

**КАФЕДРА ОСНОВ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И УПРАВЛЕНИЯ  
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Тема практического занятия № 1.7:**

**«Стратегии поведения  
при стрессе»**

# Учебные вопросы

- 1. Понятие психологической защиты.**
- 2. Характеристика копинг – поведения как сознательной защиты психики от стрессовых обстоятельств.**

# Вопрос 1.

## Понятие психологической защиты

*В человеке всегда есть «две силы»:*  
с одной стороны, **желание решить** свою психологическую проблему (даже если она не осознается, тем не менее, душа стремиться ее решить), а с другой стороны, **сопротивление** этому решению проблемы.

**процесс решения проблемы**



**неприятные или даже болезненные  
душевыми ощущениями**



**психологическая защита**



**ограждение сознания от неприятных  
травмирующих переживаний**

Понятие «психологической защиты» ввел в научный обиход Зигмунд Фрейд в 1894 году.




## **Психологическая защита**

*это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний.*

**Психологическая защита – это  
естественное противостояние человека  
окружающей среде.**



## Функции психологической защиты:

-  бессознательно предохраняет от эмоционально-негативной перегрузки.
-  способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру
-  ухудшает приспособляемость к внешней социальной среде

Психологическая защита защищает любого человека от психологической боли.

Причина боли может находиться в прошлом, например, психотравма, тяжелые воспоминания, горечь утраты.

Причина может лежать в настоящем: непосредственно происходящая ситуация вовне и актуальные процессы внутри психики человека.

Причина может быть связана с будущим, например, ожидания плохого, гипотетические страхи, переживания за возможные события и последствия. Природа создала эти защиты для скорой психологической самопомощи



## ⦿ Причины возникновения психологической защиты:

- ⦿ 1. Прошлая психологическая травма (стресс).
- ⦿ 2. Неприятные воспоминания (например, горе от потери).
- ⦿ 3. Страх перед любыми неудачами (боязнь возможной неудачи).
- ⦿ 4. Страх перед любыми изменениями (негибкость в адаптации к новому).
- ⦿ 5. Стремление к удовлетворению своих детских потребностей (женщина, выросшая без отца ищет себе мужа, который мог бы его заменить (психологический инфантилизм у взрослых)).
- ⦿ 6. Невозможность / неспособность к удовлетворению своих актуальных потребностей.

- 7. Вторичная выгода от своей болезни или своего состояния – я не умею / не могу и что с меня взять? (несмотря на очевидный ущерб).
- 8. Слишком «жесткое» сознание, когда оно наказывает человека непрекращающимися невротическими страданиями за реальные и мнимые проступки – чувство совести (как правило, результат воспитания).
- 9. Нежелание менять «удобную» социальную позицию на «неудобную» – быть активным, работать над собой, быть социально адаптивным, больше зарабатывать, сменить партнера и прочее.
- 10. Повышенный уровень психологической чувствительности, тревожности и невротизма – нет сил сопротивляться обстоятельствам (может быть следствием слабого типа нервной системы).

# Виды психологических защит



# Отрицание

это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе.

**Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее.**

Отрицание действует, когда человек не желает чего-то признавать, например, наличия у себя тяжелого заболевания.

- Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Это, в свою очередь, может привести к самонеприятию. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами.

# Регрессия

- предполагает возвращение к более незрелым онтогенетически паттернам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. В кластер регрессии входит также механизм **двигательная активность**, предполагающий непроизвольные иррелевантные действия для снятия напряжения.

# Замещение

- — развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя.

# Подавление

- — развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием впрямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.



# Вытеснение

- механизм психологической защиты, который вытесняет проблему из области сознания в область бессознательного, но не удаляет ее из психики человека, таким образом, эмоциональная напряженность и травмирующее влияние проблемы на организм сохраняется.

# Интроекция

- это тенденция присваивать убеждения, установки других людей без критики, без попыток их изменить и сделать своими собственными. Человек наделяет себя чертами, свойствами других людей.

# Проекция

- ⦿ приписывание собственных слабостей, черт характера другим людям.

**«Ох, как сегодня мерзко на душе!»**

**=**

**«Господи, почему у всех сегодня такое мерзкое настроение?»**

- Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симилятивную (приписывание недостатков по сходству, например, родитель — ребенок).

# Компенсация

- — онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. 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.

# Рационализация

- ◎ восприятие и осознание только той части информации, которая приемлема и приятна для человека

**логическое объяснение детей, почему они опоздали на урок.**

# Сублимация

◎ это один из высших и наиболее эффективных защитных механизмов человека. Она реализует замещение недостижимых целей в соответствии с высшими социальными ценностями.

**Агрессивная энергия, трансформируясь, способна сублимироваться (разрядиться) в спорте (бокс, борьба).**

# ПОСЛЕДСТВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ





- ① 1. Сначала теряется адаптивность поведения, т.е. человек ведет себя неадекватно ситуации. Хуже общается.
- ② Ограничивает свой образ жизни или он становится очень специфичным, странноватым.

- 2. Далее дезадаптация нарастает. Могут возникать психосоматические заболевания (заболевания, первопричиной которых явились эмоциональные травмы).
- Нарастает внутреннее напряжение, тревожность. «Сценарий» жизни начинает подчиняться психологической защите от душевной боли: определенного вида хобби, увлечения, профессия.

- 3. Образ жизни становится эдакой формой «безболезненной самопсихотерапии». Защитный стиль жизни становится чрезвычайно важным для человека.
- Таким образом, идет постоянное отрицание проблем и усугубление дезадаптации и психосоматических заболеваний.

# УЧЕБНЫЙ ВОПРОС 2. ХАРАКТЕРИСТИКА КОПИНГ – ПОВЕДЕНИЯ КАК СОЗНАТЕЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ПСИХИКИ ОТ СТРЕССОВЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

В глазах — свобода.  
В действиях — сила.  
В словах — характер...



- Копинг - в переводе с английского «преодолевать», но в российской психологии чаще говорят: адаптивное или совладающее поведение, которое по сути и есть копинг.



## ● Копинг-стратегии

- (англ. «cope» - справиться, выдержать, совладать) — это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.
- это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации.

# Функции копинга

- 1. Минимизация негативных воздействий (т.е. снижение отрицательного влияния обстоятельств) и повышение возможностей восстановления (т.е. скорейшая адаптация)

2. Приспособление к возникшей жизненной ситуации и ее преобразование
3. Поддержание эмоционального равновесия, позитивного настроения и уверенности в своих силах.
4. Поддержание и сохранение положительных и достаточно тесных взаимоотношений с другими людьми.



## два стиля реагирования на кризисную ситуацию, присущих всем людям:

- 1. Проблемно-ориентированный стиль.

Человек анализирует возникшую проблему, планирует, как ее разрешить.

- 2. Субъективно-ориентированный стиль.

Это эмоциональное реагирование на ситуацию, которое чаще всего не приводит к конкретным действиям, способным разрешить возникшую жизненную ситуацию. Человек будет стараться не думать о проблеме, будет пытаться отвлечься развлечениями, алкоголем или наркотиками или может начать «заедать» свои проблемы.

# СТИЛИ РЕАГИРОВАНИЯ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ



# Общая классификации КОПИНГОВ:

## *1. Копинг, нацеленный на оценку проблемы.*

Преодоление трудной ситуации включает в себя: анализ проблемы, ее причин и последствий для человека, поиск возможных решений ситуации, план по достижению цели и собственно реализация этого плана. Человек применяет логическую оценку ситуации и переоценку прежних ценностей и/или причин и способов решения схожих ситуаций.

○ **2. Копинг, нацеленный на проблему (изменение отношения к сложившейся ситуации).**

Совладание со стрессом происходит в результате уменьшения или устранения источника стресса, т.е. причины, возникшей трудной ситуации. Человек использует все возможные средства, чтобы устранить причину сложной ситуации и вернуть свое положительное благосостояние.

### ◎ 3. *Копинг, нацеленный на эмоции.*

Человек прикладывает когнитивные и поведенческие усилия для снижения эмоционального дискомфорта, возникшего напряжения и старается поддержать эмоциональное равновесие в сложившейся ситуации.

# Отличия копинг-стратегии и психологической защиты

## Психологическая защита

действует на бессознательном уровне

действие направлено на снятие эмоционального напряжения

срабатывает мгновенно

искажает объективную ситуацию

## Копинг-стратегия

действует на сознательном уровне

действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью

формируется последовательно

не искажают объективную ситуацию

○ Проблема психологической устойчивости сотрудников ГПС к стрессу является профессионально значимой для МЧС России, от нее зависит не только эффективность деятельности сотрудников, но и спасение жизни пострадавших.

# Задание на самоподготовку

- **Самостоятельно рассмотреть, изучить вопросы и основные определения темы занятия №.1.7.1. «Подходы к трактовки саморегуляции в психологии».**
  1. Сущность саморегуляции.
  2. Основные виды саморегуляции.
  3. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.
- **Законспектировать учебный материал и повторить вопросы предыдущего лекционного занятия темы № 1.6. «Стресс и особенности его проявления в профессиональной деятельности специалиста МЧС России» по соответствующим вопросам:**
  1. Истоки развития научной концепции стресса.
  2. Стадии развития стресса.
  3. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалиста МЧС при работе в ЧС.
- **Быть готовыми к тестированию.**



**Спасибо за внимание**