



***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ***

Психологическая защита – это 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.

Ситуации, требующие психологической защиты характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и *самооценке*.



СИТУАЦИИ, ПОРОЖДАЮЩИЕ КОНФЛИКТЫ, КРИЗИСЫ, СТРЕСС

- ▣ **Ситуационный кризис**, не зависящий от человека, вовлеченного в него (травма, пожар в доме и пр.);
- ▣ **Депривационный кризис**, является следствием горя (утрата, развод, расставание, потеря значительного состояния);
- ▣ **Интеграционный кризис**, связан с позитивными изменениями в жизни, но вызывающий стресс (брак, рождение ребенка, новые друзья, выздоровление);
- ▣ **Кризис связанный с переменами** (беременность, выход на пенсию, переезд, поступление в институт)



Психологическая защита направлена на сохранение стабильности *самооценки* личности, ее образа Я и образа мира, которая достигается:

- 1) устранением из сознания источников конфликтных переживаний или же
- 2) их трансформацией т. о., чтобы предупредить возникновение конфликта;
- 3) к механизмам психологической защиты относят также специфические формы реагирования (копинг – поведения), снижающие остроту переживания угрозы или внутриличностного конфликта.



Психологическая защищенность

-

относительно устойчивое положительное эмоциональное

переживание и осознание индивидом возможности

удовлетворения своих основных

потребностей, собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации, при возникновении обстоятельств, которые могут блокировать или затруднять их реализацию.

Проявляется как:

- чувство принадлежности к группе
- адекватная самооценка
- реалистичный уровень притязаний,
- склонность к надситуативной активности
- адекватная атрибуция ответственности
- отсутствие повышенной тревожности, неврозов, страхов и т.п.



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Отрицание (Не замечай этого!)

Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему.

В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно.



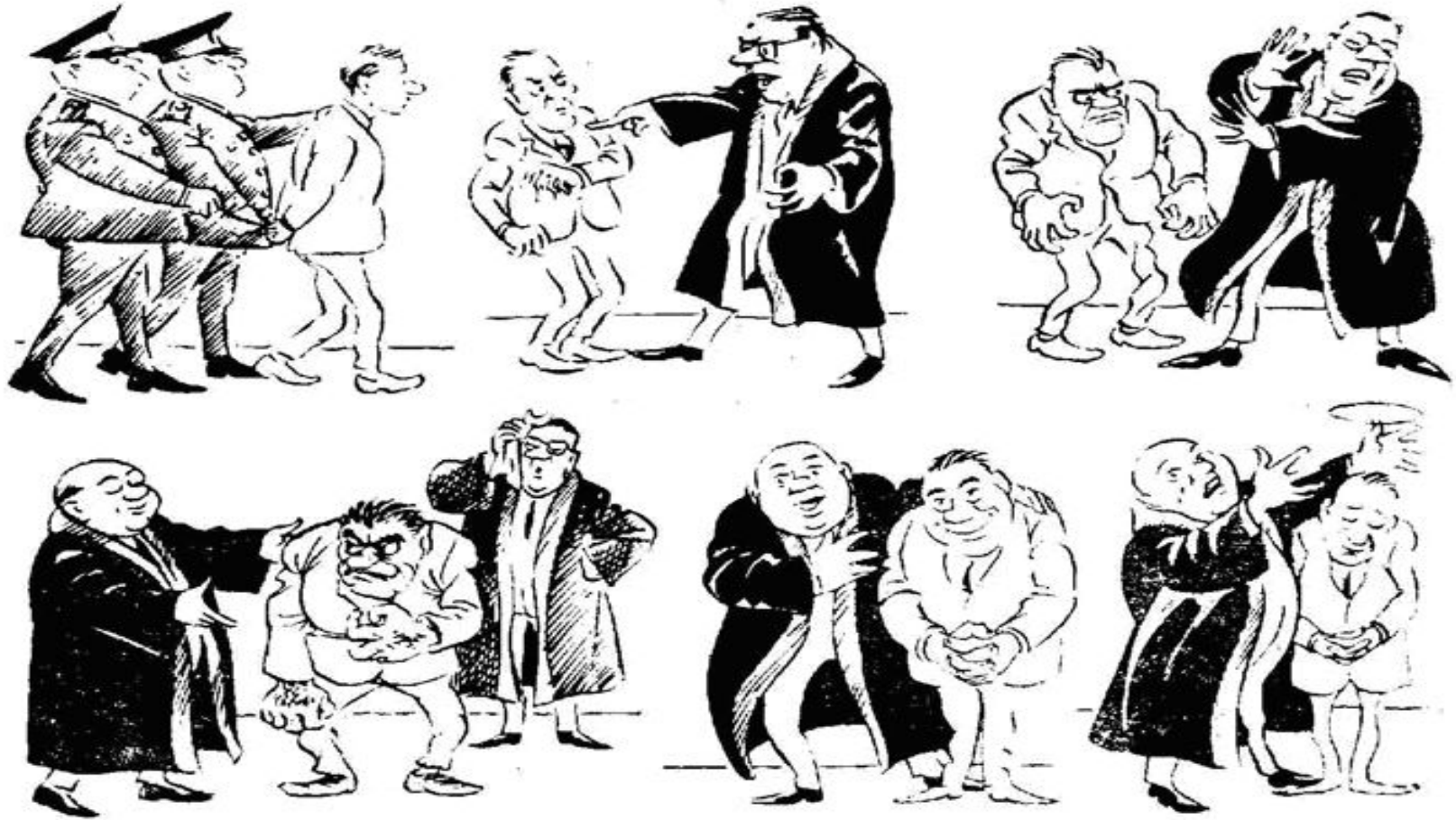


Рис. Вытеснение неблагоприятной трактовки факта обвинителем благоприятной его трактовкой адвокатом (Из кн.: Бидstrup X. Рисунки. М., 1970)



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Проекция (Обвини это!)

Сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия и самоприятия на этом фоне. Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих.



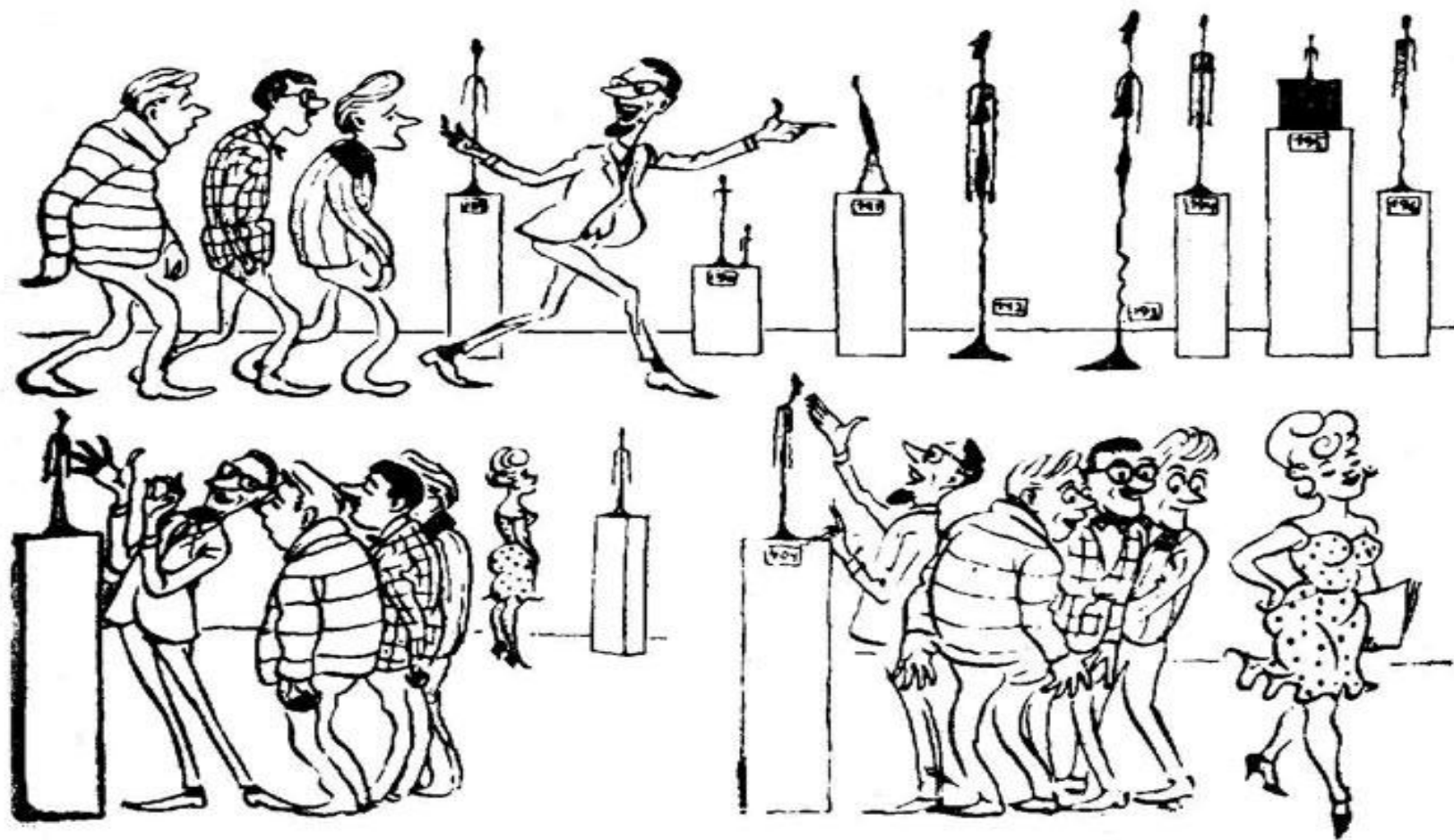


Рис. 10. Воплощение творцом собственных качеств как идеальных



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Регрессия (Плачь об этом!)

Функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения.





Рис. Регрессия. (Из кн.: Бидstrup X. Рисунки. М., 1970)



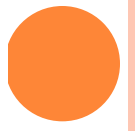
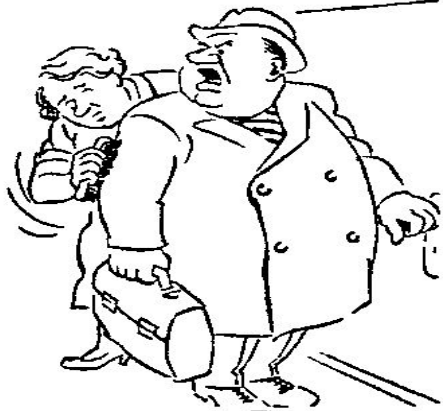
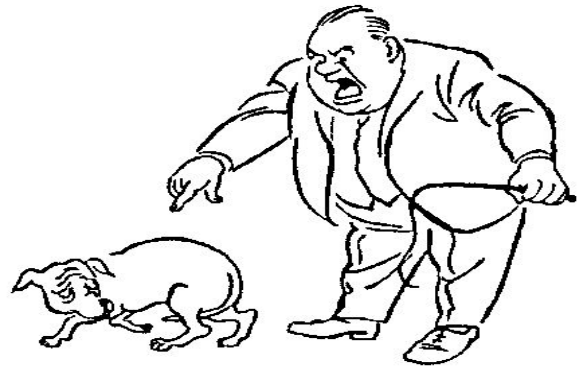
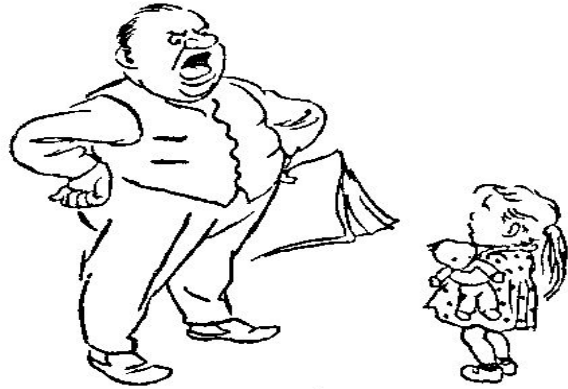
МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Замещение

(Напади на что-то заменяющее это!)

Развивается для сдерживания эмоции гнева. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя.





МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Вытеснение

(Не помни об этом!)

Применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Рационализация (Переосмысли это)

Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.





Рис. Рационализация. (Из кн.: Бидstrup X. Рисунки. М., 1970)



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Гиперкомпенсация

(Обрати это в противоположное)

Сдерживает радость обладания определенным объектом и возможности употребления его определенным образом.



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Компенсация

(Постарайся приобрести это!)

Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности.

Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.





Рис. 8. Превращение обидной ситуации в другую, похожую на исходную, но укрепляющую самоуважение



- Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности.
- Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта.
- Длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешневнутренний конфликт.
- Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.



Совладание (копинг) – совокупность осознанных стратегий разрешения конфликта для совладания с внутренним напряжением и дискомфортом.

Совладание предполагает преодоление **осознаваемых стереотипов.**

Совладание реализуется через поведение, организующее необходимые изменения во внешней среде и направлено на исключение возмущающих событий или переключение реакции с ранее травмировавших событий на другие.



РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ

- 1) **Физические:** здоровье, выносливость, тренированность и т.п.;
- 2) **Психологические:** зрелость личности, ее особенности обеспечивающие стрессоустойчивость (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль);
- 3) **Социальные:** наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность для личности, способность воспринимать социальную поддержку.



Необходимые условия для развития эффективных стратегий совладания:

- Позитивная «Я-концепция»;
- Развитое восприятие социальной поддержки;
- Пониженная чувствительность к негативному воздействию окружающих.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ (ПО Р.ЛАЗАРУСУ)

1. Поведенческие: активная стратегия, включает сотрудничество, поиск социальной поддержки, отвлечение от трудностей, уход в работу, альтруизм. Человек осознает, что ценности надо защищать, совершая поступки.



2. Эмоциональное совладание. Включает **внешнюю агрессию**, а также **избегание**. Человек не сосредоточен на своих недостатках. Агрессия направлена на других, порождая конфронтацию. Адаптация происходит на основе **эмоциональной разгрузки** путем отреагирования чувств (протест, возмущение, оптимизм, равновесие, самоконтроль). В случае избегания в поведении преобладает мотив ухода из поля над мотивацией достижения успеха. Стремление получить удовольствие от вещей не относящихся к ситуации. Зависимость.



3. Когнитивные стратегии.

Включают изменение восприятия проблемы, обновление субъективной оценки и активизацию контроля.

- 1) Содержательный анализ проблемы для определения цели, приоритетов, на основе опыта совладания;
- 2) Переоценка ситуации и собственных возможностей;
- 3) Изменение отношения к проблеме.

Оптимальное распределение времени и контроль над ситуацией.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

Первичные

непосредственные действия и поведение, направленное на устранение нежелательных характеристик окружения, вызывающего стресс.

Вторичные

носят когнитивный характер, направлены на опосредованное изменение восприятия и оценок окружающих.



ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

- Фантазии
- Измени свою позицию и переосмысли ситуацию (поиск вариативной части стандарта)
- Логический анализ ситуации
- Противостояние манипуляции
- Юмор



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОТ ВЛИЯНИЯ И МАНИПУЛЯЦИИ

Противостояние влиянию — это ответное влияние, то есть— разновидность влияния.

Цивилизованное противостояние влиянию

- 1) соответствует правилам этикета
- 2) соответствует этическим нормам, принятым самим противостоящим субъектом

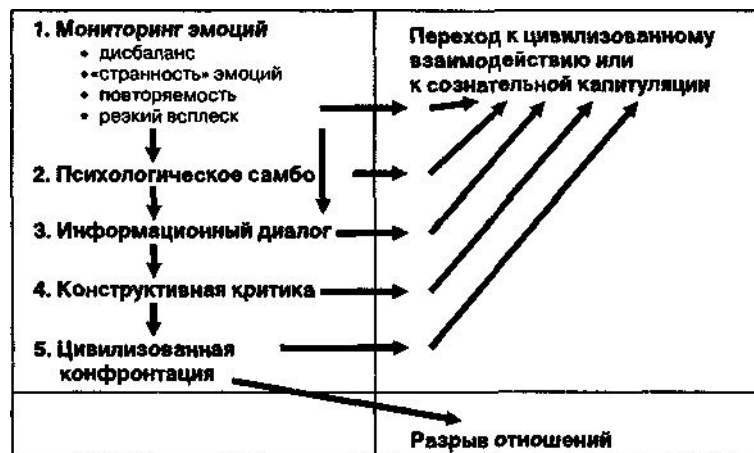


ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ

1. Противостояние начинается с минимальных средств.
2. Противостояние прекращается:
 - а) либо когда манипулятор переключился на цивилизованное взаимодействие;
 - б) либо когда противостоящий адресат влияния принял решение капитулировать.
3. Переход к более мощным средствам противостояния совершается только в том случае, если манипулятор не реагирует на менее мощные средства.



АЛГОРИТМ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ



1. МОНИТОРИНГ ЭМОЦИЙ

- Мониторинг — это сплошное наблюдение явления в его полной динамике; сканирование, прослеживание.

Изменения в эмоциональном состоянии адресата являются признаками работы манипулятора

- **дисбаланс** — противоречивость, амбивалентность эмоций;
- **«странность» эмоций;**
- **повторяемость эмоций**, систематическое возникновение одних и тех же эмоций при встрече с определенным человеком;
- **резкий всплеск эмоций**, который не кажется оправданным объективными характеристиками ситуации.



2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОБОРОНА (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМБО)

Психологическое самбо требует:

- а) использования четких речевых формул;
- б) правильно подобранной интонации — например, спокойной, холодной, задумчивой, веселой или грустной;
- в) основательности в ответе, которая достигается:
 - выдерживанием паузы перед ответом;
 - неторопливостью ответа;
 - обращенностью ответа в пространство более глубокое и обширное, нежели то, которое представляет собой непосредственная зона столкновения.



ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМБО

- **Техника бесконечного уточнения**

Подробное и точное прояснение того, что является мишенью нападающего или манипулятора

- **Техника внешнего согласия**

- Выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнера или с тем, что то, на что он обратил внимание, действительно важно



ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМБО

Техника испорченной пластинки

Многократное повторение одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение нападающему или манипулятору, всякий раз с одной и той же интонацией.

Техника английского профессора

Корректное выражение сомнения по поводу того, что выполнение чьих-либо требований действительно не нарушает личных прав адресата.



3. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДИАЛОГ

- **Информационный диалог** — прояснение позиции партнера и собственной позиции путем обмена вопросами и ответами, сообщениями и предложениями в бесстрастном и беспристрастном режиме компьютерного поиска информации.



4. КОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

Конструктивная критика — это подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата.



ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- *Фактологичность*: оцениваются возможности, факты, события, и их последствия, а не личности.
- *Корректность*: допускаются только парламентские выражения.
- *Бесстрастность*: анализ и оценка производится «без эмоций», отстранение, безо всякой личной вовлеченности, повышения голоса и т. п.



ТЕХНИКИ КОНСТРУКТИВНОЙ КРИТИКИ

- Выражение сомнения в целесообразности
- Цитирование прошлого случая
- Ссылка на три причины



5. ЦИВИЛИЗОВАННАЯ КОНФРОНТАЦИЯ

- Противопоставление собственного силового маневра силовой игре партнера с целью заставить его считаться с нами, перестать нас игнорировать.
- Конфронтация может быть эффективной, только если реализована каждая из необходимых ее фаз.



Фазы конфронтации

1. Я-послание



2. Усиление Я-послания



3. Пожелание



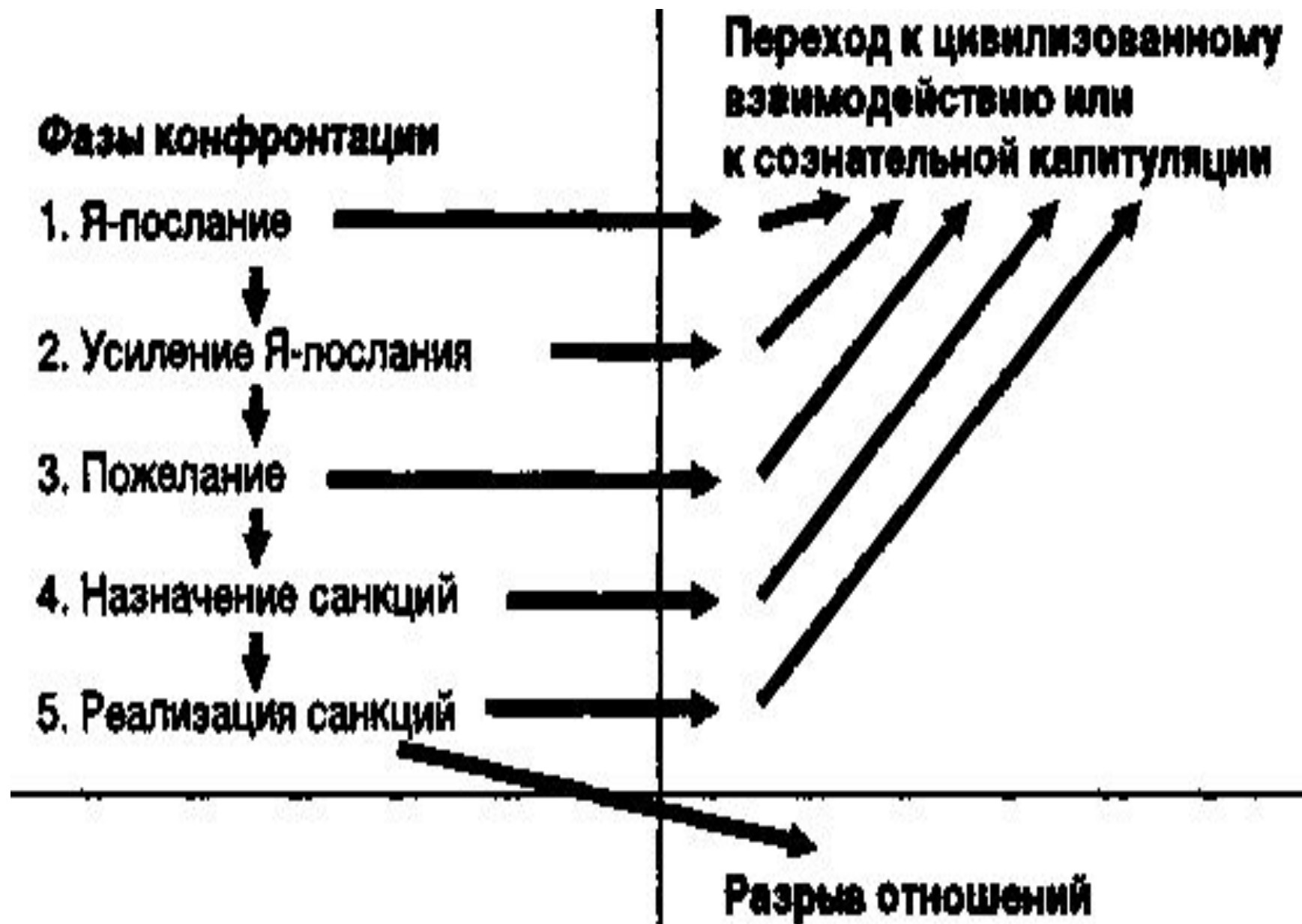
4. Назначение санкций



5. Реализация санкций

Переход к цивилизованному
взаимодействию или
к сознательной капитуляции

Разрыв отношений



- **Первая фаза конфронтации.** Я-послание о чувствах, которые вызывает данное поведение инициатора воздействий
- **Вторая фаза конфронтации.** Усиление Я-послания
- **Третья фаза конфронтации.** Выражение пожелания или просьбы
- **Четвертая фаза конфронтации.** Назначение санкций
- **Пятая фаза конфронтации.** Реализация санкций.
Адресат воздействия должен отказаться от всякого взаимодействия с инициатором. Порвать отношения с ним, если нет другого выхода



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ВЛИЯНИЮ

- **Энергетическая мобилизация** - намеренная активизация факторов, производящих, питающих, восстанавливающих и усиливающих индивидуальную энергию; в частности, преобразование любых отрицательных или амбивалентных эмоций в гнев.
- **Отказ** - выражение адресатом своего несогласия выполнить просьбу инициатора воздействия



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ВЛИЯНИЮ

- **Творчество** - создание нового, пренебрегающее влиянием образца, примера или моды либо преодолевающее его.
- **Уклонение** - избегание любых форм взаимодействия с инициатором воздействия, в том числе случайных личных встреч и столкновений, и/или сокращение и регламентация времени, условий, процедуры взаимодействия.

