**Тема: Психологические защиты. Барьеры в общении**

План:

1.Что такое психологические защиты?

2.Общие характеристики защитных механизмов.

3.Стратегии защиты.

4.Барьеры в общении.

Проявления психологических защит многообразны, обычно мы даже не замечаем, что «защищаемся». Пользуясь знаниями о механизмах психологических защит, человеку легче будет понимать поведение окружающих и самих себя.

Каждый день на нас устремлен поток разнообразной информации. Пока поступающая извне информация поддерживает сложившееся у человека представление о мире, он живет в согласии с самим собой. Но стоит наметиться расхождению, как возникает внутреннее напряжение, побуждающее человека либо к изменению идеального представления о себе, либо к попыткам пресечь поток информации, вызывающей дисбаланс представлений. В последнем случае начинает действовать система защитных механизмов.

Механизмы, стабилизирующие образ «Я», называются психологическими защитными механизмами. Понятие это было введено З.Фрейдом, основоположником психоанализа. Фрейд считал, что защита провоцируется тревогой, возникающей при конфликте сознательного и бессознательного.

Все защитные механизмы обладают общими характеристиками:

1. Они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана.
2. Они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты. Выделяется несколько основных стратегий: вытеснение, перенос, замещение, отрицание, регрессия, сублимация, рационализация.

*Вытеснение (подавление)* – когда человек как бы не замечает, забывает ту часть информации, которая связана с неприятными для него событиями, возникновением внутренней тревожности. Содержание переживаемой информации забывается, а ее проявления могут сохраняться и проявляться в ошибках, описках, оговорках.

Например: человек, страдающий от ужасающих личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом опыте.

*Проекция (перенос)* – бессознательное отвержение собственных негативных чувств, желаний и стремлений и перенос их на другое лицо. Это своего рода перекладывание ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир. Как бы ни был человек не прав, он будет скорее обвинять всех, кроме самого себя.

Например: начальника, не обладающего способностью к систематизации, организованности, будут раздражать в подчиненных именно неорганизованность и хаотичность. Мать – не очень аккуратная хозяйка – будет упрекать дочь в том, что та вечно разбрасывает вещи и не убирает в доме.

*Замещение –* психологическая защита, осуществляющая перенос действия, изначально направленного на недоступный объект, на объект доступный. Тем самым разряжается напряжение, созданное неудовлетворенной потребностью.

Например: ребенок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, ломает ее игрушку; на работе начальник критикует сотрудницу, и дома она реагирует вспышками ярости на мужа и детей. Она не осознает, что, оказавшись объектами ее раздражения, они (муж, дети) замещают начальника.

Выход: фантазировать, но мечты и фантазии не безобидны; внедряя в сознание определенные образы, мы делаем первый шаг к осуществлению их в реальности.

*Рационализация* – неадекватное (иррациональное) поведение представляются таким образом, что выгладит вполне разумным и оправданным в глазах окружающих.

Например: студент, как следует не подготовившийся к экзамену, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенному экзамену, тому, что ему не помогли одногруппники, или возлагает вину на педагога за то, что тот не объяснил эту тему на уроке.

*Отрицание* – стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями. Т.е. человек старается о чем-то не думать, не хочет принять очевидные факты и поверить им. (Этого со мной просто не может случиться – бывает так, когда человеку врач сообщает о смертельной болезни)

При отрицании человек становится особенно невнимательным к тем сферам жизни и событиям, которые чреваты для него неприятностями.

Например: руководитель может долго и эмоционально критиковать своего сотрудника и вдруг обнаружить, что он уже давно «отключился» и никак не реагирует на нравоучения.

Выход: по возможности не заглядывать в этот страшный угол, игнорировать опасную ситуацию.

*Регрессия* – возврат к ребячливым детским формам поведения: «надуться и не разговаривать», детский лепет, езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью, неуместный бурный смех в ситуации волнения.

*Сублимация* – переориентация агрессивного потенциала человека в приемлемые обществом формы творческой активности.

Например: юноша может сублимировать свой потенциал в такую деятельность, как футбол, хоккей и др. виды спорта; женщина с сильными неосознаваемыми садистскими наклонностями может стать хирургом или первоклассной романисткой.

В этих видах деятельности она может демонстрировать свое превосходство над другими, но таким способом, который будет давать полезный для общества результат. Этот механизм защиты служит главным толчком для великих достижений в науке и культуре.

Эффективность общения во многом зависит от нашей готовности воспринимать мир и людей такими, какие они есть.

|  |  |
| --- | --- |
| *Что нам мешает общаться?* | *Что мешает нормальному взаимоотношению?* |
| 1. Высокомерная манера вести себя. (Такое мог сказать только идиот) | 1.Несовместимость характеров |
| 2.Нравоучение, советует, когда его об этом не просят | 2.Барьер общения на почве страдания и горя (страдание сильно приковывает к себе мысли человека, что трудно рассчитывать на его внимание к другим людям). Выход: оставить человека в покое, страдание не может длиться вечно. |
| 3.Непонимание интересов, состояния собеседника (вас готовы уморить болтовней, когда вам плохо) | 3.Отвращение |
| 4.Конфликтогенные черты (не хочется общаться с человеком, который бесцеремонен, бестактен, фамильярен и т.д.) | 4.Брезгливость – неприятные запахи, потные руки, привычка близко придвигаться к собеседнику.  Выход: уделять внимание гигиене, манерам поведения |
| 5.Оценочные суждения (заставляют собеседника занять оборонительную позицию) | 5. Презрение – расовые или национальные предрассудки. Преодолеть невозможно |
| 6.Переход с роли на личность (критикуется не плохая работа, а личность: ты сегодня не выучил уроки – ты ленивый и безответственный) |  |
| 7.Стереотипизация – общее мнение о распространенности тех или иных черт, характерных для группы людей (евреи –хитрые, люди с высоким лбом – умные, немцы – педантичные и пунктуальные) |  |

**Вопросы для проверки знаний по теме:**

1. Что такое психологические защитные механизмы?

2. Какие существуют общие характеристики защитных механизмов?

3.Охарактеризуйте основные защитные механизмы.

4. Как могут влиять психологические защиты на поведение человека?

5.Что такое барьеры общения?

6.приведите примеры влияния на общение различных видов барьеров.

7.Насколько высока роль стереотипизации в общении?