

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и
консультативной психологии
наименование кафедры

**Формирование психологической защиты от манипулятивного
воздействия со стороны партнёра в супружеской паре**
наименование темы выпускной квалификационной работы

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 374 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Битюцкой Марии Владимировны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

д-р психол. наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.В. Грачёв

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д-р психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов , 2024

Введение

Актуальность исследования. Манипуляциями пронизаны все сферы нашей жизни. Особенно разрушительное воздействие на психику оказывают манипуляции в межличностных отношениях, в частности в супружеских парах между мужчиной и женщиной. Ведь негативное влияние деструктивных манипуляций в таком случае обычно носит повторяющийся и пролонгированный во времени характер. Кроме того, многие способы защиты от манипуляций, которые возможно и разумно применить в других ситуациях, где отношения не подразумевают подобного уровня близости, в случае с партнёрами в браке не желательны, а порой даже и разрушительны. Супруги, вступая в брак, привносят в него собственные привычные способы взаимодействия из своих семей и социума. И поскольку супруги находятся в очень тесном взаимосвязанном взаимодействии, то неадаптивные стратегии могут негативно и даже разрушительно сказываться на их психическом состоянии, взаимоотношениях и прогнозе их союза. Исследования показывают, что манипуляции изменяют поведение людей, влияют на их когнитивные процессы и эмоциональные реакции.

Современные исследования в области психологии и консультативной практики свидетельствуют о росте числа людей, испытывающих трудности с распознаванием манипуляций и защитой от них. В связи с этим на первый план выходит необходимость разработки эффективных методов противодействия манипуляциям, которые могли бы быть адаптированы к конкретным условиям и специфике личных взаимоотношений среди супругов. Несмотря на то, что существует множество техник психологической защиты, их практическое применение в личных отношениях все еще требует глубокой проработки и систематизации.

Актуальность исследуемой темы обусловлена также тем, что проблема психологической защиты от манипулирования является недостаточно

разработанной в отдельных областях межличностного взаимодействия, в частности между супругами в браке. Психологическое манипулирование может представлять опасность для адресатов влияния от чувства дискомфорта до угрозы психическому здоровью. Поскольку супруги в брачном союзе находятся в уязвимых позициях по отношению друг к другу, не всегда может быть понятно, где заканчиваются относительно безобидные манипуляции и начинается насилие. Манипулирование в паре даже приветствуется в некоторых научных исследованиях и также самими партнёрами, если оно проводится с учётом интересов обоих партнёров для поддержания устойчивости брачного союза и улучшения отношений, способствует поддержанию благоприятного климата в семье. С другой стороны, есть ли моральное право у одного взрослого человека решать за другого взрослого человека, как для него будет лучше, оказывая существенное влияние на его решения. Однако, партнёр, который поддаётся манипулированию, не является марионеткой, и тоже выбирает, поддаваться ему на манипуляцию или нет. Здесь также не определена чёткая грань между полезными или безобидными манипуляциями или играми и манипуляциями, способными принести серьёзный вред психике при длительном воздействии. Ведь супруги находятся в столь близких отношениях, где одна, на первый взгляд, полезная манипуляция при многократном повторении и в длительной перспективе может нанести серьёзный ущерб как психике партнёров, так и их брачному союзу.

Обычно стратегии взаимодействия супругов формируются стихийно, не создано системы защиты от манипулирования в брачном союзе, обеспечивающей психологическую безопасность субъекта в ситуации манипулирования, не выявлены факторы, влияющие на эффективность психологической защиты, а также нет единого мнения, имеет ли смысл

противостоять манипуляциям партнёра в браке и если да, то какими способами лучше противостоять и т.д.

Предполагается, что в брак вступают два зрелых осознанных человека, однако на практике мало людей, состоящих в браке, действительно осознают манипулятивные тактики взаимодействия между собой и могут предположить их последствия. Создание тренинга для людей, состоящих в браке по защите от манипуляций необходимо, чтобы помочь партнерам осознать и распознавать манипулятивные приемы, укрепить доверие и навыки общения, научиться наиболее конструктивным способам взаимодействия, а также создать здоровую основу для решения конфликтов. Такой тренинг научит пары эффективным способам защиты от психологического давления, укрепит эмоциональную близость и поможет построить более гармоничные и честные отношения.

Объект исследования – межличностное взаимодействие в супружеской паре.

Предмет исследования - формирование психологической защиты от манипулятивных воздействий в супружеской паре.

Цель — разработать и апробировать методику формирования психологической защиты партнёров от манипулирования в супружеской паре.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ проблем манипулирования и психологической защиты от него в контексте общения в супружеской паре;
- 2) разработать методику исследования поведения супругов в ситуации манипулятивного воздействия в браке;
- 3) провести диагностику уровня манипулятивного воздействия в супружеской паре;

4) разработать методику формирования психологической защиты супругов от манипулирования; выделить основные условия, обеспечивающие эффективность формирующих процедур;

5) апробировать разработанную формирующую методику с целью экспериментальной проверки возможности формирования психологической защиты супругов от манипулирования в условиях специально организованного обучения.

Гипотезы исследования.

1. Психологическая защита супругов от манипулирования, развитая стихийно, не всегда является достаточно эффективной и не обеспечивает психологической безопасности личности в ситуациях манипулятивных воздействий.

2. Эффективная психологическая защита от манипуляций у супругов может быть сформирована в условиях целенаправленного обучения в тренинге на основе специально разработанной методики.

3. Участие в разработанном авторском тренинге существенно повысит способность супругов распознавать манипулятивные воздействия со стороны партнёра и эффективно противостоять им, что проявится в развитии критического мышления, эмоциональной устойчивости и коммуникативной компетентности.

Теоретической и методологической основой исследования являются: теоретические и практические исследования в области психологического влияния на личность и защиты от него (Г. В. Грачёв, Е. Л. Доценко, В. П. Шейнов и др.); методологические идеи и научные факты, выявленные в процессе разработки проблем психологического влияния и воздействия (Г. А. Балл, Р. Чалдини и др.); научные идеи в области системной и семейной терапии (М. Боуэн и др.).

Методы исследования: теоретический анализ философской, психолого-педагогической и социально-психологической литературы, анализ литературы по психологии манипуляции; анализ литературы по семейным взаимоотношениям; анализ исследований во взаимоотношениях партнёров в браке; синтез, сравнение, обобщение; разработанная авторская методика диагностики психологической защиты от манипулирования партнёров в супружеской паре; проведение формирующего эксперимента, наблюдение; количественный и качественный анализ данных для проверки значимости результатов.

Научная новизна исследования. На основе проведенного теоретического анализа проблем манипулирования, психологической защиты от него и выявления значимости этих проблем в супружеской паре разработана диагностическая методика уровня сопротивляемости личности манипулятивным воздействиям в паре, изучена структура и наиболее частые мишени манипуляций в супружеской паре, их влияние на эмоциональную сферу. При помощи авторской методики диагностики выявлен низкий уровень сопротивляемости супругов манипулятивным воздействиям, что требует разработки методики защиты. Разработана и апробирована методика формирования психологической защиты от манипулирования у партнеров в супружеской паре, основанная на авторском алгоритме и представляющая собой совокупность учебных заданий и формирующих процедур, направленных на обеспечение знаниями о манипулировании и оценке его потенциального вреда и защиты от него. Методика включает изучение теоретических знаний и освоение практических навыков распознавания и противодействия манипуляциям в ходе специальных практических упражнений. Методика формирующего эксперимента интегрирует методы развития критического мышления, эмоциональной компетентности и

коммуникативных навыков. Впервые исследуется влияние тренинга устойчивости к манипулятивным воздействиям для супругов.

Теоретическая значимость исследования состоит:

- в систематизации существующих знаний о психологическом манипулировании и сопротивлении ему для супружеских пар;

- в создании «картины» феномена манипулятивного воздействия и защиты от него в супружеской паре, в рассмотрении особенностей применительно к партнёрам в супружеской паре;

- в доказательстве возможности формирования у супругов защиты от манипулирования с помощью разработанной формирующей методики с учетом условий, обеспечивающих эффективность использования данной методики;

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная в его рамках диагностическая методика может использоваться с целью выявления защищенности от манипулирования, а также уязвимости к различным видам манипуляций. Формирующая методика может применяться психологами при работе с людьми, существующая психологическая защита которых не обеспечивает безопасности в ситуациях манипулирования. Программа может быть применена в рамках индивидуального и семейного консультирования, психологической поддержки и групповых тренингов, помогая человеку лучше понимать себя и партнёра. Этот тренинг будет полезен психологам, семейным консультантам и специалистам по работе с семьями для повышения эффективности работы с парами и улучшения качества их взаимоотношений.

Основное содержание работы

Структура работы определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении к данной работе обосновывается актуальность работы, объект, предмет, степень научной разработанности темы, формулируются цели и задачи исследования, а также его теоретическое и практическое значение, а также гипотезы исследования.

Глава 1 посвящена теоретическим основам изучения манипуляции. Рассматриваются понятие манипуляции, её виды, механизмы и последствия для личности. Анализируются подходы различных авторов к пониманию природы манипуляции. Анализируются особенности психологического манипулирования в супружеской паре.

Глава 2 представляет разработку диагностической методика уровня сопротивляемости личности манипулятивным воздействиям в паре и программы авторского тренинга. Описываются цели, задачи, содержание и методы проведения тренинга, а также критерии оценки его эффективности. Проанализированы результаты формирующего эксперимента, даны рекомендации для психологического консультирования клиентов, подвергающихся манипулятивному воздействию в супружеской паре.

Заключение подводит итоги исследования, формулирует основные выводы и рекомендации по применению тренинга на практике.

В данном исследовании был осуществлен теоретический анализ проблем манипулирования и психологической защиты от него, исследован вопрос опасности данной разновидности психологического воздействия для супругов, разработаны и апробированы на практике методики диагностики уровня сопротивляемости манипулятивным воздействиям и формирования психологической защиты от манипуляций у партнёров в супружеских отношениях.

Проведенный теоретический анализ указывает на то, что в настоящее время исследование феномена «манипуляция» в супружеских парах является актуальной и значимой проблемой в системе современных психологических

знаний и требует дальнейшей разработки. Дальнейшее исследование особенностей проявления феномена манипулирования в браке между партнёрами имеет огромное значение для более полного понимания влияния манипуляции на личность и отношения.

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Психологическое манипулирование может причинить вред адресату воздействия. В семьях между партнёрами часто встречается высокий уровень манипулирования. Отношение в обществе к манипуляциям в семье толерантное. Считается, что партнёр в паре, который является взрослым человеком, может сам принять меры, если ему что-то не нравится. Однако некоторые супруги, чувствуя, что их что-то не устраивает в общении с партнёром, не могут точно определить, что им не нравится в связи с отсутствием знаний о психологическом манипулировании. Т.к. суть психологического манипулирования как раз и заключается в скрытом воздействии, когда человек может считать, что сам что-то выбирает, решает или делает, однако это не является результатом его собственного выбора, а является результатом психологического воздействия манипулятора. Поэтому такое воздействие представляет большую опасность, что делает актуальной проблему повышения у партнёров в браке уровня их сопротивляемости манипулированию.

2. Разработана методика диагностики уровня защищенности супругов от манипулирования, представляющая собой вопросы, касающиеся признаков манипулятивных приёмов общения, по которым испытуемый приводит примеры ситуации манипулятивного общения с партнёром из собственной жизни, следуя направляющим вопросам, с помощью которых испытуемый может определить свои стратегии поведения и защиты от

манипуляций партнёра, а также лучше понять свои мотивы и мотивы партнёра.

3. В результате исследования сопротивляемости супругов манипулированию было выявлено, что стихийно развитые способы защиты от него являются недостаточно эффективными и не обеспечивают психологической безопасности в ситуациях манипулятивных воздействий в связи с их неосознаваемостью и ограниченностью репертуара используемых приемов защиты (из множества возможных реакций на подобную манипуляцию супруги используют только один вариант реагирования, реже - два). Супруги чаще не осознают истинные причины своего реагирования и не всегда осознают или имеют конкретные цели этого реагирования, что также показала разработанная нами методика диагностики. Что подтверждает первую гипотезу нашего исследования: психологическая защита супругов от манипулирования, развитая стихийно, не всегда является достаточно эффективной и не обеспечивает психологической безопасности личности в ситуациях манипулятивных воздействий.

4. Разработана методика повышения уровня сопротивляемости партнёрами манипулированию, представляющая собой совокупность учебных заданий и формирующих процедур, объединенных в три блока.

В тренинговых занятиях, участники подтвердили, что использование методики формирования психологической защиты супругов от манипулирования, осуществленное в данном исследовании, способствует повышению уровня их защищенности от манипулятивных воздействий. Это проявляется в расширении репертуара используемых супругами приемов защиты, повышении их осознаваемости, взятии ответственности за свою защиту в свои руки, большей ориентации на свои внутренние ощущения. Чем больше ответственность за себя, тем меньше поступки определяются автоматической реакцией на ситуацию. Испытуемые отметили, что у них

существенно повысилась способность распознавать манипулятивные воздействия со стороны супруга, а также со стороны других родственников, знакомых, коллег; возросла осознанность и критичность к своим действиям и действиям партнёра. Также участники отметили другие положительные эффекты от участия в тренинге, такие, как увеличение уверенности в себе, в своей личностной позиции, самооценности, появилось восприятие себя в роли «эксперта» по манипуляциям; отмечена важность группового взаимодействия, поддержки и сплочённости группы; развитие умения сказать «нет». Участники узнали и смогли применить в жизни новые способы коммуникации и эмоциональной саморегуляции. Вышесказанное подтверждает правомерность выдвинутых гипотез: эффективную психологическую защиту от манипуляций у супругов можно сформировать в условиях целенаправленного обучения в тренинге на основе специально разработанной методики; участие в разработанном авторском тренинге существенно повысило способность супругов распознавать манипулятивные воздействия со стороны партнёра и эффективно противостоять им, что проявилось в развитии критического мышления, эмоциональной устойчивости и коммуникативной компетентности.

Результаты исследования доказывают правомерность выдвинутых гипотез. Они могут найти применение в деятельности консультативных и семейных психологов, дальнейших научно-исследовательских работах на эту тему.

Намечены перспективы исследований в данном направлении.

✓ Изучение культурных различий: в разных культурах могут существовать различные способы и особенности манипулятивного влияния в супружеских отношениях, их исследование может пролить свет на роль культурных факторов в психологическом манипулировании.

✓ Долгосрочные последующие исследования. Исследования в этой области требуют долгосрочного наблюдения за тем, насколько устойчивы сформированные в процессе эксперимента приемы психологической защиты от манипулирования у испытуемых и какой результат они могут дать в более отдалённой перспективе с течением времени.

✓ Профилактика и вмешательство: исследования могут предоставить стратегии профилактики манипулятивного общения в супружеской паре и вмешательства в возможные негативные последствия такого общения, положительно влияя на динамику отношений в паре и чувство благополучия партнёров. Специальные образовательные программы помогут опознаванию и осознанному выбору человеком способа противодействия манипулятивному влиянию на ранних этапах взаимоотношений.

✓ Повышение качества жизни: дальнейшее изучение взаимосвязи применения манипулятивных стратегий и устойчивостью супружеских отношений, удовлетворённостью супругами в браке и благополучием партнёров может помочь повысить качество жизни партнёров и способствовать оздоровлению и укреплению института брака.

Опыт апробации результатов исследования. Апробация материалов исследования осуществлялась в процессе проведения эксперимента, в котором приняли 16 человек, женщины от 28 до 52 лет.

Материалы исследования были представлены на семинарских и практических занятиях в ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

По теме исследования опубликована статья:

Битюцкая М. В. Взаимосвязь ключевых принципов манипуляции с эффективными методами защиты//СКИФ. - 2024. - № 10 (98). - С.49-53.