

ABOUT PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN THE CONFLICT

Abstract: The article discusses strategies of behavior in the conflict and based on them the defense mechanisms developed by people..

Author information:

Krasimir Markov

Prof. DSc

Lecturer at

Konstantin Preslavsky – University of Shumen

✉ kr.markov@shu.bg

🌐 Bulgaria

Съвременното в което живеем предполага включване на хората в различни по своята типология конфликти, включително и вътрешноличностови, правят се опити с различни подходи от различна научна гледна точка тези конфликти да бъдат обяснени, както и да бъде изследвано поведението на хората в тях, психолозите се опитват да обяснят природата на конфликтното поведение, поставяйки го в зависимост от психологичните фактори. Особено внимание заслужава изучаването и познаването на стратегиите на поведение в конфликта и механизмите на психологическа защита, които използваме при конфликт

Изследванията на стратегиите на поведението в конфликта се описва в три плоскости на поведение: поведенска сфера; когнитивна сфера; емоционална сфера като стратегиите на поведение (копинг) се разпределят в тези плоскости с отчитане на степента на адаптивните им възможности като адаптивни, неадаптивни и относително адаптивни.

Към адаптивните варианти на копинг стратегиите в поведенската сфера се отнасят сътрудничеството и алтруизма, които предполагат поведение, при което личността съвместно със социалното си обкръжение се стреми да реши проблема или сама намира и предлага решение на проблема.

Адаптивни копинг стратегии в когнитивната сфера са проблемен анализ, установяване на собствените ценности, съзнание за самообладание. Следователно тук поведението на личността е насочено към анализ на възникващите трудности, възможните варианти за тяхното преодоляване, повишаване на самооценката и самоконтрола.

Адаптивни копинг стратегии в емоционалната сфера са протеста, оптимизма, т.е. това поведение на личността, което отразява емоционалното състояние на личността и нейната увереност в наличие на възможен изход от всяка една ситуация.

Към неадаптивните варианти на копинг стратегиите в поведението се отнасят избягването, отстъплението, което предполага поведение на пасивност, уединение, изолация и стремеж да се избяга от активното решаване на проблемите.

В когнитивната сфера неадаптивен вариант на копинг стратегии са смирението, дисимилацията, игнорирането, които се явяват пасивни форми на поведение, на отказ от преодоляване на трудностите, поради неверие в собствените сили и възможности при умишлено недооценяване на неприятностите.

В емоционалната сфера неадаптивен вариант на копинг стратегии са подавяне на емоцията, покорност, самообвинение или агресивност, т.е. варианти на поведение характеризиращи подтиснатото състояние на безнадеждност и покорност у личността, преживяването на злоба и прехвърлянето вината върху себе си или върху останалите.

Към относително адаптивните варианти на копинг стратегии на поведение в поведенската сфера са компенсация, конструктивност, т.е. форми на поведение характеризиращи се с временен отказ от решаване на проблема с помощта на алкохола, различни психоактивни лекарствени средства или занимания с хоби, пътешествия.

Относително адаптивни варианти на копинг стратегии в когнитивната сфера са относителността, придаването на смисъл и религиозността, т.е. форми на поведение насочени към оценка на трудностите в сравнение с други такива и придаване на особен смисъл на тяхното преодоляване, на вяра в Бог и на твърдост на тази вяра при сблъсък със сложни проблеми.

Относително адаптивни варианти на копинг стратегии в емоционалната сфера са емоционалното разтоварване и пасивна кооперация, т.е. поведение, което е насочено към снемане на напрежението най-вече чрез прехвърляне на отговорността за решаване на проблемите върху други хора.

Американският психолог и социолог Томас е разработил система за класификация на стиловете на поведение на индивида във външния конфликт [по 17]. Тя включва както активни и ефективни стилове, така и пасивни форми на реагиране. Каква е неговата класификация на стиловете на поведение: сътрудничество – стил, насочен към разрешаване на противоречията лежащи в основата на конфликта, характеризира се с това, че субекта на конфликта е ориентиран към разрешаването на задачите, а не към хората и може във връзка с това да жертва своите ценности за достигане на общите цели. Това е стилът, който като правило притежават неформалните лидери, които са способни да управляват не само хората, но и собственото си поведение; съперничество – стил на поведение, който в голяма степен е по-присъщ на активните и агресивни представители на мъжкия пол. То предизвиква често максимална съпротива от партньорите по общуване, тъй като проблемите се решават еднолично. Това е и най-опасния стил на поведение, който може да доведе до пряка конфронтация между страните; компромис – стил на поведение на внимателните, рационално мислещи хора, ориентиран към съхраняване на стабилни социални отношения, дори и ако това е в ущърб на общите цели и задачи. Изисква ясно разбиране на ситуацията и способност да се отлага развитието на проблемите във времето; приспособяване – стил ориентиран към съхраняване на социалните

отношения, проявява се предимно при представителите на женския пол, които заемат подчинена социална позиция и във връзка с това проявяват неадекватна занижена самооценка. Субектът прилагащ този стил, осъзнава наличието на конфликта и се мъчи да се приспособи към него чрез прилагане на различни тактики на поведение в това число и някаква форма на психологическа защита. Честото използване на този стил лишава практикуващите го от инициатива и способност за активно действие, което рано или късно води до нарастване на напрежението и вътрешни конфликти; избягване – стил ориентиран към съхранение на статуса на собственото аз, поради което е и най-пасивен, обикновено се свежда до отричането на наличието на конфликт и не признаване на неговото съществуване. Тактиката тук се заключава в принижаване на значимостта на събитията предизвикващи конфликта или избягване от конфликтната ситуация.

Като правило изследванията сочат, че добре адаптирания в социалната среда индивид обикновено използва голяма част от посочените стилове на поведение в зависимост от съдържанието на конкретния конфликт като се съобразява дали конфликта е в професионалната, в семейната или в приятелската среда.

В използването на различните стилове се проявяват и характерологичните особености на личността. За екстровеята доминиращ стил в конфликта преди всичко е съперничеството, а след това сътрудничеството. За интроверта най-използвани стилове са избягването и приспособяването.

Това показва, че стиловете на поведение в конфликта са свързани с индивидуално психологическите особености на човека, неговия опит и конкретното съдържание на ситуацията довела до конфликт като в последното най-важно е поведението на партньора по взаимодействие.

В ежедневието човек непрекъснато се среща ситуации, когато някаква потребност няма възможност да бъде удовлетворена. В такива случаи поведението се регулира с помощта на механизма психологическа защита. Това е нормален механизъм, насочен към предотвратяване разстройството на поведението.

Същност на психологическата защита.

За първи път за психологическа защита се споменава от З. Фройд (1856-1936) като в своите трудове от края на XIX век, той разглежда като особен механизъм отслабващ напрежението на вътрешния конфликт между безсъзнателните импулси и изискванията на околната среда. Този проблем са разработва и последователите на Фройд – А. Фройд (1895-1982), К. Левин (1890-1947) и Т. Шибутани (1920-2004), описват условията за включване на психологическата защита, нейните цели и функции. В класическият психоаналитичен вид, концепцията за психологическа защита е представена от А. Фройд през 1936 г. В тази концепция психологическите защити се разглеждат като безсъзнателни, придобити в процеса на развитието на личността, начини за постигане от Аз-а на компромис между противодействащите сили То или свърх Аз и външната действителност. Те са насочени към намаляване на тревогата, предизвикана от вътрешно психичен конфликт. В по-съвременен аспект, психологическата защита е определен аспект на мисленето, отразяващ връзката между

Аз и То. В зависимост от особеностите на конфликтната ситуация по оста удоволствие – не удоволствие, Аз може да приложи защитни механизми при подавяне на влеченията и тяхното удовлетворение.

Терминът защита, използван в психоаналитичната теория, по мнението на конфликтолозите, не е много удачен. Това, което при възрастните, нормални хора, наричаме защиты, не е нищо друго освен закономерни адаптивни способности за преживяване на света. Терминът защита е въведен от З. Фройд по две причини. На първо място Фройд се възхищава от военната терминология и я ползва за популяризиране на психоанализата, и второ, когато той за първи път се сблъсква с най-драматичните примери на това явление, той вижда тези процеси като действащи в техните защитни функции.

Функции на психологическата защита.

Феномените, които наричаме защита, имат много полезни функции. Те се проявяват като творческа адаптация и действат през целия живот. Човек, ползвайки защитните механизми, безсъзнателно се стреми да избегне или овладее, или мощно действащо чувство за тревога, или голяма мъка, или други дезорганизиращи емоционални преживявания и да съхрани самоуважението си.

Психологическите защиты се прилагат индивидуално от всеки човек и в този смисъл стават част от неговия индивидуален стил за борба с трудностите.

Основната положителна функция на психологическата защита се проявява в нормализирането на човешките отношения и взаимодействия, което позволява на обществото да съхрани своите традиции.

В случай на външен конфликт, ето защитния механизъм помага да се съхрани самооценката на нормалното за личността ниво.

Класификация на защитните механизми.

При разглеждането на класификацията се използват различни подходи: такъв, който има патопсихологическо значение и подхожда към защитите на три принципа – клиничен, онтогенетичен и еволюционно емоционален, и такъв който дели защитните процеси на примитивни и психологически защиты от висше ниво. Примитивните се появяват първи в социалната еволюция и следователно първи в психичното и социалното развитие на личността. Висшите се появяват закономерно и следва да сменят в репертоара на човека примитивните защиты.

Примитивни психологически защиты:

– примитивна изолация – представлява почти автоматична реакция на психологическо бягство в друго състояние на съзнанието. Недостатък е в това, че тя изключва човека от активно участие при решаването на проблема. Предимство е, че позволявайки психологическо бягство от реалността, тази защита почти не изисква нейното изкривяване;

– отрицание – начин за справяне с неприятностите чрез отказ да се приеме тяхното съществуване. Най-типичен пример за отрицанието е манията. Човек в маниакално състояние, е способен да отрече физическите си потребности, финансовите си затруднения, личните слабости и т.н. Можем да приемем, че хората, които използват отрицанието като основна

защита, са по характер маниакални, но това са хипоманиакални личности, за разлика от тези, които преживяват истински маниакални епизоди. 3. Фройд смята, че отрицанието е най-типично за малките деца и за индивиди в зряла възраст с нисък интелект, но нормалните, зрели хора, също могат да използват отрицанието в силно травмиращи ситуации;

– всемогъщ контрол – усещане, че човек е способен да управлява света и да го контролира. Обикновено се проявява при малките деца. На инфантилния стадий това е нормално. С израстването, детето осъзнава факта, че няма човек, който да има неограничени възможности за контрол над света. Но има и възрастни хора, при които чувството за могъщество и контрол, обусловено от тяхната прекомерна власт, е непреодолимо. Те се отличават там където се необходими хитрост, опасност и готовност да подчини всички интереси на главната цел да наложи своето влияние;

– примитивна идеализация (и обезценяване) – един от начините човек да се опази от тежки ситуации при конфликти е вярата в това, че някаква всемогъща сила му осигурява защита. Като правило всички са склонни към идеализация като преписваме върху себе си достойнството и властта на хората, от които емоционално зависим. В течение на живота си ние идеализираме или обезценяваме за себе си определени хора, към които сме изпитвали привързаност. При някои обаче, потребността от идеализиране, остава неизменна от детството им. При тях се забелязват отчаяни усилия да противопоставят на проблемите в конфликтна ситуация увереността, че някой бди над тях, при което психологическото сливане с това свърхестествено друго им осигурява спокойствие в ситуацията на конфликта;

– проекция, интроекция и проективна идентификация.

Проекция - най-често се проявява във възрастта на пубертета и юношеството, когато ролята ѝ е да отслаби интензивността на отрицателните емоции възникващи при враждебни отношения с околните. По своя психологичен механизъм, проекцията е доста сложна защита. Нейното функциониране включва два взаимосвързани, но относително самостоятелни процеса, на емоционално когнитивна оценка на някаква ситуация или определено събитие. Единият момент включва разделяне на общата оценка, първия от които е положителен, а втория отрицателен, а вторият момент се заключава в преписване върху себе си на доброто, положителното, а върху другата страна на конфликта на лошото, отрицателното. При вътрешен конфликт, проекцията служи за освобождаване на Аз- концепцията от негативни оценки, с помощта на негативни характеристики, проектирани върху други хора. Използването на този механизъм най-вероятно се налага в посочената възраст, поради високата ѝ ефективност, основаваща се на отсъствие в субекта на чувство за отговорност за своите постъпки. Вероятно проекцията е една от психологическите защити, които са най-конфликтногенни. Това се основава на факта, че при нейното използване в личността се формират такива черти като самолюбие, гордост, отмъстителност, обидчивост. В крайна сметка, проекцията е процес в резултат на който вътрешното погрешно се възприема като случващо се извън нас. В този смисъл в своите крайни форми носи опасно неразбиране и огромна вреда на междуличностните отношения. Ако за човек проекцията е основен начин за ориентиране в света и приспособяване към него, можем да говорим за параноиден характер.

Интроекция – процес, при който, протичащото вън от нас, погрешно се разбира като ставащо вътре в нас. В своята благоприятна форма тя се осъществява като примитивна идентификация с някой значим друг, но в своята не толкова позитивна форма е деструктивен процес дотолкова, колкото в неговата крайна форма се нарича идентификация с агресора.

Проективна идентификация – това понятие е спорно в литературата, но доколкото и проекцията, и интроекцията на примитивно ниво са слети, тъй като в тях е смесено вътрешното и външното, то това смесване наричаме проективна идентификация.

Разцепление на егото – това е мощен, междуличностен процес, за който се счита, че корените му са в довербалния период. У човека се наблюдава понякога потребност да приписва лоши или добри качества на целия свят и по този начин да структурира своето възприятие. Такива приписвания са една от първичните форми на организация на опита. Това ще доведе до формиране на добро или отрицателно отношение към обекти и субекти от външната среда. Но това разцепление може да бъде не само вътрешно, а може да създаде по пътя на проективната идентификация външно разцепление, като в определена група към един и същи човек част от групата може да има положително отношение, а друга част напълно отрицателно.

Психологически защити на висше ниво.

В литературата тези защити се наричат още зрели или защити от вторично ниво. Най-често като такива се посочват:

– репресии – това е основният тип защити от висшия порядък, нейната същност се състои в мотивирано забравяне или игнориране. Като механизъм на изтласкването, тя започва да създава проблеми тогава, когато: не служи за справяне с безпокоящите мисли, които да бъдат изтласкани така, че човек да може да се занимава с работата си и да се приспособява към реалността или ако е препятствие пред определени позитивни аспекти на живота.

– регресия – представлява съхраняване в паметта на цели фрагменти от детското поведение, с висока готовност да бъде възпроизведено. Смята се, че поради неудачно или не съвсем удачно разрешаване на детските кризи на третата и седмата година, някой хора фиксират в себе си черти на детско поведение, които в случай на спонтанното им използване в по-зряла възраст се оказват не ефективни за снемане на чувството на неловкост възникващо в ситуациите на общуване. Когато човек предчувства възможно поражение или неуспех регресията функционира като регулатор на неувереността в себе си. Механизми на регресията са двигателните и експресивни действия, характерни за човек, който в предчувствие на своето поражение имитира мимики, жестове, интонации.

– изолация – един от начините за преодоляване на страха, болезнени психични състояния и конфликтни ситуации е изолацията от чувство за разбиране.

– интелектуализация – една от най-ефективните психологически защити, тя е защитен механизъм, използван за съхранение на Аз концепцията и напълно осъзнаемите и контролируеми продукти на вербално-логическото мислене, което означава, че личността използваща интелектуализацията в качеството ѝ на психологическа защита, е способна да обясни на себе си и на другите логически непротиворечиво проблеми в своето поведение;

– рационализации – това е начин да се справим с фрустрацията, тревогата и

конфликта, като изкривим реалността и по този начин защитим самооценката си;

– морализация – използването ѝ като защита, означава че човек, който подлага нещо на морализация, търси начин да оправдае защо следва дадено поведение. В този смисъл морализацията е защита, която има значение за организацията на човешкия характер;

– компартиментализация – форма на защита от интелектуален тип, по-близко стояща до дисоциативните процеси. Функцията на разделното мислене се състои в това, че разрешава на две конфликтни състояния да съществуват без чувство за объркване, вина, срам или тревога. Приемането на две противоположни виждания за непсихологически мислещият човек се оприличава с лицемерието. Това обаче е вярно, тогава, когато това поведение е осъзнато като такова. В патологични случаи може да открием примери на хора, които за обществото са големи хуманисти и въпреки това са жестоки в домашни условия;

– анулиране – вид психологическа защита, основаваща се на безсъзнателен опит да се уравни някакъв афект или да се разреши конфликтна ситуация с помощта на отношение, или поведение, които по логичен път унищожават този афект, или разрешават конфликтната ситуация;

– хиперкомпенсация – реактивно образование, което засяга мотивационната система на човека, преди всичко изменяйки потребностите, служи за регулиране емоциите радост и удоволствие, възникващи при реализация на биологичните потребности и за мотивация на сексуалното поведение;

– компенсация – приема се за една от най-ефективните психологически защиты, характерни за социално зрели личности. Нейният механизъм функционира за корекция на определени възникващи в хода на социализацията недостатъци и отрицателни черти на личността, формиращи чувството ѝ за непълноценност. Това чувство не е негативно, тъй като то изисква компенсация било с помощта на тренировки, било за сметка на психическо преустройство;

– реверсия – механизъм, даващ възможност да се справим с чувства, представляващи психична заплаха за собственото Аз и се заключава в проиграване на сценарии, при който отношенията на човека с определен обект или субект с обратен знак.

Конфликтът, както и всяко социално явление изпълнява както положителни така и негативни функции. Тяхното определяне зависи от субективните и обективните оценки на последствията на конфликта и в крайна сметка е обусловено и от социалната система, в която се развива конфликта [по 4].

References:

1. Ageeva, L. Konfliktologia: kratkiy teoreticheskiy kurs. U. 2010
2. Antsupov, A., A. Shipilov. Konfliktologia. M. 2006
3. Davletchin, S. Konfliktologia. Ulan-Ude. 2005
4. Dobrev, V. „Deus ex machine“ v“Tvorcheski predizvikatelstva na kriticheskata psihologia“ UI na SU “Sv. Kliment Ohridski“ Sofia 2017

5. Dzhonev S. Sotsialna organizatsia-teoria,diagnostika,konsultatsia. S., 2000
6. Dimitrov D. Konfliktologia S. UNSS 2007
7. Dimitrov D. Sotsiologia na konflikta. UI .S .1999
8. Dronzina T. Razreshavane na konflikti-tendentsii i instrumenti. S.1999
9. Emelyanov, S. Praktikum po konfliktologia. M. 2013
10. Karmin, A. Konfliktologia. SPb. 2009
11. Leonov, N. Konfliktologia. M. 2006
12. Mazhnikov, V. Konfliktologia. VoG. 2003
13. Mancheva R. Konflikti i konfliktno povedenie. Blg. 2005
14. Marimanov, M. Konfliktologia. M. 2004
15. Markham U. Upravlenie na konflikta. S.1999
16. Milkova R., L. Milkov Konfliktologia S. 2007
17. Rakovodstvo za razreshavane na konflikti. S. 2002
18. Taskin, A. Konfliktologia. – UMK, Gorno-Altaysk. 2009