в адаптации по временности, по иерархии	В период подъема — изоляция, монотонный режим, ограничение контактов по самостоятельному выбору. В период спада — ломка испытанного стереотипа, известного порядка занятий, отношений и обязательств	Вытеснение, регрессия, компенсация, сверхкомпенсация, фантазия	Ситуации лишения привычной обстановки, работа по заданию и в срок. Необходимость в широком общении с людьми по условиям труда

Эмоциональное отвержение	Я — защищенный, в безопасности, благополучный, здоровый	Потребность в безопасности	Проблема в адаптации по временности	Ломка привычных стереотипов	Компенсация, сверхкомпенсация, идентификация, фантазия	Необходимость быстро реагировать на изменение обстановки, менять способы работы, быстро принимать решения, знакомиться с новыми людьми
Доминирующая гиперпротекция. Эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность	Я — защищенный, в безопасности, благополучный, здоровый	Потребность в безопасности	Проблема в адаптации по временности	Ситуация насмешек, подозрения в неблагоприятных поступках	Реактивные образования, компенсация	Новая обстановка или коллектив, незнакомые лица, перемена места жительства, необходимость определиться в отношениях

Доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность	Я — умный, компетентный, контролирующий ситуацию	Потребность в успехе и эффективности	Проблема в адаптации по территориальности	Высокие требования к чувству ответственности, необходимость принятия быстрых решений	Реактивные образования, компенсация, гиперкомпенсация	Требования самостоятельных и нестандартных решений в неопределенной обстановке
«Кумир семьи», потворствующая гиперпротекция	Я — красивый, принимаемый, любимый, неотразимый, самостоятельный, независимый, превосходящий всех в чем-либо.	Потребность в признании, самоопределении, свободе, автономии	Проблема в адаптации идентичности и иерархии	Изоляция, невнимание, страх лишиться ореола исключительности, страх публичного разоблачения, несостоятельность претензий и амбиций	Отрицание, вытеснение	Возможности раскрытия игры и обмана, недооценка «зрителем», ущемление права быть «звездой»
Доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение	Я — красивый, принимаемый, любимый, неотразимый	Потребность в признании, самоопределении	Проблема в идентичности	Непризнание заслуг	Проекция	Сомнение в ценности его идей и искренности привязанностей, уличение в несправедливом отношении

Набор психологических защит зависит от того, какая из частей, составляющих позитивное «Я», оказалась под угрозой, а также какой из видов дисгармоничного воспитания подавил ту или иную потребность личности.

Все **защитные механизмы**, формирующиеся в результате тех или иных событий жизни, можно условно разделить на четыре группы. Первая группа определяется отсутствием переработки информации. Она включает: вытеснение, блокировку, отрицание, подавление. Для второй группы характерно преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения. К ней относятся: перенос, уход, рационализация, интеллектуализация, проекция, идентификация, отчуждение, реактивные образования, компенсация и гиперкомпенсация. Третья группа защитных механизмов отличается разрядкой отрицательного эмоционального напряжения. В нее входят: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация. Четвертая группа определяется наличием манипулятивных действий: регрессия, «уход в болезнь», фантазирование.

Рассмотрим каждую из этих групп более подробно, охарактеризовав входящие в нее защитные механизмы.

Первая группа защитных механизмов – отсутствие переработки информации.

1. **Вытеснение** представляет собой процесс, итогом которого является отвержение индивидом тех или иных переживаний, эмоций, воспоминаний, мыслей, психологических состояний, которые «оседают» в сфере бессознательного, но в то же время продолжают оказывать определенное влияние на поведенческие акты и психику индивида. Выделяют несколько вариантов вытеснения: вытеснение

влечения, вытеснение реальности и вытеснение предписаний «Сверх-Я».

*Вытеснение влечения* не удаляет само влечение. Его энергия остается и стремится к удовлетворению, подчас роковым образом влияя на поведение человека. «Сверх-Я» постоянно контролирует влечение. Энергия тратится, и поэтому возникает быстрая утомляемость, теряется контроль, появляется раздражительность, слезливость. Вытеснение влечения исключает возможность социокультурного развития человека. Зачастую это происходит в форме социально опасного аффекта – взрывных реакциях, немотивированных аффектах, истерических припадках и пр.

*Вытеснение реальности* способствует искажению, вытеснению неприятной информации, что искажает представление человека о самом себе. Механизм вытеснения работает при болезни, проявляясь в том, что индивид не замечает все увеличивающегося количества симптомов. Вытесняется информация, которую окружение возвращает человеку в виде, противоречащем его знаниям о себе. Вытеснение нелюбимой информации происходит в результате когнитивного диссонанса – несоответствия двух концепций о себе. Например, ученик с заниженной самооценкой не верит в хорошую оценку. Вытеснение реальности проявляется в забывании имен, ситуаций, событий. Неприятие реальности иногда настолько сильно, что может привести к гибели индивида.

*Вытеснение предписаний «Сверх-Я»* выражается в удовлетворенности содеянным и, как следствие, обретении комфорта или получении вторичного неудовольствия, что может привести к астенической симптоматике: бессоннице, экзистенциальному кризису.

2. *Блокировка* подразумевает временное вытеснение негативных, тревожащих мыслей, эмоций, действий.

3. *Отрицание* – процедура, посредством которой субъект выражает одно из своих ранее вытесненных желаний, мыслей, чувств, продолжая искать от него защиты и отрицая, что это его собственные желания, мысли, чувства. Отрицание – самый примитивный тип защиты. Оно развивается с целью сдерживания эмоций окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающих вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты внимания блокируются на стадии восприятия. В результате человек получает возможность безболезненно выражать чувство принятия мира и себя, но для этого он должен привлекать к себе внимание окружающих всеми доступными способами. Особенности защитного поведения при механизме отрицания являются эгоцентризм, внушаемость, аффективность, легкая переносимость критики.

4. *Подавление* – защитный механизм, с помощью которого нежелательные мысли, побуждения и эмоции, достигшие сознания, устраняются им. Подавление развивается при сдерживании эмоции страха, проявления которого неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят прямым попаданием в зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также объектов, связанных с ним. В норме защитное поведение

проявляется в виде тщательного избегания ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх неспособности отстоять свою позицию в споре, соглашательство, покорность.

Вторая группа защитных механизмов – преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения.

1. *Перенос* – это воздействие ранее сформировавшегося навыка операционального действия на овладение новыми операционально-инструментальными действиями, навыками. Причина переноса – в аффективной заземленности, непроработанности прошлых отношений. Например, если были напряженные отношения с отцом, а начальник напоминает его, то отношение воспроизводится.

Одним из простых и часто встречающихся видов переноса является *вымещение* – проявление агрессии и обиды на объекты, не являющиеся непосредственными раздражителями. Например, подчиненный получил выговор от начальника и ищет безропотный объект – другого сотрудника, имеющего такой же или более низкий статус. Вымещение может быть направлено вовне – тогда объектом агрессии становятся окружающие люди или предметы, а может быть направлено на себя, в данном случае агрессия проявляется в причинении ущерба самому себе, самоистязании. Для человека, реализующего механизм вымещения, характерно ставить себя под удар, или, если это становится возможным, то индивид сам становится агрессором.

Следующий вид переноса – *замещение* – симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и т. п.), которые замещают бессознательные желания. Оно может быть направлено на самого себя, в данном случае говорят о нарциссизме. С помощью замещения сдерживается гнев. Особенности защитного поведения в норме: импульсивность, раздражительность, требовательность, нехарактерное чувство вины, деятельность, связанная с риском.

2. *Уход* (избегание, бегство). В данном случае восприятие собственной некомпетентности приводит к уходу в ту область, где сохраняется контроль над реальностью. Избегание решения проблемы может быть оправдано собственной занятостью, а также отсутствием необходимых для этого навыков. Уход часто характеризуется «бегством» в мир фантазии.

3. *Рационализация* возникает в результате неприемлемого для личности поведения, когда появляется потребность в его обосновании. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение ситуации, а на снятие напряжения. Рационализация может включать:

- ✓ при отсутствии информации, когда человек начинает выстраивать свои гипотезы;
- ✓ при проявлении неожиданных и нелепых поступков, как своих собственных, так и действий окружающих;
- ✓ при несогласованности взглядов на один и тот же объект;

- ✓ при отсутствии смысла деятельности.

Поведение людей с механизмом рационализации жестко регламентировано, рационально, без отклонений. Подобное поведение может привести к навязчивым состояниям. Рационализация в первую очередь направлена на сохранение личностного статуса. Рационализируя ситуацию, человек закрывает путь к рефлексии ситуации, к новому выбору, нарушает отношения с людьми (кто-то всегда виноват в его неудачах).

Видом рационализации может являться *ирония*. Как психический процесс, ирония превращает тревожное и страшное в смешное. Что сделалось смешным – не может быть опасным.

4. *Интеллектуализация* развивается в подростковом возрасте и образуется в связи с фрустрациями<sup>2</sup>, которые связаны с неудачами в конкуренции со сверстниками, проблемами в общении. Процесс интеллектуализации предполагает произвольную схематизацию событий с целью развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. В поведении и общении механизм интеллектуализации проявляется в первую очередь в преобладании абстрактного мышления над переживанием и непризнанием аффектов и фантазий.

5. Механизм *проекции* развивается для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих, возникающего вследствие эмоционального отвержения с их стороны. Проекция используется в случае сдерживания (купирования) чувства неприятия себя, она связана с вытеснением собственных желаний, влечений.

Проекция осуществляется легче на того человека, чья ситуация, личностные особенности похожи на проецирующего.

Различают следующие *виды проекции*:

- ✓ *атрибутивную* – бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим;
- ✓ *рационалистическую* – осознание у себя качеств и проецирование по типу «все так делают»;
- ✓ *комплиментарную* – интерпретация своих недостатков как достоинств;
- ✓ *симилятивную* – приписывание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок.

6. *Идентификация* – защитный механизм, который связан с отождествлением себя с каким-то образом (имаго). По мере взросления у ребенка возникают те или иные представления о ближайшем окружении. Они являются критерием оценки социального окружения.

---

<sup>2</sup> Фрустрация (от лат. *frustratio* – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; переживание неудачи.

Для ситуации идентификации характерно следующее:

- ✓ это ситуация иерархических отношений (тот, с кем я идентифицируюсь, – наверху, я – внизу);
- ✓ тот, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от вышестоящего;
- ✓ вышестоящий задает жесткий алгоритм поведения, наказывает за отклонения.

Идентификация формирует такой механизм защиты, как перенос, о котором речь шла выше.

7. *Отчуждение* (изоляция) – механизм защиты, приводящий к обособлению внутри сознания отдельных зон, связанных с травмирующим фактором. Единое сознание дробится. Возникают обособленные сознания, каждое из которых может обладать своим собственным восприятием, памятью, установками. Некоторые события воспринимаются по отдельности, эмоциональные связи между ними не воспроизводятся. При этом наблюдается отстраненность от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания. Механизм изоляции часто проявляется при неврозах навязчивости: изоляция какой-либо мысли, поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта.

8. *Реактивные образования* выражаются в психологической установке или привычке, представляющей собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания. Например, стыд вместо бессознательно вытесненного желания демонстрировать себя. Механизм предполагает выработку и поддержание в поведении прямо противоположной установки.

9. *Компенсация и гиперкомпенсация* – самый поздний защитный механизм, предназначенный для сдерживания чувства печали, тревоги, горя по поводу реальной или мнимой утраты, неполноценности, невозможности обладать чем-либо. Он используется, как правило, сознательно.

Если при возникновении проблем в одной области субъект начинает развиваться в той сфере, в которой, по его мнению, он достигнет наибольшего успеха, то данный механизм называется компенсацией. Если субъект начинает развиваться в той области, где он чувствует себя неуспешным, то это проявление механизма гиперкомпенсации.

Третья группа защитных механизмов – разрядка отрицательных эмоций.

1. *Реализация в действии* предполагает аффективную разрядку в виде экспрессивного поведения. Часто проявляется под воздействием психоактивных веществ, формирует склонность к различным видам аддиктивного (зависимого) и агрессивного поведения.

2. *Соматизация тревоги* (образование симптомов). Вероятность возникновения этого защитного механизма тем выше, чем сильнее и длительнее воздействие

внешних и внутренних блоков желания и чем меньше возможность устранить эти блоки. Он возникает в случае невозможности убрать фрустратор и выместить агрессию на виновнике или замещающем предмете. Тогда объектом становится сам субъект. На соматическом уровне проявляется в появлении сыпи, пятен, слепоты, глухоты, потере чувствительности.

3. *Сублимация* – перевод энергии влечения или агрессии в социально приемлемое русло. Чувство тревоги снижается, приходит к социально приемлемому результату.

Четвертая группа защитных механизмов – механизмы манипулятивного действия.

1. *Регрессия* – возвращение к индивидуально-детским формам поведения, к переходам-трансформациям на предшествующие уровни-формы психоэволюции. Это переход к менее сложным, менее структурно-упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые характерны для детей. Развивается в раннем возрасте для сдерживания чувства неуверенности, страха, связанных с проявлением инициативы.

К регрессии относится *двигательная активность* – непроизвольные действия для снятия напряжения.

2. *«Уход в болезнь»* – этот защитный механизм проявляется в том, что наличием настоящего (психосоматического расстройства), а зачастую мнимого заболевания оправдывается собственная несостоятельность, человек отказывается самостоятельно решать свои проблемы. Он стремится к опеке и признанию окружающими собственной болезненности, слабости.

3. *Фантазирование* – воображаемый сценарий, в котором исполняется, хотя и в искаженном защитой виде, то или иное желание субъекта, который стремится увеличить личную значимость и значимость своей жизни, повысить собственную ценность и контроль над окружающими.

Психологическая защита способствует внутренней устойчивости личности, нормализует психическое состояние человека. Потребность в подобного рода защите возникает вследствие дисгармоничного семейного воспитания, особенностей характера, трудностей адаптации к условиям среды. Обрести психологическую устойчивость помогают методы психической саморегуляции.



## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Сетевое издание «Автономия личности»:**

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: [www.avtonomialichnosti.ru](http://www.avtonomialichnosti.ru)

e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)