

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
--------------------------	----

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТОЛОГИЮ

Глава 1. Предпосылки конфликтологических идей	15
1.1. Эволюция научных воззрений на конфликт.....	15
1.2. Проблема насилия в религиозных учениях.....	19
1.3. Отражение конфликтов в искусстве, литературе и средствах массовой информации.....	23
1.4. Практика как источник конфликтологических идей.....	25
Выводы.....	29
Глава 2. История отечественной конфликтологии	30
2.1. Общий анализ публикаций по проблеме конфликта.....	30
2.2. Периодизация истории отечественной конфликтологии.....	36
2.3. Междисциплинарные связи отраслей конфликтологии.....	45
Выводы.....	48
Глава 3. Краткая история развития отраслей конфликтологии	49
3.1. История изучения конфликтов политологами.....	49
3.2. История психологических исследований конфликтов.....	56
3.3. История изучения конфликтов социологами.....	61
3.4. История исследования конфликтов в других отраслях конфликтологии.....	67
Выводы.....	80
Глава 4. Характеристика зарубежной конфликтологии	82
4.1. Проблема конфликта в зарубежной психологии.....	82
4.2. Западная социология конфликта.....	87
4.3. Зарубежные политологические теории конфликта.....	92
4.4. Отличия в развитии отечественной и зарубежной конфликтологии.....	95
Выводы.....	97

Глава 5. Значение, предмет и задачи конфликтологии.....	98
5.1. Роль конфликтологии в развитии российского общества.....	98
5.2. Сущность конфликта, объект и предмет конфликтологии.....	100
5.3. Основные цели и задачи конфликтологии	104
5.4. Россия в конфликтах XX в.	106
Выводы.....	110
Глава 6. Проблема эволюции конфликтов.....	112
6.1. Эволюционная структура психики человека.....	112
6.2. О биосоциальном характере эволюции жизни на Земле	116
6.3. Обоснование необходимости изучения зооконфликтов.....	120
6.4. Основные виды эволюции конфликтов	123
Выводы.....	127
Вопросы и задания к разделу I.....	128

РАЗДЕЛ II. КОНФЛИКТЫ В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Глава 7. Общая характеристика зооконфликтов	130
7.1. Роль агрессии в животном мире	130
7.2. Внутривидовые конфликты между животными.....	132
7.3. Межвидовые зооконфликты	133
7.4. Интроспсихические конфликты у животных	134
Выводы.....	136
Глава 8. Внутривидовые конфликты у животных.....	137
8.1. Конфликты как борьба животных за жизненные ресурсы.....	137
8.2. Конфликты, связанные с воспроизводством потомства	139
8.3. Борьба животных за иерархическое место в группе	141
Выводы.....	143
Вопросы и задания к разделу II.....	143

РАЗДЕЛ III. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОНФЛИКТОВ

Глава 9. Методологические основы конфликтологии.....	144
9.1. Общенаучные принципы исследования конфликтов	144
9.2. Принципы отечественной конфликтологии	150
9.3. О системном подходе к изучению конфликтов.....	159
9.4. Общая понятийная схема описания конфликта	162
9.5. Этапы анализа конфликтов.....	163

9.6. Программа конфликтологического исследования.....	166
Выводы.....	170
Глава 10. Психологические методы в конфликтологии.....	172
10.1. Оценка внутриличностной конфликтности человека.....	172
10.2. Определение межличностной конфликтности человека.....	175
10.3. Изучение конфликтных отношений в группе.....	179
Выводы.....	186
Глава 11. Модульный социотест как метод диагностики взаимоотношений в группе.....	186
11.1. Особенности применения модульного социотеста.....	186
11.2. Диагностика конфликтных взаимоотношений в группе.....	190
Выводы.....	195
Глава 12. Ситуационный метод изучения конфликтов.....	195
12.1. Общая характеристика ситуационного метода.....	196
12.2. Особенности ситуационного исследования конфликтов.....	198
Выводы.....	201
Глава 13. Исследование межгрупповых конфликтов.....	202
13.1. Качественные методы изучения межгрупповых конфликтов.....	202
13.2. Математическое моделирование конфликтов.....	204
Выводы.....	206
Вопросы и задания к разделу III.....	206

РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНФЛИКТОЛОГИИ

Глава 14. Конфликт как тип трудных ситуаций.....	208
14.1. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека.....	208
14.2. Поведение человека в трудных ситуациях.....	214
14.3. Конфликтоустойчивость как вид психологической устойчивости.....	218
Выводы.....	221
Глава 15. Классификация конфликтов.....	222
15.1. Проблема классификации в конфликтологии.....	222
15.2. Основные виды классификации конфликтов.....	224
Выводы.....	227

Глава 16. Причины возникновения конфликтов	228
16.1. Объективные факторы возникновения конфликтов	229
16.2. Организационно-управленческие причины конфликтов	233
16.3. Социально-психологические причины конфликтов.....	236
16.4. Личностные причины конфликтов	241
Выводы.....	244
Глава 17. Структура конфликта	245
17.1. Объективные элементы конфликта	246
17.2. Психологические компоненты конфликта	251
17.3. Особенности восприятия конфликтной ситуации	262
Выводы.....	266
Глава 18. Функции конфликтов	267
18.1. Двойственный характер функций конфликта.....	267
18.2. Деструктивные функции конфликтов	269
18.3. Конструктивные функции конфликтов	272
Выводы.....	276
Глава 19. Динамика конфликтов	276
19.1. Основные периоды и этапы в развитии конфликта	277
19.2. Эскалация конфликта.....	281
19.3. Динамика различных видов конфликтов.....	286
Выводы.....	290
Глава 20. Информационный анализ конфликтов	291
20.1. О системно-информационном анализе конфликтов	291
20.2. Потери информации в процессе общения оппонентов	294
Выводы.....	299
Вопросы и задания к разделу IV	300

РАЗДЕЛ V. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Глава 21. Природа внутриличностных конфликтов	301
21.1. Подходы к пониманию внутриличностного конфликта.....	301
21.2. Основные виды внутриличностных конфликтов	304
Выводы.....	307
Глава 22. Переживание внутриличностного конфликта	307
22.1. Генезис внутриличностного конфликта.....	307

22.2. Особенности переживания внутриличностного конфликта.....	309
22.3. Последствия внутриличностных конфликтов	311
Выводы.....	313
Глава 23. Внутриличностные конфликты и суицидальное поведение.....	314
23.1. Личностные проблемы и суицидальное поведение.....	314
23.2. Самоубийство как деструктивный способ завершения внутриличностного конфликта	317
23.3. Психокоррекция суицидального поведения.....	320
Выводы.....	322
Глава 24. Управление внутриличностными конфликтами.....	323
24.1. Условия предупреждения внутриличностных конфликтов	323
24.2. Механизмы разрешения внутриличностных конфликтов.....	325
Выводы.....	330
Вопросы и задания к разделу V	330

РАЗДЕЛ VI. КОНФЛИКТЫ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Глава 25. Семейные конфликты.....	332
25.1. Типичные межличностные конфликты у супругов.....	332
25.2. Конфликты во взаимодействии родителей и детей.....	338
25.3. Психологическое консультирование конфликтных семей.....	341
Выводы.....	344
Глава 26. Конфликты «руководитель — подчиненный»	344
26.1. Причины конфликтов «по вертикали»	345
26.2. Предупреждение конфликтов между руководителем и подчиненным	348
26.3. Разрешение конфликтов «по вертикали»	351
Выводы.....	354
Глава 27. Конфликты в общеобразовательной школе	354
27.1. Конфликты между учениками в школе	355
27.2. Разрешение конфликтов между учителем и учеником.....	357
27.3. Особенности конфликтов между учителями.....	360
Выводы.....	366

Глава 28. Инновационные конфликты	366
28.1. Инновация как объект конфликта.....	367
28.2. Специфика инновационных межличностных конфликтов.....	369
28.3. Регулирование инновационных конфликтов.....	373
Выводы.....	376
Глава 29. Межгрупповые конфликты	377
29.1. Механизмы возникновения межгрупповых конфликтов	377
29.2. Трудовые конфликты и пути их разрешения. Сущность трудового конфликта.....	380
29.3. Специфика межэтнических конфликтов	385
29.4. Внутриполитические конфликты	388
Выводы.....	393
Глава 30. Терроризм как генератор современных социальных конфликтов	393
30.1. Понятие и сущность террористического акта	394
30.2. Причины возникновения терроризма	396
30.3. Особенности международного терроризма	400
30.4. История международного терроризма и международные террористические организации	403
30.5. Основные способы борьбы с терроризмом.....	408
30.6. Международные правовые акты, определяющие борьбу с терроризмом	412
Выводы.....	414

РАЗДЕЛ VII. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Глава 31. Прогнозирование и профилактика конфликтов	415
31.1. Сущность прогнозирования и профилактики конфликтов.....	415
31.2. Объективные и организационно-управленческие предпосылки предупреждения конфликтов.....	419
31.3. Баланс взаимоотношений и профилактика конфликтов	423
Выводы.....	426
Глава 32. Технология предупреждения конфликтов	426
32.1. Изменение своего отношения к проблемной ситуации	427

32.2. Как воздействовать на поведение оппонента.....	430
32.3. Психология конструктивной критики	434
32.4. Методы психокоррекции конфликтного поведения	436
Выводы.....	440
Глава 33. Оценка результатов деятельности и профилактика конфликтов	441
33.1. Пять способов оценки результатов деятельности.....	441
33.2. Как без конфликтов оценить результаты деятельности	444
Выводы.....	449
Глава 34. Предупреждение конфликтов и стресс	450
34.1. Психологические факторы нормализации стресса.....	451
34.2. Границы картины мира и профилактика стресса.....	454
34.3. Здоровье и стресс повседневной жизни.....	457
Выводы.....	460
Вопросы и задания к разделу VII.....	461
РАЗДЕЛ VIII.	
РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ	
Глава 35. Конструктивное разрешение конфликтов	463
35.1. Формы, результаты и критерии завершения конфликтов.....	463
35.2. Условия и факторы разрешения конфликтов	466
35.3. Стратегии и способы разрешения конфликтов.....	469
Выводы.....	476
Глава 36. Медиаторство и регулирование конфликта.....	476
36.1. Когда необходим медиатор в конфликте.....	477
36.2. Результативность медиаторской деятельности	480
36.3. Как руководителю регулировать конфликты.....	483
36.4. Этика регулирования конфликтов психологом.....	488
Выводы.....	490
Глава 37. Переговоры по разрешению конфликтов.....	490
37.1. Сущность, виды и функции переговоров	491
37.2. Динамика переговорного процесса.....	494
37.3. Психологические механизмы и технология переговоров.....	497
37.4. Психологические условия успеха на переговорах	505

37.5. Специфика ведения переговоров с противником	508
Выводы.....	515
Вопросы и задания к разделу VIII.....	516
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	518
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	522
Приложение 1. Междисциплинарный библиографический указатель 200 докторских диссертаций по проблеме конфликтов (С. Л. Прошанов, по состоянию на 1 января 2019 г.).....	522
Приложение 2. Характеристики персонала, оцениваемые с помощью модульного социотеста	537
Приложение 3. Модульный социотест Анцупова (вариант для сотрудников организации)	541
Приложение 4. Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности (проф. А. Шипилов)	545
Приложение 5. Двенадцать способов и приемов предупреждения конфликтов.....	551
Приложение 6. Двенадцать условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов	552
Приложение 7. Семнадцать шагов в саморазрешении межличностных конфликтов.....	553

Глава 24. Управление внутриличностными конфликтами

Жизнь человека так устроена, что вероятность обстоятельств, грозящих нарушением оптимального процесса развития личности, его внутреннего мира, велика, и плохо, если человек к ним не подготовлен. Трудно представить человека, у которого не возникают внутриличностные конфликты. Однако необходимо избегать деструктивных внутренних конфликтов, а если они возникают, то разрешать их с минимальными издержками для здоровья.

24.1. Условия предупреждения внутриличностных конфликтов

Зная причины и факторы, способствующие возникновению внутриличностных конфликтов, особенности их переживания, можно обосновать условия их предупреждения.

Принимайте трудные жизненные ситуации как данность бытия

Для сохранения внутреннего мира личности *важно принимать трудные жизненные ситуации как данность бытия*, так как они побуждают к активности, работе над собой, а часто и к творчеству.

Формируйте жизненные ценности и следуйте им

Большое значение имеет *формирование* каждым человеком *жизненных ценностей и следование им* в своих делах и поступках. Жизненные принципы помогают избежать многих ситуаций, связанных с сомнениями в истинности того дела, которому человек служит. Надо стараться не быть человеком-«флюгером».

Будьте гибким, адаптивным

Однако постоянство, верность себе в определенных условиях проявляются как инертность, консерватизм, слабость, неумение приспособиться к изменившимся требованиям. Если человек находит в себе силы поломать привычный способ существования, убедившись в его несостоятельности, то выход из внутриличностного противоречия будет продуктивным. *Необходимо быть гибким, пластичным, адаптивным*, уметь реально оценивать ситуацию и, если нужно, меняться.

Уступая в мелочах, не превращайте это в систему

Важно, *уступая в мелочах, не превращать это в систему*. Постоянная неустойчивость, отрицание стабильных установок и схем поведения приведут к внутриличностным конфликтам.

Надейтесь на лучшее развитие событий

Необходимо *надеяться на лучшее развитие событий*, никогда не терять надежды на то, что жизненная ситуация всегда может улучшиться. Оптимистическое отношение к жизни — важный показатель психического здоровья человека.

Не будьте рабом своих желаний

Важно не быть рабом своих желаний, трезво оценивать свои возможности по удовлетворению потребностей. Сократ заметил: «Для того чтобы быть счастливым, необходимо не стремиться к удовлетворению всех своих потребностей, а уменьшать их».

Учитесь управлять собой

Необходимо учиться управлять собой, своей психикой. Особенно это относится к управлению эмоциональным состоянием. Как отмечал классик античной медицины *Клавдий Гален*, «в борьбе за здоровье на первом плане — умение властвовать над своими страстями».

Развивайте волевые качества

Развитие волевых качеств во многом способствует предупреждению внутриличных конфликтов. По мнению *Е. Донченко* и *Т. Титаренко* (1989), именно воля, представляющая собой достигнутый уровень саморегуляции своей деятельности и поведения, предполагающая способность принимать решение со знанием дела, должна сопровождать все виды жизнедеятельности человека. Велика роль воли во внутриличном конфликте, где только с ее помощью человек может преодолеть сложности ситуации.

Корректируйте для себя иерархию ролей

Постоянно уточняйте и корректируйте для себя иерархию ролей. Стремление реализовать все функции, вытекающие из той или иной роли, учесть все пожелания окружающих неизбежно приведет к возникновению внутриличных конфликтов.

Стремитесь к высокому уровню личностной зрелости

Предупреждению ролевых внутриличных конфликтов *способствует достаточно высокий уровень личностной зрелости*. Он предполагает выход за пределы чисто ролевого поведения с его шаблонными реакциями, с жестким следованием принятым стандартам. Подлинная нравственность — это не слепое выполнение общепринятых норм морали, а возможность собственного морального творчества, «надситуативной активности» личности.

Обеспечьте адекватность самооценки

Нужно стремиться к тому, чтобы оценка человеком своего «Я» была бы соответствующей его действительному «Я», то есть *необходимо обеспечивать адекватность самооценки*. Заниженная или завышенная самооценка часто связана с нежеланием или неумением признаться себе в чем-либо. Бывает и так, что

человек оценивает себя адекватно действительности, но желает, чтобы другие оценивали его иначе. Подобный оценочный диссонанс рано или поздно приведет к внутриличностному конфликту.

Не копите проблемы

Не откладывайте на завтра проблемы, которые требуют разрешения. Сдвигание решения задач на потом или позиция страуса с головой в песке — далеко не лучший способ избегания трудностей, так как в итоге человек вынужден будет делать выбор, что чревато конфликтами.

Не беритесь за все сразу

Не стои братья за все сразу, не следует стремиться реализовать все одновременно. Оптимальный выход — создание приоритетов в реализуемых программах и выполняемых задачах. Сложные проблемы лучше решать по частям.

Не лгите

Старайтесь не лгать. Можно возразить, что нет людей, которые бы никогда никому не лгали. Это действительно так. Но всегда есть возможность в ситуациях, когда нельзя сказать правду, просто уклониться от ответа: изменить тему разговора, промолчать, отделаться шуткой и т. д. Ложь может создать внутриличностные проблемы, неприятные ситуации в общении, которые повлекут переживания, актуализацию чувства вины.

Не паникуйте

Старайтесь по-философски относиться к превратностям судьбы, *не паниковать, если удача изменяет вам*. В этом плане уместна инструкция по пользованию удачей, предложенная, с известной долей юмора, психологом В. Леви (1984): «...Не желать (так как отпугнешь); не надеяться (иначе больно будет, если не получится); не искать дважды в одном месте (удача не глупее тебя); искать молча; не хватать грязными руками; вовремя отпускать».

24.2. Механизмы разрешения внутриличностных конфликтов

Под разрешением (преодолением) внутриличностного конфликта понимается восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.

Разрешение внутриличностного конфликта может быть конструктивным и деструктивным. При **конструктивном** преодолении внутриличностного конфликта достигается душевное равновесие, углубляется понимание жизни, возникает новое ценностное сознание. Разрешение внутриличностного конфликта осознается через:

- отсутствие болезненных состояний, связанных с имевшимся конфликтом;
- снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта;
- повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.

Факторы конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов

В зависимости от индивидуальных характеристик люди относятся к внутренним противоречиям по-разному, избирают свои стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Одни погружаются в размышления, другие тотчас начинают действовать, третьи окунаются в захлестывающие их эмоции. Единого рецепта правильного отношения к внутриличностным конфликтам нет. Важно, чтобы человек, отдавая себе отчет в собственных индивидуальных особенностях, выработывал свой стиль разрешения внутренних противоречий, конструктивное отношение к ним.

Преодоление внутриличностного конфликта зависит от **глубинных мировоззренческих установок личности**, содержания ее веры, от опыта преодоления себя.

Развитость волевых качеств способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов. Воля составляет основу всей системы саморегуляции человека. В трудных ситуациях воля, как правило, приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания. Если же воля развита недостаточно, побеждает то, что требует наименьшего сопротивления, а это не всегда приводит к успеху.

Способы разрешения конфликта, время, затрачиваемое на это у людей с разными типами **темперамента**, различны. Холерик решает все быстро, предпочитая поражение неопределенности. Меланхолик долго размышляет, взвешивает, прикидывает, не решаясь приступить к каким-либо действиям. Однако такой мучительный рефлексивный процесс не исключает возможности в корне изменить сложившуюся ситуацию. Свойства темперамента влияют на динамическую сторону решения внутриличностных противоречий: на скорость переживаний, их устойчивость, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, направленность вовне или вовнутрь (*Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко, 1989*).

На процесс разрешения внутриличностных противоречий оказывают влияние **половозрастные особенности личности**. С увеличением воз-

раста внутриличностные противоречия обретают типичные для данного индивида формы разрешения. Периодически вспоминая прожитое, мы возвращаемся к критическим точкам, когда-то нарушившим размеренное течение бытия, по-новому их переосмысливаем, все более глубоко и обобщенно анализируем способы разрешения конфликтов, преодоления того, что казалось непреодолимым. Работа над своим прошлым, анализ собственной биографии — один из путей развития внутренней стабильности, цельности, гармоничности.

Получены научные данные о различных способах выхода из конфликтов у мужчин и женщин.

Мужчины более рациональны, они с каждым новым внутриличностным переживанием обогащают свой набор средств разрешения ситуации.

Женщины всякий раз по-новому радуются и страдают.

Женщины разнообразнее в личностных характеристиках, а мужчины — в ролевых.

Женщины больше успевают обновить и как бы заново отредактировать накопленный опыт, мужчины же менее склонны возвращаться к пережитому, но умеют своевременно выйти из конфликта.

Механизмы разрешения внутриличностных конфликтов

Преодоление внутриличностного конфликта обеспечивается образованием и действием **механизмов психологической защиты** (*З. Фрейд*, 1990; *Ф. В. Бассин*, 1969; *Б. В. Зейгарник*, 1981; *А. А. Налчаджян*, 1984; *Е. Т. Соколова*, 1989). Психологическая защита — нормальный, повседневно работающий механизм психики. Она является продуктом онтогенетического развития и научения. Развиваясь как средство социально-психологической адаптации, механизмы психологической защиты предназначены для контроля эмоций в тех случаях, когда опыт сигнализирует человеку о негативных последствиях их переживания и выражения.

Некоторые исследователи (*Ф. Е. Василюк*, 1984; *Э. И. Кирибаум*, 1986; *В. С. Роттенберг*, 1984; *И. Д. Стойков*, 1986) считают психологическую защиту непродуктивным средством решения внутреннего конфликта. Они полагают, что защитные механизмы ограничивают развитие личности, ее «собственную активность».

Рассмотрим механизмы психологической защиты подробнее, опираясь на результаты психологических исследований (*Е. С. Романова*, *Л. Р. Гребенников*, 1996).

«Не замечай это»

Отрицание — один из онтогенетически ранних и наиболее простых механизмов защиты. Отрицание развивается с целью сдерживания негативных эмоций, вызванных попаданием человека в трудную ситуацию. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия решения на действия в соответствии с новыми обстоятельствами, их игнорированием.

«Обвини это»

Проекция сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя из-за неспособности справиться с трудностями. Проекция предполагает приписывание источнику трудностей различных негативных качеств как рациональную основу для его неприятия и самоприятия на этом фоне.

«Плачь об этом»

Регрессия развивается в раннем детстве для сдерживания чувства неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение в ситуации внутреннего конфликта к детским стереотипам поведения.

«Напади на что-то, заменяющее это»

Замещение развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильный или значимый субъект во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый объект или на самого себя. Замещение имеет активные и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования.

«Не помни об этом»

Подавление развивается для сдерживания страха, проявления которого неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания его источника, а также обстоятельств, ассоциативно связанных с ним. К подавлению относятся близкие к нему механизмы изоляции и интроекции.

«Не чувствуй этого»

Изоляция — восприятие травмирующих ситуаций или воспоминание о них без чувства тревоги.

«Не знай, откуда это»

Интроекция — присвоение ценностей или черт характера других людей для предупреждения угроз с их стороны.

«Переосмысли это»

Интеллектуализация развивается в раннем подростковом возрасте. Предполагает произвольное истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над ситуацией. При этом используются способы: сравнение противоборствующих тенденций; составление списка «+» и «-» каждой из

тенденций и их анализ; шкалирование каждого «+» и «-» в каждой из тенденций и их суммирование. Сюда входят также механизмы аннулирования, сублимации и рационализации.

«Отмени это»

Аннулирование — поведение или мысли, способствующие символическому сведению на нет предыдущего акта или мысли, вызвавших сильное беспокойство, чувство вины.

«Трансформируй это»

Сублимация — удовлетворение вытесненного неприемлемого чувства (сексуального или агрессивного) осуществлением социально одобряемых альтернатив. Способы: переключение на другой вид деятельности; совершение привлекательных, общественно значимых поступков.

«Найди оправдание этому»

Рационализация — нахождение правдоподобных причин для оправдания действий, вызванных подавленными, неприемлемыми чувствами. Реализуемые способы: дискредитация цели (элементарное обесценивание недостижимого); дискредитация значимого другого, который отказывает во внимании; преувеличение роли обстоятельств, судьбы; утверждение вреда во благо; переоценка ценностей, всей мотивационной системы; самодискредитация (искупление вины).

«Обрати это в противоположное»

Реактивное образование предполагает выработку и подчеркивание в поведении противоположной установки.

«Прибери это»

Компенсация — онтогенетически самый поздний и сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, недостатка, неполноценности. В него входят механизмы идентификации и фантазии.

«Будь как это, чтобы не потерять его»

Идентификация — моделирование поведения другого лица как путь к повышению самооценки или совладанию с чувствами в связи с возможным разделением или утратой.

«Мечтай об этом»

Фантазия — бегство в воображение с целью ухода от реальных проблем, связанных с разрешением внутриличностного конфликта.

Механизмы защиты, развивающиеся в процессе жизни как средство адаптации и разрешения конфликтов, могут при определенных условиях вызывать противоположные состояния дезадаптации и перманентного