

**МОДЕЛИРОВАНИЕ**

**СИСТЕМНОЕ  
МОДЕЛИРОВАНИЕ  
ПСИХИЧЕСКИХ  
ПРОЦЕССОВ**

на примере формирования конструктивной  
психологической защиты

В исследовании с позиций системного анализа необходимо провести моделирование психических процессов: построить «дерево целей», выявить компоненты модели (например, когнитивный, поведенческий, рефлексивный, эмоциональный), обосновать уровни и показатели, обсудить результаты формирования согласно достижения целей.

**Психологическая защита** - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Использование психологической  
защиты позволяет снять  
эмоциональное напряжение,  
предотвратить дезорганизацию  
поведения, адаптироваться в  
краткие сроки к новым  
социально-психологическим  
условиям.

В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо различать защиты **деструктивные и конструктивные.**

Психологическая защита личности  
обеспечивается защитными  
механизмами и стратегиями  
копинг-поведения

(действия, направленные на разрешение  
личностных проблем).

Вместе они представляют собой  
взаимосвязанные друг с другом формы  
адаптационных процессов и  
реагирования индивида на стрессовые  
ситуации.

Психологическая защита  
является конструктивной, если  
ее характеризуют следующие  
особенности:

1. соответствие общественным ожиданиям и правилам;
2. основой её функционирования являются процессы мышления и воображения;
3. её функционирование осуществляется осознанно, контролируется рефлексией.

Конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты:

1.обеспечивает внешнюю социально-психологическую адаптированность и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач;

2. в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

# Первый этап моделирования – этап целеполагания.

## Пример

«дерево целей» процессов  
формирования конструктивной  
психологической защиты у  
студентов факультета психологии  
педагогического вуза.

## *Генеральная цель:*

Формировать конструктивную психологическую защиту у студентов факультета психологии педагогического вуза.

*1.1. Формировать когнитивный компонент конструктивной психологической защиты*

1.1.2.Формировать знание о механизме «отрицание»

1.1.3.Формировать знание о механизме «вытеснение»

1.1.4.Формировать знание о механизме «замещение»

1.1.5.Формировать знание о механизме «регрессия»

1.1.6.Формировать знание о механизме «проекция»

1.1.7.Формировать знание о механизме «рационализация»

1.1.8.Формировать знание о механизме  
«компенсация»

1.1.9.Формировать знание о механизме  
«гиперкомпенсация»

1.1.10.Формировать знание своих индивидуально-  
типологических особенностей

1.1.11.Формировать знание особенностей своей  
личности

1.1.12.Формировать знание способов  
инконгруэнтного поведения

1.1.13.Формировать знание техник достижения  
конгруэнтности

1.1.14.Формировать знание об иерархии  
собственных потребностей.

## *1.2. Формировать поведенческий компонент конструктивной психологической защиты*

1.2.1. Формировать умение использовать механизмы конструктивной психологической защиты

1.2.1.1. Формировать умение использовать механизм «компенсация»

1.2.1.2. Формировать умение использовать механизм «гиперкомпенсация»

1.2.2. Формировать умение выбирать способы инконгруэнтного поведения

1.2.3. Формировать умение использовать техники достижения конгруентности

1.2.4. Формировать умение принять на себя ответственность за решение собственных проблем

1.2.5. Формировать умение установления внешнего и внутреннего равновесия.

1.2.6. Формировать умение регулировать границы между собой и остальным миром

1.2.7. Формировать умение преодолевать свою мышечную ригидность

### *1.3. Формировать рефлексивный компонент конструктивной психологической защиты*

1.3.1. Формировать стремление к самоконтролю

1.3.2. Формировать стремление к самопознанию

1.3.3. Формировать стремление к осмыслению собственных действий и поступков.

1.3.4. Формировать стремление анализировать свои реальные чувства.

1.3.5. Формировать стремление анализировать свои мысли

1.3.6. Формировать стремление анализировать свои конфликты.

1.3.7. Формировать стремление анализировать иерархию собственных потребностей.

## *1.4. Формировать эмоциональный компонент конструктивной психологической защиты*

1.4.1. Формировать позитивное восприятие инконгруэнтного поведения

1.4.2. Формировать позитивное восприятие принятия себя

1.4.3. Формировать позитивное восприятие своей самоактуализации

1.4.4. Формировать позитивное восприятие своих реальных чувств.

1.4.5. Формировать позитивное восприятие своих конфликтов.

1.4.6. Формировать позитивное восприятие границ между собой и остальным миром.

1.4.7. Формировать позитивное восприятие ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ проработки

Проведенное целеполагание  
помогло определить  
**поэлементный состав модели**  
формирования конструктивной  
психологической защиты

*Модель формирования  
конструктивной психологической  
защиты*

*1. Когнитивный компонент  
конструктивной психологической  
защиты*

- 1.1. Знание о механизме «отрицание»
- 1.2. Знание о механизме «вытеснение»
- 1.3. Знание о механизме «замещение»
- 1.4. Знание о механизме «регрессия»
- 1.5. Знание о механизме «проекция»
- 1.6. Знание о механизме  
«рационализация»
- 1.7. Знание о механизме «компенсация»

1.8. Знание о механизме  
«гиперкомпенсация»

1.9. Знание своих индивидуально-  
типологических особенностей

1.10. Знание особенностей своей личности

1.11. Знание способов инконгруэнтного  
поведения

1.12. Знание техник достижения  
конгруэнтности

1.13. Знание об иерархии собственных  
потребностей.

*2. Поведенческий компонент  
конструктивной  
психологической защиты*

2.1. Умение использования механизмов конструктивной психологической защиты

2.2. Умение использовать механизм «компенсация»

2.3. Умение использовать механизм «гиперкомпенсация»

2.4. Умение выбирать способы инконгруэнтного поведения

2.5. Умение использовать техники достижения конгруэнтности

2.6. Умение принять на себя ответственность за решение собственных проблем

2.7. Умение установления внешнего и внутреннего равновесия.

2.8. Умение регулировать границы между собой и остальным миром

2.9. Умение преодолевать свою мышечную ригидность.

*3. Рефлексивный компонент  
конструктивной  
психологической защиты*

3.1. Стремление к самоконтролю

3.2. Стремление к самопознанию

3.3. Стремление к осмыслению

собственных действий и

поступков.

3.4. Стремление анализировать

свои реальные чувства.

3.5. Стремление анализировать  
свои мысли

3.6. Стремление анализировать  
свои конфликты.

3.7. Стремление анализировать  
иерархию собственных  
потребностей

*4. Эмоциональный компонент  
конструктивной  
психологической защиты*

4.1. Позитивное восприятие  
инконгруэнтного поведения

4.2. Позитивное восприятие  
принятия себя

4.3. Позитивное восприятие своей  
самоактуализации

4.4. Позитивное восприятие своих  
реальных чувств.

4.5. Позитивное восприятие своих  
конфликтов.

*1.6. Позитивное восприятие границ между собой и остальным миром.*

*1.7. Позитивное восприятие эмоциональной проработки.*

Методологические позиции  
позволяют выявить в процессе  
формирования конструктивной  
психологической защиты три **уровня**  
функционирования: **стихийный,**  
**эмпирический и теоретический:**

## *Стихийный уровень*

представлен спонтанным  
функционированием системы  
психологической защиты  
личности.

## *Эмпирический уровень*

отличается рефлексивным самоконтролем личности над своими действиями и поступками, осознанием проявляемых личностных свойств.

## *Теоретический уровень*

реализует функционирование системы психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях.

На каждом уровне выявленные в  
процессе целеполагания  
КОМПОНЕНТЫ ИМЕЮТ СВОИ  
ПОКАЗАТЕЛИ:

# 1. Эмоциональный компонент

представлен механизмами психологической защиты, которые являются производными эмоций, обуславливают стратегию поведения личности в сложной жизненной ситуации.

## 2. Поведенческий компонент

степень пассивно-активного отношения личности к деятельности, предрасположенность к конструктивным (деструктивным) способам взаимодействия. В исследуемой модели оценивается как стратегии копинг-поведения.

### 3.Рефлексивный компонент

выступает в качестве критерия перехода модели со стихийного уровня функционирования к эмпирическому.

Этот компонент стимулирует самоконтроль личности и означает стремление к самопознанию, к осмыслению и оценке собственных действий и поступков.

## 4. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

позволяет осуществлять  
функционирование модели на  
теоретическом уровне.

Выявляет ресурсы конструктивной  
активности личности.

Компонент включает систему знаний  
о себе, о психологической защите  
личности.

Переход с одного уровня модели на другой обусловлен количественными и качественными изменениями элементов модели. Охарактеризуем компоненты модели в соответствии с уровнями функционирования.

*Стихийный уровень модели*

# 1..1.Эмоциональный

## 1.2.Поведеньческий

Рисунок 1 - Стихийный уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Стихийный уровень представлен элементами: эмоциональным (1.1.) и поведенческим (1.2.).

**Эмоциональный элемент** (1.1.) модели представлен системой психологической защиты личности, которая на стихийном уровне функционирования характеризуется бессознательным применением, высокой общей напряженностью (более 50 %), использованием примитивных механизмов: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия». Ситуация взаимодействия, вызывающая напряжение, не подвергается когнитивному анализу, произошедшие события забываются, игнорируются, негативные эмоциональные реакции переносятся на других, проявляются инфантильные формы поведения.

Поведенческий элемент (1.2.) характеризует стратегию копинга, которая применяется личностью для разрешения ситуации. На стихийном уровне она представляет собой избегание каких-либо действий по разрешению ситуации.

Стратегия «избегание» позволяет на время снять напряжение через переключение на какой-либо вид деятельности, фантазирование, что существенно тормозит разрешение проблемной ситуации.

Таким образом, на стихийном уровне функционирования модели противоречия, активизирующие систему психологической защиты личности, не осознаны, более того их значимость искусственно снижается, что не позволяет конструктивно действовать.

## Поведенческий элемент (1.2.)

характеризует стратегию копинга, которая применяется личностью для разрешения ситуации. На стихийном уровне представляет собой избегание каких-либо действий по разрешению ситуации. Стратегия «избегание» позволяет на время снять напряжение через переключение на какой-либо вид деятельности, фантазирование, что существенно тормозит разрешение проблемной ситуации.

Таким образом, на стихийном уровне функционирования модели противоречия, активизирующие систему психологической защиты личности, не осознаны, более того их значимость искусственно снижается, что не позволяет конструктивно действовать.

# ***Эмпирический уровень модели***

2.1.

**Эмоциональный**

2.2.

**Поведенческий**

2.3.

**Рефлексивный**

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия:

осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

Указанное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом и теоретическом блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Элемент 2.1. представлен механизмами защиты «проекция», «рационализация» которые проявляются частично на уровне сознания, и позволяют частично устранить затруднения в деятельности и общении.

Общая напряженность механизмов психологической защиты в норме (42-50%).

Механизм «проекция» проявляется в переносе ответственности на происходящее на других лиц, но отмечается смысловая переработка содержания ситуации.

Механизм «рационализация» позволяет студенту объяснить причины и последствия сложившейся ситуации посредством логических операций.

Элемент 2.2. позволяет личности разрешить проблемную ситуацию с применением стратегии копинг поведения «разрешение проблем», при использовании данной стратегии личность максимально использует собственные ресурсы для достижения цели.

## Элемент 2.3.

характеризует способность личности познавать и оценивать внутренние психические акты и состояния. Элемент представлен в исследуемой модели свойствами самосознания: самооценка, самоконтроль, активность.

Самооценка обеспечивает обратную связь между различными попытками преодоления трудностей. Студенты с адекватной самооценкой не интерпретируют каждое событие как стрессовое за счет знания своих способностей и возможностей их реализации, эффективного функционирования психологической защиты. Студенты с низкой самооценкой имеют более высокий уровень тревожности под действием угрозы, считают себя неспособными для противостояния угрозе. Система психологической защиты неэффективна.

*Теоретический уровень модели*

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты. Указанные психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Рассмотрим функционирование модели на теоретическом уровне, который представлен элементами: эмоциональным (3.1.), поведенческим (3.2.), рефлексивным (3.3.) и когнитивным (3.4.).

## Элемент 3.1.

характеризуется зрелыми механизмами психологической защиты:

«компенсация» и «гиперкомпенсация».

Применение механизмов осознается личностью, позволяет обосновать причины действий по разрешению противоречий. Общая напряженность механизмов защиты низкая (менее 40%).

# Функционирование механизма психологической защиты

«компенсация» позволяет студенту преодолеть трудности за счет реализации своих способностей в сходных видах деятельности.

Механизм «гиперкомпенсация» перестраивает систему мотивов студента при разрешении проблем.

## Элемент 3.2.

обозначен стратегией «поиск социальной поддержки». Реализация стратегии «поиск социальной поддержки» сопровождается проявлением активности в поисках помощи в окружающей социальной среде для разрешения своих проблем, обсуждения и актуализации противоречивой ситуации, ее анализом с референтными лицами.

## Элемент 3.3.

обуславливает осознание  
личностных особенностей как  
сочетание достоинств и  
недостатков, на основании  
самооценки и самоконтроля.

## Элемент 3.4.

представлен системой знаний и умений личности о себе, системе психологической защиты личности, эффективных и конструктивных способах ее реализации.

Итак, в процессе моделирования  
процессов формирования  
конструктивной психологической  
защиты мы прошли три уровня:

*На стихийном уровне*

наблюдается спонтанное  
функционирование системы  
психологической защиты личности.

Переход от стихийного к  
эмпирическому уровню модели  
осуществляется при внедрении  
условия: осознание личностных  
особенностей (в том числе и  
психологической защиты).

## *На эмпирическом уровне*

происходит рефлексивный самоконтроль личности над своими действиями и поступками и осознание проявляемых личностных свойств. Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты.

*На теоретическом уровне*

функционирование системы  
психологической защиты

осуществляется с учетом осознания  
личностных особенностей, а также  
системы знаний о психологической  
защите и возможных ее проявлениях. На  
этом уровне студенты у нас выполняют  
соответствующие задания для  
самостоятельной работы.