



***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.



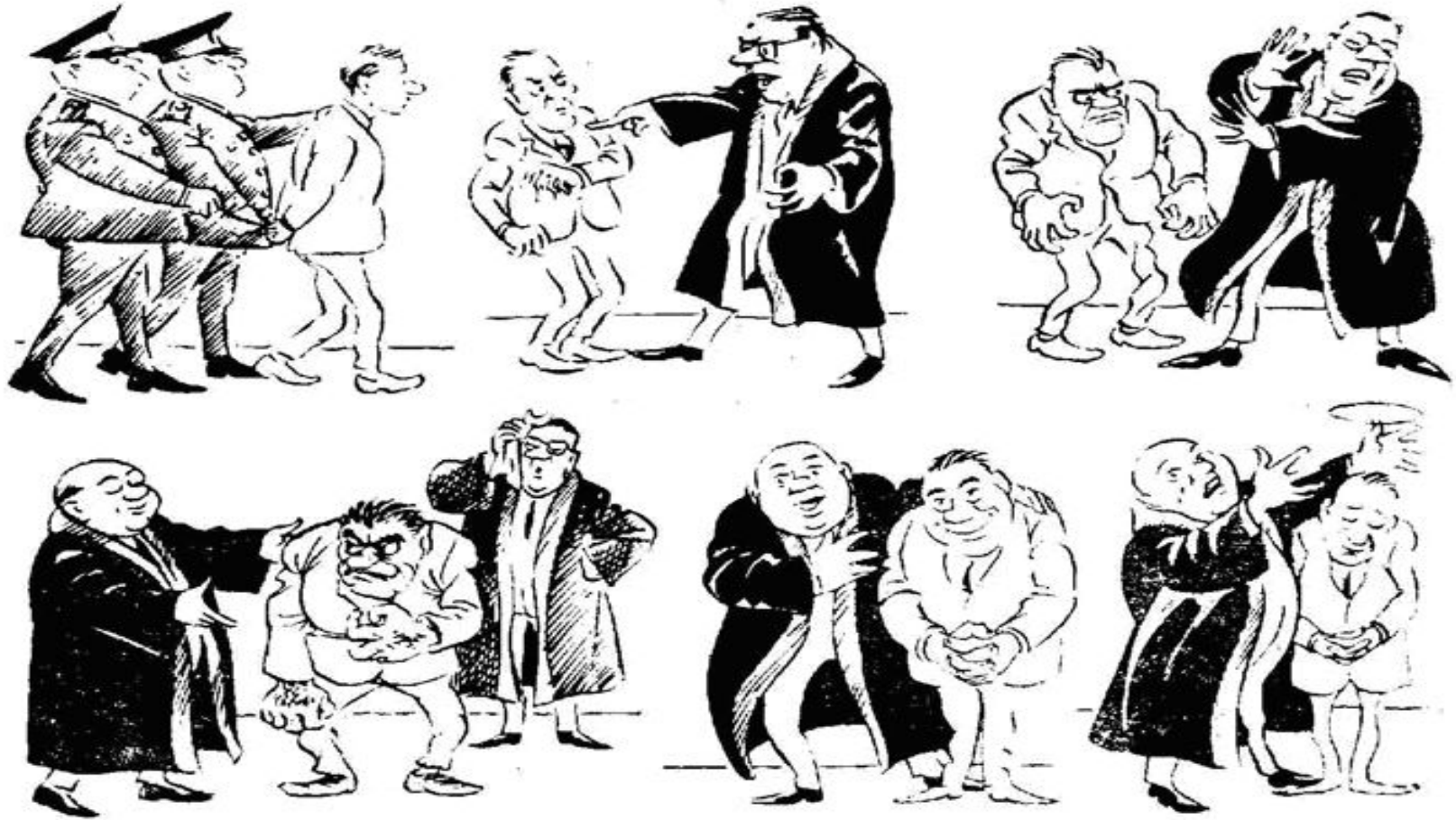


Рис. Вытеснение неблагоприятной трактовки факта обвинителем благоприятной его трактовкой адвокатом (Из кн.: Бидstrup X. Рисунки. М., 1970)



# 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.





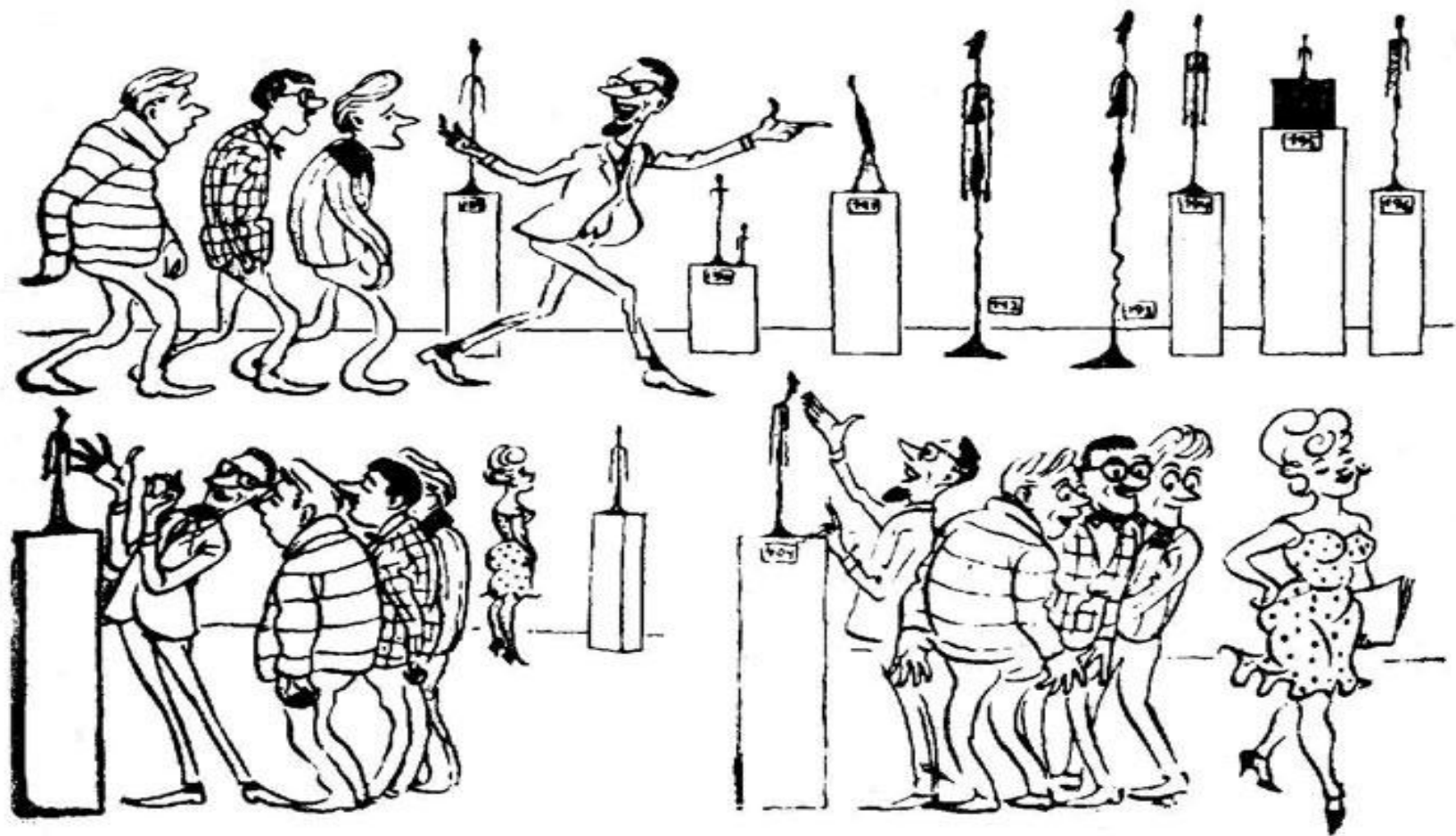


Рис. 10. Воплощение творцом собственных качеств как идеальных

# 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)



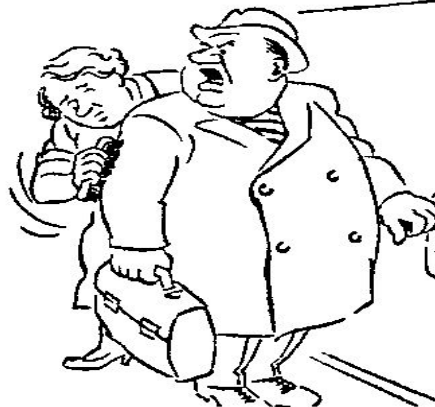
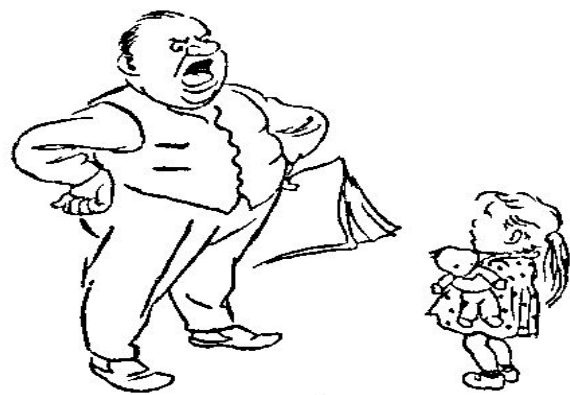
# МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

## *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

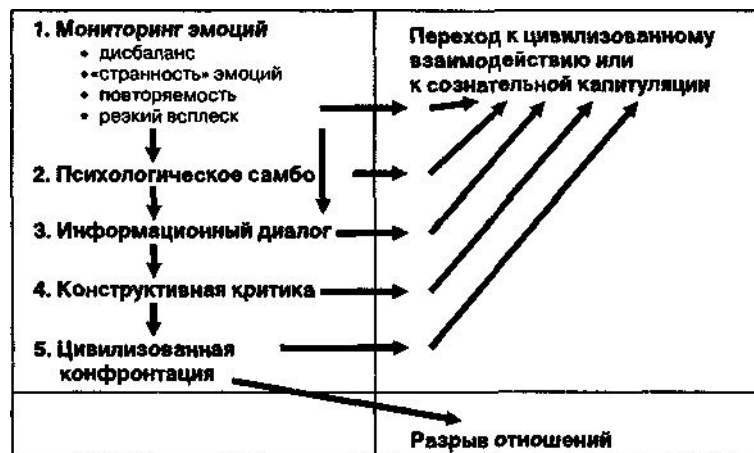


# ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ

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.
- *Беспристрастность*: 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



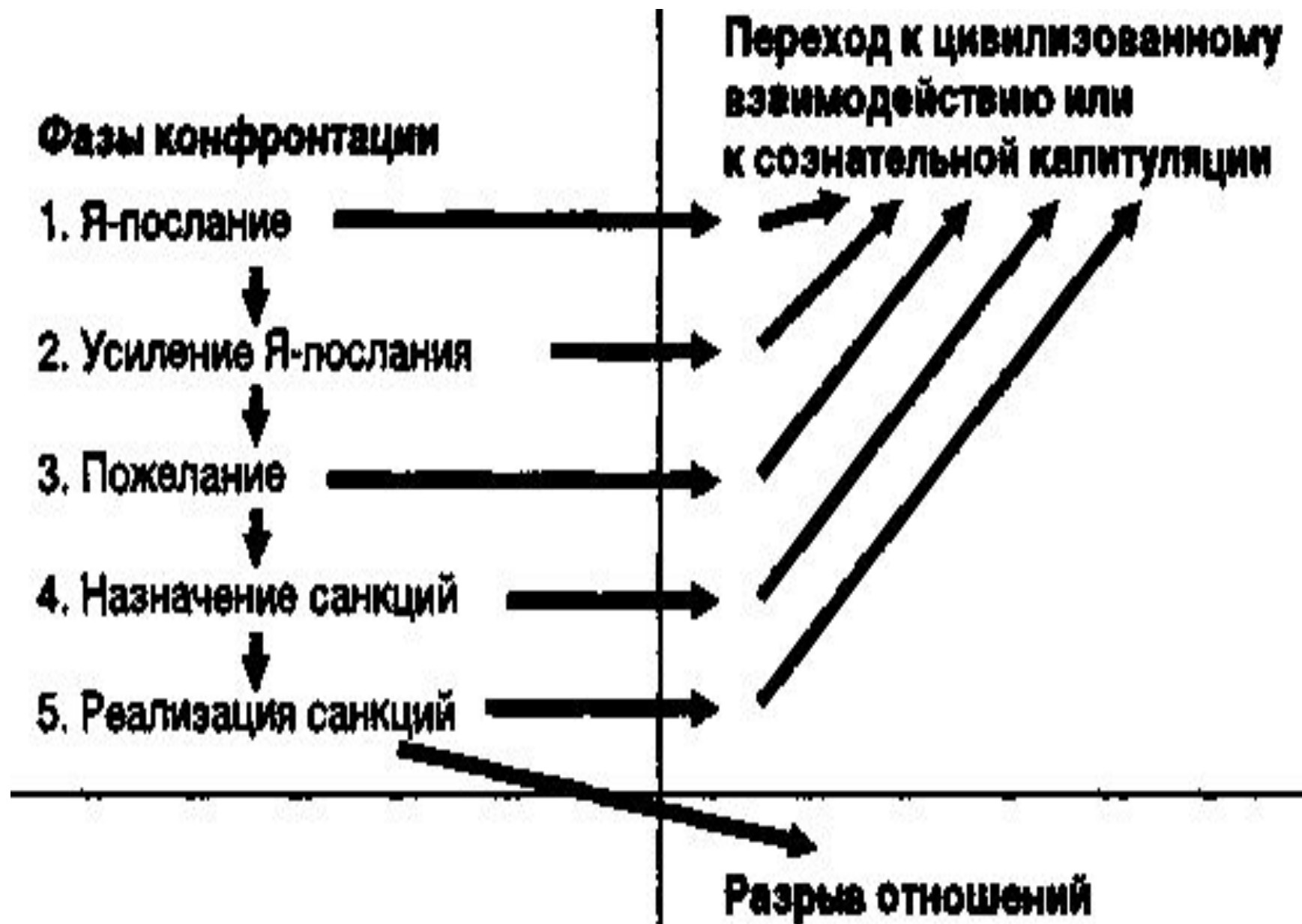
4. Назначение санкций



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.

