

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

**Л.Ю. Субботина**

# **Психология защитного поведения**

Ярославль 2006

УДК 159.9  
ББК Ю 9  
С 89

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве научного издания. План 2006 года*

Рецензенты:

В.А. Урываев, канд. психол. наук, доцент  
Ярославской государственной медицинской академии;  
кафедра психологии Ярославского государственного  
педагогического университета им. К.Д. Ушинского

**Субботина, Л.Ю.** Психология защитного поведения : моногр.  
С 89 / Л.Ю. Субботина ; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. –  
220 с.  
ISBN 5-8397-0453-9

В монографии обобщены результаты многолетнего исследования такого сложного и малоизученного явления, как психологическая защита личности. Предпринята попытка создания некоторой обобщающей теоретической модели психологической защиты. Предлагается исторический анализ развития данной проблемы в психологии в различных ее направлениях. Дана подробная и обобщенная характеристика частных защитных механизмов. Особое внимание уделено рассмотрению поведенческих моделей психологической защиты с точки зрения типологии личности и различной профессиональной деятельности. Предложен новый подход к решению проблемы структурно-уровневой организации системы психологической защиты. Предлагаемые теоретические схемы подкреплены оригинальными эмпирическими данными.

Изложенный в монографии материал будет интересен для научных работников, аспирантов, преподавателей, студентов психологических факультетов и всех, кто интересуется психологической наукой.

УДК 159.9  
ББК Ю 9

ISBN 5-8397-0453-9

© Ярославский  
государственный  
университет, 2006  
© Л.Ю. Субботина, 2006

## Введение

Современная психология – это психология личности. Какие бы аспекты деятельности, человеческого поведения, социального взаимодействия мы ни рассматривали, в центре внимания была и останется личность. В понятии "личность" наука закрепила специфическую сущность такого сложного явления мироздания, как человек. Современная жизнь перенасыщена самыми разнообразными тревогами и волнениями. Человек, встречаясь с миром, попадает в водоворот проблем, сложных ситуаций, трудностей. Для преодоления их нередко расходуется масса сил. Но даже в этом случае далеко не каждый человек удовлетворен своей жизнью. Внутреннее напряжение, тревога становятся частью нашего бытия. Это наша плата за цивилизацию и прогресс. Наряду с экономическими проблемами на личность значительное влияние оказывает общеполитическая обстановка, настроение общества, уклад жизни, национальные нормы, традиции, уровень морали. Но на личность «давит» и научно-технический и технологический прогресс: усложнение технологий, увеличивающийся поток информации, стремительный темп жизни. Все это повышает требования к умственным и психическим сторонам личности. Но вместе с тем, при всей многочисленности психических травм и стрессов сегодняшней жизни, наше «Я» не разрушается. Включается инстинкт самосохранения, который действует и на уровне психических структур. Общество и конкретная личность вырабатывают способы смягчения данной ситуации. Но, к сожалению, динамика жизни часто опережает адаптационные возможности конкретной личности. Тогда человека охватывает тревога, пессимизм, возникают мелкие и крупные конфликты, а это еще больше усугубляет ситуацию напряженности. Тенденции современного развития общества выражаются в нарастающей личностной изоляции, агрессии, рационализации и регрессии. Чувство тревоги «запускает в дей-

ствие» специальные защитные механизмы, которые способны защитить наше сознание от разрушительного действия негативных переживаний и обеспечить субъективное ощущение комфорта. Психологическая защита – это система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Учитывая, что психологическая защита призвана оберегать личность в целом, мы вынуждены логически предположить, что это сложный психический феномен, имеющий многочисленные связи как внутри самой личности, так и с социумом, в котором данная личность развивается. Психологическая защита по определению должна быть рассмотрена как многоаспектное, многостороннее явление. Однако на сегодняшний день наука не располагает единой концепцией, охватывающей такое сложное явление, хотя во многих направлениях (психоанализ, экзистенциальная психология, теория личности в целом, психотерапия) в той или другой степени имеются разработки, характеризующие данный феномен. Не выяснены фундаментальные закономерности и механизмы развития этого сложного явления, не определены конкретные инструментарии психологической защиты, отсутствует классификация защитных механизмов, неизвестна ее динамика в онтогенезе, специфика зависимости от рода деятельности, типология и многие другие. Теоретический вакуум подобных исследований приводит к пренебрежению данным аспектом формирования личности. Логично возникает вопрос о важности изучения психологической защиты в практическом плане. Как было сказано выше, общая тенденция нарастания напряженности в обществе и разных его сферах имеет своим следствием усиление защитных форм поведения у конкретных личностей. Это обуславливает социальный заказ на разработку поставленных вопросов. Отражение его можно найти в многочисленных публикациях самого разного типа, предлагающих способы психологической защиты: от разнообразных «методов психологической защиты» и тренингов до полномасштабных программ в рамках манипулятивной психологии (И. Вагин, В.П. Шейнов, М. Мольц и др.). Однако подобные разработки, к сожалению, далеки от предмет-

но-научного анализа и ориентированы на популярное житейское представление о психологической защите, нередко создающее искаженное представление о данном феномене и его психологической сущности. Вместе с тем в частных областях: при формировании организации и сопротивлении новациям, в процессе психологического консультирования в самых разных областях, в решении вопросов маркетинга и эффективной рекламы, в системе профессионального обучения и аттестации, в области клинической психологии и психотерапии, в воспитании и организации массовидного поведения – мы постоянно имеем дело с разными формами психологической защиты. Есть основания считать, что работа с феноменом защиты открывает прямые пути совершенствования личностного поведения, для реабилитационных мероприятий в ситуациях переживания массового стресса (природные катастрофы, теракты, нахождение в «горячих точках», социальные конфликты и т.п.).

Таким образом, изучение психологической защиты – важнейшая теоретическая и практическая задача, требующая актуального исследования и разработки. Целью данной книги является обобщение наших исследований такого сложного и специфического феномена, как психологическая защита.

# **Глава 1.**

## **Сущность психологической защиты и основные подходы к ее исследованию**

### ***1.1. Общая характеристика развития теоретических представлений о психологической защите***

XX век явился веком расцвета психологии и принес множество открытий в познании человеком своей сущности. Достижения в этом направлении выводят исследования личности на передний план науки. Одним из выдающихся открытий психологии XX века является концепция психоанализа. Зигмунд Фрейд совершил настоящий прорыв в понимании структуры личности, повлекший за собой многосторонние научные, социальные и даже политические последствия. Благодаря его работам проблема бессознательного из плоскости философии перешла в область практической психологии. Вопрос о бессознательном в психике оставался на протяжении XX столетия одним из тех, в рамках которого шла напряженная борьба мнений, идей, толкований. Вместе с тем понятие «бессознательное», по-видимому, одно из самых старых понятий в психологии. Оно производно из основного вопроса философии и непосредственно связано с решением проблемы рационального и чувственного в познании. Понятие бессознательного фигурирует в работах философов еще с античных времен. Платон, а за ним Декарт, Кант, Гегель рассматривали философский смысл понятия «бессознательное». Попытки интерпретировать структуру психики (души) через «бессознательное» предпринял средневековый немецкий философ Николай Кузанский (Кузанец). «...человек образован из чувства и разума, свя-

занных посредством рассудка, служащего для них посредником» (68, с. 70). Чувство «возбуждается плотью» и направляется желаниями. Это уровень страсти. Разум «не принадлежит ни времени, ни миру». Разум – это уровень познания и осознания абстракций. Рассудок связан с разумом и включает ряд законов, благодаря которым упорядочивает и сдерживает «страстные вожделения чувства». Такое построение несколько напоминает известную топографическую модель психоанализа. Однако в учении Кузанца идея конкретизирована в философских и теологических понятиях. Другой средневековый философ, Бенедикт Спиноза (142), пошел еще дальше в анализе закономерностей личностного поведения. В своем знаменитом учении об этике он практически формулирует идею психологической защиты. Рассматривая природу аффектов, Спиноза отмечает: «Когда душа воображает что-либо такое, что уменьшает способность тела к действию или ограничивает ее, она стремится, насколько возможно, вспоминать о вещах, исключаящих существование этого (Теор. 13)», и далее: «Мы стремимся утверждать о себе и любимом нами предмете все, что по нашему воображению причиняет удовольствие нам и ему; и, наоборот, отрицать все то, что по нашему воображению причиняет нам или любимому нами предмету неудовольствие (Теор. 25)». Таким образом, уже средневековые философы отмечали способность человека исказить на субъектном уровне восприятия информацию с целью придать ей более положительную эмоциональную оценку и, следовательно, защититься от негативных переживаний. Разделение понятий «сознательное» и «бессознательное», впервые научно обоснованное З. Фрейдом, имело принципиальное значение для психологии, так как это было признанием того факта, что далеко не все проявления психики могут контролироваться сознанием. Среди многочисленных трактовок и определений термина «бессознательное» Б.Н. Шошин (186) выделяет три класса.

1. Философская категория. Бессознательное есть то, что не есть сознание. Именно так понимается бессознательное в античной и классической философии.

2. Психический феномен. «Бессознательное» – это, прежде всего, автоматизмы, как когнитивные, так и исполнительные; мо-

тивационные механизмы; неосознаваемые процессы целеобразования.

3. Подструктура личности. «Бессознательное» толкуется в русле психоаналитической концепции. Это часть личности, «локализованная» вне сознания субъекта, оказывающая постоянное давление на сознание и поведение личности, но тщательно скрытое от внешнего и внутреннего контроля.

В классической концепции З. Фрейда (166; 168; 171) предметом изучения являются отношения между разными уровнями психической организации: бессознательным (ИД), предсознательным (ЭГО) и сознательным (СУПЕР-ЭГО). Через структуру ЭГО ИД взаимодействует с СУПЕР-ЭГО. Это взаимодействие характеризуется антагонизмом и конфликтностью, так как влечения и тенденции ИД не принимаются СУПЕР-ЭГО в силу несоответствия или запрета со стороны социальных и личностных норм. ЭГО выполняет в этом случае функцию цензуры. Однако давление ИД настолько сильно, что нередко возникают ситуации, когда, несмотря на понимание запрета, личность все же не может противостоять ему. Анализируя борьбу между ИД и ЭГО, З. Фрейд вводит понятие защиты. Он выявил на симптоматическом уровне сопротивление пациента воздействию врача, когда последний пытается актуализировать осознание подавленных инстинктов, и определил это состояние как реакцию защиты. Теоретическое осмысление наблюдаемой клинической картины привело к определению механизма вытеснения как самого важного самозащитного механизма. Анализ обнаруженного феномена привел к идее, что это поведение отражает не только сопротивление врачу, но и сопротивление самому себе, выражающееся в блокировке информации, вытесненной в подсознание, неспособности вспомнить тревожные события и переживания. Именно данное состояние З. Фрейд назвал защитными реакциями. Дальнейший анализ привел к научному оформлению психологического понятия «защитный механизм». По З. Фрейду, «защитный механизм» определяется как «специфический защитный процесс, протекающий "вне" и "за" пределами сознания» (172). Он применяется автоматически и неосознанно в попытке достичь разрешения эмоционального конфликта, освобождения от эмоционального напряжения и облегчения тревожности. Активность личности



разворачивается в «эмпирической реальности». Эта реальность воздействует на личность в том числе и травмирующими, патогенными факторами. На уровне сознания эти факторы стимулируют состояние беспокойства, от которого личность стремится избавиться. Это достигается путем вытеснения неприятной информации из сферы сознания в область бессознательного. Субъективно это выглядит как забывание. Однако вытесненное бессознательное «давит» на личность и стремится прорваться в поведении. Сознание «не пускает» вредные влияния, и тогда между сознательным и бессознательным возникает конфликт. Маскировка конфликта, его иллюзорное преодоление и достигается с помощью защитных механизмов. Сводя все многообразие сил, исходящих от бессознательного, к либидо, а противоположных – к цензуре, Фрейд ввел понятие защитного механизма как способа нейтрализации возникшего конфликта между либидо и цензурой. Он первым описал ряд моделей поведения, характеризующих тот или другой тип защиты, и предложил их классификацию. Эти механизмы формируют компромиссные модели поведения, позволяющие личности нейтрализовать осуждающе-запретительную функцию сознания. Пониманию психологической защиты предшествовала совместная работа Фрейда и Брэйера по изучению природы истерии и ее лечения (185). По итогам этого исследования была опубликована работа «О теории истерических приступов», основой для которой явилось открытие И. Брэйером смысла невротических симптомов. Он впервые предположил, что в основе истерии лежат психические переживания, имеющие высокую личностную значимость и амнезированные вследствие своего тревожащего акцента. В результате возникла концепция истерии, принципиально изменившая взгляды на ее природу. По мнению Брэйера, воспоминание, провоцирующее приступ истерии, не является случайным. Это возврат события, в свое время нанесшего личности сильную травму. Попытки с помощью воли устранить тревожную мысль уведут соответствующий психический акт на второй план сознания. Однако сама тревога не устраняется, и воспоминание о ней проявляется в форме истерического приступа. Таким образом, впервые были сформулированы идеи о неоднозначных отношениях между симптомом и сознанием: истерический симптом – это отражение вытесненного из сознания пе-

реживания. Достаточно осознать эти аффективные переживания, и симптом исчезнет. Поэтому сущность лечебной процедуры сводится к возвращению в сознание той информации, которая была из него изъята. Возвращенное в сознание содержание делает существование симптома невозможным. Возникает вопрос о способе, с помощью которого можно актуализировать, осознать содержание предыдущей травмы. В поисках нового метода лечения З. Фрейд обратился к технике перевода травмирующих переживаний из бессознательного в сознание. Это техника «настаивания» (внушения) И. Бернгейма. С помощью этой техники больные в бодрствующем состоянии вспоминали события под воздействием психотерапевта, который уверял их, что они знают и могут вспомнить эти события. Так устанавливались связи между забытыми патогенными событиями и их симптомами. «Настраи-вание» определенного настроения стало ядром психоанализа и взаимодействия психоаналитика и пациента.

Применяя эту технику, З. Фрейд столкнулся с сопротивлением, которое оказывали пациенты попыткам врача вывести на уровень сознания бессознательные воспоминания. Для выздоровления было необходимо уничтожить сопротивление. Анализируя этот процесс, З. Фрейд вводит понятие **вытеснение**. Первоначально именно вытеснение фигурировало в виде единственного механизма защиты. Потребовалось тридцать лет разработки психоанализа, чтобы выделить ряд других механизмов психологической защиты (изоляция, отрицание, проекция и др.) (174). Таким образом, впервые к пониманию защиты наука пришла через анализ патологии. И длительное время психологическая защита трактовалась как патологический симптом. Перенос психоаналитической концепции на объяснение динамического аспекта формирования личности в целом привел и к пересмотру роли и функций психологической защиты. Эмпирическая связь между уровнями личности формируется в виде конфликта. Защита реализует взаимоотношения в этом конфликте. Она выступает как реальный психический механизм. Впоследствии З. Фрейд распространил термин «защита» на любые техники, которые «Я» использует в конфликте (169). Детерминация выбора того или другого механизма психологической защиты в конкретной ситуации оставалась неясной. По Фрейду, определяющим фактором явля-

ются инстинктивные импульсы сексуальных желаний. Однако этот фактор может служить лишь пусковым моментом, да и то, по нашему мнению, не всегда. Вероятно, конкретный механизм определяется особенностями личности субъекта и условиями ситуации. Последующие исследования выявили: каждый конкретный механизм вначале формируется для овладения частными инстинктивными побуждениями и связан с конкретной фазой детского развития (167).

В основе формирования, проявления, активизации, «включения» защитных механизмов лежит тревога. Основная психодинамическая функция тревоги – помочь человеку избежать проявления у себя недопустимых инстинктивных импульсов или перевести их в разряд приемлемых и удовлетворить надлежащим способом в надлежащее время. З. Фрейд (172) определил сущность защитных механизмов ЭГО как стратегию, используемую индивидом для защиты от открытого проявления импульсов ИД и встречного давления со стороны СУПЕР-ЭГО. Реакция защиты, по Фрейду, имеет две формы: 1) блокирование нежелательных импульсов; 2) искажение нежелательных импульсов. Соответственно, все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: действуют на неосознанном уровне (средство самообмана); искажают восприятие реальности (благодаря чему тревога снижается или снимается вообще). Термин «защита» является основным отражением динамического принципа психоанализа. Откровенный «сексуализм» концепции З. Фрейда вызвал широкий негативный резонанс как в научных, так и в общественных кругах современников. Идеи Фрейда влекли за собой пересмотр не только научных понятий и теорий, но и общественной морали. Изменение касалось как общеморальных представлений («Человек – венец природы, божественная данность» изменялось на «человек – во многом животное, действующее под воздействием биологических влечений»), так и представлений в частном, житейском понимании (отказ от ханжеского отношения к сексуальной жизни).

Дальнейшая разработка проблемы психологической защиты шла исключительно в русле анализа личности. Разработанные теории анализа психологической защиты личности весьма разнообразны. Но наибольший вклад в вопрос об особенностях защит-

ного поведения личности внесли все же два фундаментальных направления: психоанализ и гуманистическая психология. Большое значение оказала и экзистенциальная философия.

Логично, что проблему защиты прежде всего подхватили последователи З. Фрейда. Являясь примером глубинной психологии, психоанализ особое значение придавал бессознательным аспектам поведения, инстинктивным побуждениям. В этом плане выявление психических механизмов действия бессознательного приобретало решающее значение. Научные приверженцы психоанализа пытались творчески проанализировать концепцию и дать ее конструктивную разработку. Развитие проблемы механизмов психологической защиты осуществила Анна Фрейд (163; 164; 165). Она расширила масштаб рассмотрения психологических защитных механизмов и в процессе наблюдения за детьми выявила их адаптивный характер. А. Фрейд, используя психоаналитический, анамнестический методы и метод наблюдения, пришла к выводу, что существует целая группа защитных механизмов, которые полностью автоматизированы, не зависят от сознания и обеспечивают сохранение адаптивных отношений субъекта с миром на субъектном уровне. Таким образом, был осуществлен отход от принятого З. Фрейдом понимания базовой функции психологической защиты как дезадаптационной и приводящей личность к неврозу. Феноменологически психологическая защита была распространена на пограничные состояния и частично на норму. Именно А. Фрейд впервые подробно описала конкретные защитные механизмы. Развивая идеи своего отца, она определила защиту как «общее обозначение всех приемов, используемых ЭГО в тех конфликтах, которые могут привести к неврозу» (163, с. 144). Кроме этого, в наблюдениях А. Фрейд зафиксировано, что защитные механизмы не только вытесняют «ненужную» информацию (что на сознательном уровне проявляется как забывание), но и могут просто искажать информацию, трансформируя ее на уровне сознания в привлекательную для личности форму (164). По З. Фрейд, защитные механизмы являются врожденными, они запускаются в экстремальных ситуациях и выполняют основную функцию «снятия внутреннего конфликта». Анна Фрейд попыталась обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты, накопившиеся к середине 40-х

годов XX века. В основе ее анализа лежит феноменологический подход: определение роли механизмов защиты в разрешении внешних конфликтов. Причем защитный механизм на поведенческом уровне рассматривается как продукт развития и научения (т.е. как потенциальная возможность реагирования на ситуацию: психологическая защита является врожденной, но как реальная модель поведения формируется в процессе жизни, под влиянием конкретных условий и приспособленная к ним). Набор защитных моделей поведения индивидуален, а потенциальных механизмов – универсален. Рассматривая проблему в связи с психоаналитическим методом, А. Фрейд (163) отмечает, что в ответ на давление психоаналитика на личность пациента последний актуализирует в своей личности особые формы поведения – психологические защиты. Одно и то же «Я» может иметь в своем распоряжении лишь ограниченное число защитных механизмов. В зависимости от ситуации, возраста, специфики характера индивидуальное «Я» выбирает то один, то другой способ защиты. Во многом повторяя своего гениального отца, А. Фрейд вместе с тем разрабатывает новые идеи и понятия. В частности, она вводит понятие «постоянная защита». Сущность этого понятия в том, что наиболее сильные защиты могут «оторваться» от провоцирующих их ситуаций и превратиться в постоянные черты характера (например, изоляция – социальная интроверсия; агрессия – дерзость; проекция – ирония и т.п.). Вторым радикальным построением явилось утверждение А. Фрейда об адаптационном характере защитного поведения (165). Она заложила основы рассмотрения возрастной динамики психологической защиты. Практически Анна Фрейд – единственный ученый, который рассмотрел психологическую защиту как основной предмет общепersonального анализа. Все другие психоаналитические теории обращались к психологической защите постольку, поскольку этого требовали их основные изыскания по анализу личности в контексте бессознательного. Однако некоторые открытия в этой области имеют непосредственное значение для анализа психологической защиты, хотя сконцентрированы на других вопросах.

Косвенный шаг в анализе психологической защиты был осуществлен А. Адлером (178). В анализе личности он исходит из основы поведения в преодолении чувства неполноценности. Это

достигается с помощью компенсации и защит. Психологическая защита может выполнять компенсационную функцию в ситуации фрустрации. Таким образом, защиты приобрели компенсационный характер. А. Адлер считал, что основной детерминантой развития личности является стремление к превосходству. Однако это стремление не всегда может быть осуществлено. По самым разным причинам у человека может возникнуть чувство неполноценности. Пытаясь избавиться от этого чувства, человек прибегает к разным видам компенсаций и защит. Адлер рассматривает различные формы компенсации (адекватные, неадекватные), останавливается на разных уровнях ее проявления. Особенно он отмечает возможность выработать гиперкомпенсацию. Это совершенно особая форма реагирования на свою неполноценность. Умение вырабатывать гиперкомпенсацию приводит к тому, что физически слабые или безвольные люди оказываются способными совершать мужественные действия.

А. Адлер (1977) выделяет разные виды компенсаций, которые создают различные жизненные стили:

1. Успешная компенсация. В результате происходит совпадение стремления к превосходству с социальными интересами.

2. Гиперкомпенсация. В этом случае происходит гипертрофированное развитие одной стороны личности для одностороннего приспособления к окружающей жизни.

3. «Уход в болезнь». Приспособление к жизни нормативным способом не реализуется, и чувство неполноценности не снимается. Тогда личность изменяет свои оценки ситуации, объявляя ее для себя недостижимой в силу не зависящих от личности обстоятельств. Личность «вырабатывает» у себя симптомы болезни, чтобы оправдать свои неудачи. Именно эта форма приспособления наиболее опасна с точки зрения возникновения невроза. По мнению Адлера, невротические симптомы следует рассматривать как неудавшиеся формы компенсации.

Анализ механизма компенсации как базового в формировании личностного приспособления – несомненная заслуга А. Адлера. В основном его концепцию критикуют за отсутствие системного принципа в рассмотрении личности. Связь со взглядами З. Фрейда прослеживается в механистическом взгляде на явление гиперкомпенсации. По мнению А. Адлера, дефект (анатомиче-

ский, физиологический или психический) существует относительно независимо и автоматически включает механизм компенсации. Практически основные механизмы защиты личности А. Адлер сводит к гиперкомпенсации и компенсации. Они направлены на устранение чувства неполноценности.

Ярким примером разработки проблемы личности, обеспечивающей продвижение в анализе защитного поведения, является и исследование Карла Юнга. Он предложил уровневую концепцию личности (178; 189; 190). По Юнгу, личность включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Уровень сознания предполагает рациональную организацию поведения. Некоторые переживания не имеют аспекта рациональности или теряют его и тогда они забываются или вытесняются из сознания, формируясь в личное бессознательное. Кроме того, поведение человека предопределяется и набором бессознательных детерминант, данных ему от рождения. Это коллективное бессознательное (т.е. общее для всех индивидуумов). Понятие коллективного бессознательного, разработанное К. Юнгом априори, распространилось на понимание психологической защиты врожденного состояния реакции на враждебный мир, общего для всех индивидуумов. Как и все неопрейдисты, основным предметом изучения К. Юнг избрал неврозы, но рассматривал их не как реакцию на враждебный мир или конфликт между влечениями и социальными требованиями, а как личностный регресс. Адаптируясь к окружающему миру, личность использует все многообразие высших психических функций. Однако в некоторых ситуациях адаптация не наступает, следовательно, активизированные функции не справляются, и требуется помощь из сферы бессознательного. «Обращаясь» за данной помощью, личность регрессирует, так как спускается на более низкий уровень организации личностного поведения. Разделив всех людей на экстравертов и интровертов, К. Юнг (189) определил в качестве основной детерминанты, обеспечивающей реализацию того или другого типа, защитные механизмы и их комплексы. Подавление, вытеснение, фанатизм, рационализм и другие механизмы, определенные еще З. Фрейдом, составляют основу поведенческой модели характера по К. Юнгу. Механизмы действуют в комплексе, но в каждый данный момент времени доминирует

один. По мнению К. Юнга, они определяют бессознательную установку субъекта, способствуя более эффективному приспособлению к окружающей действительности. Но когда бессознательное становится сверхактивным, возможен нервный срыв. «Конечная драма может принять объективную форму, когда внешняя деятельность ...станет неблагоприятной или искаженной субъективными соображениями» (190, с. 183).

Идея об адаптационной функции психологической защиты была дополнена характеристикой ее социабельности. К. Хорни и Г. Салливен (106; 112; 114; 121; 137; 178) определили основное назначение психологической защиты в противостоянии тревоге в стрессогенных ситуациях. При неспособности разрешить жизненную проблему субъект переносит тяжесть этой проблемы во внешнюю среду, на других людей, тем самым обеспечивая разрядку тревоги и сохранение внутреннего спокойствия. Карен Хорни критически оценивала идею З. Фрейда о сведении всех детерминант поведения человека к двум тенденциям: либидо и агрессии. Сущность динамики поведения человека Хорни усматривает во врожденном чувстве беспокойства. С первых секунд существования человек начинает переживать чувство враждебности мира. Беспокойство порождает желание избавиться от него. Все, в чем человек проявляет активность, является трансформацией чувства беспокойства, которое лежит в основе мотивации и поведенческих моделей. К. Хорни утверждает, что человеком управляют две тенденции: стремление к безопасности и стремление к удовлетворению своих желаний. Иногда эти тенденции вступают в отношения антагонизма, тогда возникает невротический конфликт. Попытка справиться с ним требует особого поведения, которое Хорни назвала стратегиями. Она выделила четыре типа стратегий:

- «невротическое стремление к любви»;
- «невротическое стремление к власти»;
- «невротическое стремление к изоляции»;
- «невротическое стремление к беспомощности».

Эти стратегии, по Хорни, выступают защитными механизмами личности при соответствующих условиях среды. Например, в ситуации неспособности разрешить жизненную проблему субъект переносит тяжесть этой проблемы во внешнюю среду, на дру-



гих людей. Классическим примером подобного поведения является невольное «отыгрывание» возникших неприятностей руководителем на своих подчиненных.

Еще одним представителем неофрейдистского направления, разрабатывающим вопросы психологической защиты, является Г. Салливен. По Салливену, защита заключается в том, что человек перцептивно игнорирует факторы дискомфорта в своем окружении. Как меру психологической защиты Салливен рассматривает «избирательное внимание», формирующееся фатально, вследствие враждебности окружающего мира. Избирательное внимание – это своего рода отгороженность от окружающего, травмирующего психику. Отгороженность может проявляться в агрессии. По Салливену, агрессия – основная мера психологической защиты. Проявление агрессии носит не враждебный, а защитный, «реактивный» характер.

Все неофрейдисты, занимавшиеся проблемой психологической защиты, признавали ее зависимость от неблагоприятных условий окружающей среды. И с этой точки зрения психологическая защита является адаптационным механизмом. Работы К. Хорни, Г. Салливена и отчасти А. Фрейд формировались на позициях классического не чисто психоанализа, но с учетом новых методологических принципов в психологии, объединенных под общим названием «гуманистическая психология». Но можно констатировать, что как классический, так и неоклассический подходы, рассматривая феномен психологической защиты, исходят из постулата рациональности. Однако в рамках психоаналитического и неопсихоаналитического рассмотрения психологическая защита оставалась частным феноменом, в определенных условиях наряду с другими свойствами и состояниями личности обеспечивающим ее существование.

Параллельно психоанализу защитные реакции личности стали предметом рассмотрения гуманистической психологии. Гуманистическая психология – одно из самых молодых направлений в психологии (приблизительно последние 40 – 50 лет), произведших революционный переворот во взглядах на основополагающие проблемы личности. Это направление базируется на философии рационализма Шопенгауэра, «философии жизни» Ницше, философии интуитивизма Бергсона, кантианстве Вандельбанда,

феноменологии Гуссерля, экзистенциализме Ясперса, Сартра, Камю, философской антропологии Шелера, герменевтике Рикера, психоанализе и гуманистической философии (14; 157; 161; 178). Именно гуманистическая психология явилась своеобразным «полигоном» для проверки умозрительных построений всех вышеназванных вопросов.

Главный предмет гуманистической психологии – смысл человеческой жизни, условия его обретения и утраты. В психологическом плане философский «смысл жизни» трансформируется в понятие «личностный смысл», отражающее систему субъект-объектных и субъект-субъектных отношений. Гуманистическая психология исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает базисные чувства: стресс и тревогу. Люди по-разному реагируют на враждебный мир. Наиболее сильные, самодостаточные личности успешно справляются с препятствиями, слабые – наживают неврозы.

Отдавая дань общей традиции, первые исследования в области гуманистической психологии осуществили психиатры. Однако если психоанализ шел от эмпирики, то экзистенциальный анализ имел корни в философии. Таким образом, различие оснований привело и к мировоззренческому различию методологических принципов в рассмотрении личности. Для психоанализа личность – это прежде всего биологическая структура, прогибающаяся под гнетом биологических влечений и инстинктов. Для гуманистической психологии личность – это духовная сущность, противостоящая ограниченности физических законов мироздания. Как следствие такой принципиальной позиции гуманистические психологи выступают против экспериментального исследования человеческой личности. По этой позиции гуманистическое направление противопоставляет себя «научной» психологии, относящейся к человеку как объекту экспериментирования. Другой базовый тезис – в постулате о свободе личности: человек должен быть тем, кем он хочет. Представители этого направления подчеркивают, что, только познав себя как существующего независимо от социальных или естественных условий, человек обретает свободу. Поэтому они подвергли критике психоанализ и противопоставили в какой-то мере себя данному учению.

Тезисы о «враждебности мира» и «свободе личности» логически должны были привести к анализу такого феномена, как психологическая защита. Именно в гуманистическом направлении была предпринята попытка всесторонне рассмотреть данную проблему. Представители подхода по-разному трактовали феномен психологической защиты, но сходились в одном: психологическая защита – это бегство от собственного «Я», собственной свободы и ответственности.

Своей философией гуманистическое направление обязано прежде всего Ж.П. Сартру – французскому мыслителю и литератору. Критикуя классический психоанализ, Сартр формулирует свое представление об экзистенциальном психоанализе: «Это метод, предназначенный для выявления в строго объективной форме субъективного выбора, посредством которого каждая личность делает себя личностью, т.е. дает себе знать о том, что она есть» (157). Сартр отмечает ряд конструктивных идей психоанализа, основной заслугой «эмпирического психоанализа» (так Сартр называл фрейдизм) он считает объяснение механизмов внутреннего мира человека. Однако, по мнению Сартра, эмпирический психоанализ не доводит свою задачу до конца, останавливаясь на промежуточных звеньях. Исправить это положение может экзистенциальный психоанализ. Сартр разрабатывает свой метод «расшифровки экзистенций человека», позволяющий видеть человека во всей его целостности. Философ не предложил детальной разработки своей идеи. Многие положения психоанализа он считал приложимыми к собственному учению. Экзистенциальный психоанализ сближается с фрейдизмом в том, что стремится конкретизировать изучение на отдельной уникальной личности и ее развитии. Вместе с тем Сартр категорически отвергает детерминацию сознания личности бессознательными влечениями. В основе личности лежит ее свобода в выборе своего поведения и ответственность за него. Критикует Сартр и фрейдовскую трактовку сновидений, в которой они сводятся к выражению сексуальных бессознательных влечений. «Универсальный ключ» к толкованию символов Сартр видит в «психоанализе вещей» Г. Пашляра (157). По мнению ученого, пристрастия человека в мире «вещей» обусловлены его внутренними экзистенциями. И, следовательно, по ним можно судить о

личности. В сущности, это феноменологический анализ личности. Экзистенциальный психоанализ Сартра долгое время не оказывал заметного влияния на психоаналитическую теорию и практику. Однако в психиатрической практике предложенный им метод использовался для «расшифровки» защитных мер, к которым Сартр относил фантазирование и сновидения. Их анализ и объяснение могут выявить «фундаментальный проект» личности (т.е. ее мироощущение). Психофилософия Сартра послужила фундаментом для собственно психологических теорий личности в рамках общего экзистенциального направления, и ряд из них имел принципиальное значение для дальнейшей разработки вопросов психологической защиты. Существенный вклад в научное видение феномена защитного поведения внес видный представитель гуманистического направления и одновременно творческий исследователь психоанализа Эрик Эриксон. Ученый выдвинул понятие «идентичность личности», под которым он понимает некое центральное качество, которое сигнализирует о ее неразрывной связи с окружающим миром (178; 188; 194). Комплекс идентичности включает эгоцентрическую направленность личности; отождествление себя с социумом; ценности и социальные роли человека.

Эгоцентризм человека позволяет ему осознавать себя, осуществлять контроль над своим поведением. В зависимости от структуры общества меняется и центрированность личности. Личность всегда идентична социуму, при изменении последнего меняется и идентичность личности. Так работает психологический механизм адаптации. Невозможность изменить свою идентичность в соответствии с изменением среды приводит к неврозу. Следовательно, личность изменяется не только в силу собственного развития, но и в зависимости от динамики общества. Однако не каждое изменение общества ведет личность к неврозу, если она не сможет адаптироваться к социуму. Если человек преследует высокие цели, даже если они в данный момент не согласуются с социумом, то не возникнет и невроз. Как указывает Б.В. Зейгарник, Эриксон абсолютизировал социальную природу неврозов, интерпретируя личность как копию социальных отношений. Для сохранения своей самости личность должна использовать специальную защиту. Проблема «защитных механизмов», которые играют боль-

шую роль в жизни не только невротиков, но и здорового человека, решается у Эриксона односторонне: регуляция поведения с помощью защитных механизмов неполноценна; активизация защитных механизмов приводит к ограничению свободы поведения, предопределяя его стереотипной моделью. Выступая на бессознательном уровне, защитные механизмы искажают поведение человека, превращая его в «раба таких моделей». Прежде всего, теряется контрольно-регулятивная функция (48). Допустима и ситуация, когда защитное поведение имеет элемент сознательной регуляции. Изменение мотивации деятельности может приводить к формированию новых целей, и для их осуществления формируется опосредованное поведение защитного типа (7).

Критическая оценка ортодоксального взгляда на личность в психоанализе нашла свое отражение в неофеноменологии и имела косвенное влияние на формирование научного представления о психологической защите. Теория «Я-концепции» рассматривает человека через призму «вид на самого себя». В аспекте этих исследований наиболее конструктивна для анализа психологической защиты концепция Леки, который рассматривает феномен «внутренней согласованности» (self-consistency) в формировании Я-Образа. Особо подчеркивается потребность человека в поддержании структуры самого себя. Леки применяет закон «прегнантности» к стремлению человека сохранить целостность собственной личности. Практическую реализацию эта идея нашла в психотерапевтической практике Карла Роджерса (46; 127). Его концепция приобрела в 60-х годах в США широкую популярность. Активно занимаясь психотерапевтической практикой, он выявил ряд эмпирических фактов, которые заставили по-новому взглянуть на вопросы бессознательного, личностной активности и защитные механизмы. Для объяснения этих фактов К. Роджерс построил оригинальную концепцию, получившую впоследствии название «психотерапия, центрированная на пациенте». Ученый провозгласил гуманистический подход при взаимодействии психотерапевта и клиента. По мнению Роджерса, контакт врача с пациентом это, прежде всего, контакт человека с человеком. В ходе гуманистического общения, установления личностного контакта врач только помогает пациенту активизировать творческое начало своего «Я». Человек должен сам отвечать за решение своих

проблем. В психотерапии Роджерса отвергается позиция психотерапевта как абсолютного авторитета, каковым он является в психоанализе. Взаимодействие с врачом открывает пациенту так называемый несимволизованный опыт его внутренней жизни, но как им воспользоваться, зависит от самого человека (96). В этой ситуации возможно сопротивление пациента, которое снимается с помощью эмпатии. Воздействие врача выражается не только в стимулировании эмпатии, но и в изменении смысловой структуры ситуации таким образом, чтобы клиент имел возможность символизации и проработки своего опыта.

На основе полученной эмпирики Роджерс строит теоретическую концепцию личности. Структура личности в этой концепции включает:

- организм;
- феноменальное поле (жизненный опыт);
- самость (модель осознанного Я-Образа).

Для анализа понятия защиты в модели Роджерса используется упрощенный вариант, фиксированный соотношением Самости и Опыта. Если происходит несовпадение опыта и самости (Я-Образа), то появляется тенденция не допустить опыт в сознание, защититься от него. В ситуациях, которые характеризуются несогласованностью, но индивид этого не осознает, он становится потенциально уязвим чувствами тревоги, угрозы, дезадаптации. Возникает стремление сохранить структуру Самости. Следовательно, появляются соответствующие формы поведения – защитные модели. Психологическая защита выполняет функцию поддержания целостности Самости и является источником неконгруэнтности (127). Конфликтная информация, прошедшая в Опыт, является материалом для работы человека над собой. Роль психотерапевта заключается в оказании помощи в переосмыслении ситуации, уходе от конфликта, снятии угрозы. Но осуществляет все это сама личность. Во время сеанса психотерапевт создает ситуацию полной безопасности, безусловного принятия личности пациента. Следствием является возникновение эмпатии, снятие защиты и ассимиляция опыта в структуру Самости. Роджерс не предлагает подробного анализа психологической защиты и способов работы с этим феноменом. Наличие защитного механизма является для него само собой разумеющимся фактом. В «мире

эмпатии» основная активность психотерапевта направлена именно на раскрепощение, освобождение личности от ограничений защитного поведения. Таким образом, феномен психологической защиты приобретает феноменологическое расширение, становясь базовым механизмом сохранения целостности личности.

Один из наиболее полных эмпирических анализов защитного поведения в экстремальных ситуациях дал Виктор Франкл. Австрийский психолог выступил против принятия психологической защиты как адаптивного свойства личности. С этой точки зрения Франкл возвращается в понимании защиты к классическому толкованию З. Фрейда. В теории Франкла осуществлена попытка объединить понимание психологической защиты как набора частных механизмов в трактовке психоанализа с их глобальной ролью в формировании личности, что характерно для гуманистического направления (48; 77; 106; 162). Занимаясь патологическими расстройствами, Франкл основал новое направление – логотерапию. Франкл считал, что все неврозы возникают из-за утраты человеком смысла жизни или каких-то других ценностей. В смысловое описание жизни Франкл включил три важнейшие составляющие: духовность, свободу и ответственность. Основная цель человека – найти свой смысл жизни: область, где он сможет себя реализовать. Этот поиск связан с постоянным напряжением, проявлением активной деятельности. Если человек находит смысл жизни в сфере удовольствий, то это может разрушить духовность жизни и нарушить равновесие личности. В этом Франкл входит в противоречие с З. Фрейдом, для которого именно удовлетворение влечений к удовольствиям являлось залогом сохранения равновесия личности. Если у человека возникает ощущение бессмысленности и пустоты жизни, то его единственное спасение – почувствовать уникальность собственной личности, найти ее самооценку. Благодаря этому человек обретет уверенность в себе, т.е. смысл существования. Франкл отвергает детерминацию использования человеком специальных защитных механизмов для устранения угроз со стороны окружающей действительности и других людей как порождение внутренней субъектной активности. Нельзя понять личность и вне исторического, временного контекста. Именно чрезвычайные условия реальности могут спровоцировать искажение действительности в субъективном восприятии.

В этом случае человек формирует ситуативное поведение, лишенное опор как в его прошлой жизни, так и в будущей. Такая «разорванность» способствует возникновению невроза. В результате многие невротические больные предпочли бы жить «вдали от борьбы за существование». Таким образом, Франкл в трактовке психологической защиты более всего сходен с К. Юнгом, придавая защите статус частного социального феномена, но в рамках детерминации современными субъекту социальными отношениями. Однако дальнейший анализ проблемы позволил Франклу отказать психологической защите в адаптивной функции. Являясь подсознательным образованием, психологическая защита, по Франклу, выступает дезорганизирующим личность механизмом.

Франкл, сам имея уникальный личный опыт переживания длительного стресса, констатировал, что к 60-м годам XX века в западном обществе широко распространилось состояние утраты смысла собственной жизни. Франкл связывал это явление с базовыми факторами развития общества и попытался проанализировать исторические корни этого явления. Отсутствие смысла жизни вызывает у человека особое болезненное состояние, которое Франкл назвал «экзистенциальным вакуумом». Появление такого состояния может вызвать душевное расстройство, депрессию, спровоцировать обострение хронических соматических заболеваний. Экзистенциальный вакуум провоцирует возникновение специфических «ноогенных неврозов», широко распространившихся в странах Западной Европы и США в послевоенное время. Анализ этой патологии приводит Франкла к идее о различии психического и духовного. По мнению Франкла, человек находится в постоянном поиске смысла жизни и это признак его психического здоровья. Этот поиск реализует основную личностную тенденцию – «волю к смыслу», которая является главной движущей силой личности. Подобно другим экзистенциальным психологам, Франкл отрицает наличие бессознательных психических процессов, защитных механизмов, которые, по мнению этих ученых, ортодоксально сводят духовное к различным «рационализациям», «комплексам» и «защитам». По мнению Франкла, сводить философию, религию, искусство к психологии могут лишь те, кто не понимает ни того ни другого.



В противовес концепции Франкла Эрик Берн считает феномен психологической защиты и связанные с ней поведенческие структуры позитивными и определяющими в социальном существовании личности (19; 20). Э. Берн полагает, что человек – это напряженная энергетическая система, стремящаяся прийти в состояние равновесия. Потребность к равновесию и снятию напряжения Берн называет желанием. Человек стремится удовлетворить свои желания наиболее бесконфликтным способом. По мере восстановления энергетического равновесия уменьшается напряжение, что на психическом уровне выражается в снятии чувства беспокойства. Человек приспосабливается к окружающей действительности, формируя соответствующие модели поведения. У каждого накапливается свой набор таких моделей, который Э. Берн назвал «жизненным сценарием». Действие в рамках этого сценария и является для субъекта защитой от опасностей мира. Эти сценарии можно типизировать. Таким образом, психологическая защита определяется как поведенческая модель, наиболее адекватная внутреннему личностному мировосприятию и позволяющая человеку чувствовать себя в гармонии с социальной ситуацией. Э. Берн приводит множество сценариев и анализирует соответствующее защитное поведение. Как наиболее подходящий метод для такого анализа Э. Берн разработал транзактный анализ. По аналогии с теорией психоанализа Берн рассматривает трехкомпонентную структуру личности. Каждый компонент представляет одно из трех состояний: «Ребенок», «Взрослый», «Родитель». В этих состояниях от спонтанных, неконтролируемых форм, через педантизм и жесткий диктат, к рациональному поведению – таково пространство организации каждой личности. Связь с фрейдовской триадой (ИД, ЭГО, СУПЕР-ЭГО) несомненна.

Противопоставил свои взгляды психоанализу другой представитель гуманистического подхода – известный американский психотерапевт Ролло Мэй (81). Он обратил внимание на противоречие теории классического фрейдизма и практической жизни. По Фрейду, освобождение подавленных инстинктов (в частности, сексуальных) приводило бы к снятию напряжения и уменьшению опасности неврозов. Однако моральные нормы общества не позволяют такого раскрепощения, что и приводит к широкой невро-

тизации. Р. Мэй жил в период большей свободы («сексуальной революции») и заметил, что снятие запретов не привело к уменьшению неврозов, а напротив, большая свобода самовыражения вызвала лишь увеличение этих расстройств. Одиночество и скука, апатия и потеря смысла существования – вот характерные симптомы современного Мэю времени и основные причины психических расстройств. По мнению Мэя, неврозы имеют ситуативную детерминацию: проблемы и стрессы сегодняшнего дня вызывают дезориентацию и потерю жизненных творческих перспектив. По Мэю, психическая норма – это личностная самостоятельность в выборе конструктивных путей развития.

В гуманистической психологии механизмы психологической защиты рассматриваются как частная задача более общих проблем. Наряду с пониманием сущности защитных механизмов аналогично с психоанализом, экзистенциалисты выделяют и специфические способы защиты. В рамках психоанализа психологическая защита – это всегда перцептивное искажение внешнего мира. Для гуманистического психолога психологическая защита – это прежде всего искажение своего внутреннего мира, своей самооценки. Поэтому первой глобальной защитой личности является «игнорирование своего опыта».

Другой специфической для гуманистического направления формой защиты выступает феномен «бегства от свободы» – один из «краеугольных камней» философии экзистенциализма – провозглашение свободы и независимости личности. Свобода невозможна без ответственности. Чем большую личную свободу и независимость приобретает человек, тем больше он приобретает ответственности за себя. Это парадокс существования личности. Стремление к абсолютной свободе является продвижением по пути повышения ответственности за свою судьбу. Ответственность – это специфическая форма ограничения все той же свободы, и она повышается по мере увеличения свободы. Человек является социальным существом и живет в обществе. Обладая одинаковым правом на свободу, личность попадает в конфликт с другими членами общества. Абсолютная свобода одного всегда будет противоречить абсолютной свободе другого. Это второй парадокс личностного существования. В этой ситуации конфликтные отношения человека с обществом могут спровоциро-

вать включение защитного механизма «бегства от свободы». Результат использования этого механизма может быть как положительным, так и отрицательным. Если при использовании такого способа защиты человек чувствует себя комфортно, то это положительная защита. Если возникает внутренний дискомфорт, чувство неудовлетворения, то это отрицательный результат «бегства от свободы».

С фактором ответственности связана и следующая форма защитного поведения при гуманистическом анализе личности. Личностная ответственность может быть понята только в контексте категории «смысла человеческой жизни». Это объективная проблема оценки своего бытия. Проблема смысла жизни в своем предельном варианте может завладеть человеком, а отсутствие ответа на данный вопрос – привести к неврозу. Чтобы избежать этой опасности, человек может прибегнуть к специальным мерам защиты. Такой механизм выделен Р. Мэйем как «уход от сознания экзистенциальной тревоги». Последний механизм, получивший название «бегство от собственного "Я"», применяется человеком при потере смысла своего существования и при внутриличностных конфликтах.

Констатируя наличие у человека специальных механизмов защиты, исследователи приходят к выводу, что для гармоничного развития личности необходимо помочь ей регулировать свое поведение. Такая помощь должна быть направлена не на выработку мер защиты, а на то, чтобы человек был готов к использованию своего творческого потенциала, своих способностей. Следует отметить, что и для психоаналитиков, и для гуманистических психологов, несмотря на всю глубину методологического подхода к изучению личности, анализ психологической защиты (который проводился исключительно в рамках механизмов защиты) носил в основном утилитарный характер. Его базовая цель – шлифовка психотерапевтического метода работы с защитами пациента.

Понятие «психологическая защита» рассматривается в гуманистической психологии как одно из конструктивных в объяснении свободы и смысла личности. Феномен защиты имеет несколько аспектов: уход от себя и от общества, от объективных ценностей и субъективной тревоги. Исходя из решения этих про-

блем и вводятся такие понятия, как «психологическая защита» и «механизмы защиты» (157).

Мы попытались соотнести между собой механизмы психологической защиты, выделенные в психоанализе, и формы защитного поведения, рассматриваемые в экзистенциальной психологии. В результате мы получили следующие соответствия (см. табл. 1). (Мы брали ситуацию, которую психоаналитики рассматривали как пример проявления того или другого механизма психологической защиты, и накладывали ее на экзистенциальную схему. Определяли, какой защитной стратегии она соответствовала. Затем через анализ этой ситуации «объединяли» защитные механизмы.)

Таблица 1

***Соотношение стратегий личностного поведения  
и механизмов психологической защиты  
на уровне поведенческих моделей***

<i>Механизмы психологической защиты (психоаналитическое направление)</i>	<i>Стратегии поведения личности (гуманистическое направление)</i>			
	<i>Бегство от собственного «Я»</i>	<i>Искажение реальности</i>	<i>Бегство от свободы</i>	<i>Поиск смысла жизни</i>
Отрицание	<b>Совпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>
Изоляция (отчуждение)	<b>Совпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>	<b>Совпадение</b>
Проекция	<b>Совпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>	<b>Несовпадение</b>
Подавление	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>
Сублимация	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>
Агрессия	<b>Совпадение</b>	<b>Совпадение</b>	<b>Несовпадение</b>	<b>Совпадение</b>

Таким образом, можно сделать вывод, что и психоанализ, и гуманистическая психология рассматривают личность в аспекте одного и того же феномена – психологической защиты. Однако

трактуют ее по-разному: как механизмы защиты, стратегии поведения, эгоцентризм и экзистенции человека, компенсацию и т.п. Следовательно, и на уровне общенаучных подходов психологическая защита недостаточно изучена.

## ***1.2. Современные представления о психологической защите***

В 60-е годы XX века происходит определенная активизация в анализе психологической защиты. Традиционный психоаналитический и неопсихоаналитический взгляд на психологическую защиту как феномен, в большей степени связанный с невротическим поведением, пересматривается в аспекте нормального поведения личности. По В. Райху, все структурные характеристики личности – это единый защитный механизм (123). Следовательно, психологическую защиту необходимо рассматривать в синтезе с другими личностными составляющими. Механизмы психологической защиты «имплантированы» в глубинную структуру личности и претерпевают генезис по мере увеличения возраста. Эта линия рассмотрения психологической защиты идет еще от исследований А. Фрейд, но во второй половине XX века она достаточно сильно активизируется (10; 22; 32; 37; 64; 75; 86; 90; 92; 100; 106; 111; 128; 141; 153; 159; 163).

Одной из самых известных современных теорий психологической защиты является теория Р. Плутчика (217). Он предложил структурную модель эмоций и защитных механизмов. Основная идея его теории заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций. Все основные защиты онтогенетически развивались для сдерживания одной из базисных эмоций, объединенных общим структурным компонентом страха. Р. Плутчик выделяет восемь эмоций: радость – печаль, страх – гнев, принятие – отвращение (отвержение), ожидание (предвидение) – удивление. Эмоции автор рассматривает как базисные средства адаптации. Прототипами указанных эмоций выступают соответственно восемь базисных адаптивных реакций. В той мере, в какой полярны эмоции, противоположностью (биполярностью) характеризуются и защитные механизмы, которые

формируются в онтогенезе как способы справиться с первыми. Таким образом, восемь базисных механизмов организуются в четыре пары: реактивное образование – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация (рационализация) – регрессия. Авторы предлагают специфическую сеть взаимосвязей между различными уровнями личности: эмоциями, защитой и диспозицией. Так, параноидная личность (параноидальная диспозиция) характеризуется высокой критичностью и подозрительностью по отношению к окружающим, отсутствием внушаемости, преобладанием эмоций отвращения или неприятия. Ощущая собственную неполноценность, такая личность защищается проекцией, в результате которой объектом критики становится окружающая действительность. Агрессивная диспозиция: агрессивная личность, основной эмоцией которой является гнев (раздражение), использует защиту замещения, служащую для управления гневом и агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Защитный механизм замещения позволяет направлять реакцию агрессии на более безопасный объект. Таким образом, в данной модели каждый защитный механизм связан со специфическим аффективным состоянием и диагностическим понятием. Плутчик выделяет четыре группы проблем адаптации:

- 1) проблема иерархии;
- 2) проблема территориальности;
- 3) проблема идентичности;
- 4) проблема временности.

Проблема иерархии относится к вертикальному измерению социальной жизни и проявляется в возрастных отношениях, отношениях полов, социально-экономических классов, военных конфликтах. Проблема иерархии связана с эмоциями гнева и страха. Для сдерживания этих эмоций используются механизмы замещения и подавления соответственно. Проблема территориальности связана с тем, что каждый человек хочет знать, какие территориальные аспекты ему принадлежат, и стремится контролировать свои границы. При контроле границ возникает эмоция предвидения, а при потере границ – удивление. Для сдерживания эмоции контроля работает механизм интеллектуализации, а для

сдерживания удивления – механизм регрессии. Проблема идентичности выражается в стремлении человека определить свое место в социуме. В этом случае человек испытывает эмоции принятия или отвержения, которые контролируются механизмами отрицания и проекции соответственно. Проблема временности касается временной ограниченности индивидуальной жизни. Сама реальность смерти означает неизбежность потери, отделения от того, кто живёт. При этом человек может испытывать печаль и, для того чтобы справиться с депрессией, использует механизм компенсации, а также может выражать радость, которая сдерживается механизмом "реактивное образование". Рассмотренные защитные механизмы являются базовыми, а все остальные – их производные, вторичные. На основе теории Плутчика был разработан опросник Келлермана – Плутчика, первый тест, специально предназначенный для диагностики психологической защиты. Кроме прямых исследований психологической защиты появляется целая серия научных достижений, позволяющих перейти на принципиально новый уровень рассмотрения проблемы – уровень интеграции. Особенное влияние на исследование психологической защиты оказало учение о стрессе. Теория психологического стресса (Селье) позволила подойти к пониманию энергетики психологической защиты.

В России исследование психологической защиты запоздало по сравнению с Западом на несколько десятилетий. На исследование проблемы психологической защиты наложено было своего рода табу. Мы согласны с Е.С. Романовой (129), что отчасти это объяснялось общей негативной установкой на психоанализ, отчасти – сложностью и многозначностью предмета анализа, а на определенном этапе – и идеологическими барьерами. Серьезное исследование было осуществлено Ф.В. Бассиным, который предложил иную методологическую трактовку психологической защиты с точки зрения ее сущностной функции (15-17). По его мнению, основная роль психологической защиты – в снижении субъективного давления, тревоги в условиях **любых** фрустрирующих ситуаций. Ф.В. Бассин четко соотносит с понятием защитного механизма понятие эксквизитной ситуации, определяя его как перспективный объяснительный компонент психологической защиты в целом. Активизируется аспект определения понятия и

предмета психологической защиты. Развитие идеи универсализации психологической защиты было хорошо подкреплено разработкой теории установки в советской психологии 60-х годов (16; 21; 114). Установка и по базовой функции (устойчивый, целенаправленный, субъектно-комфортный характер взаимодействия), и по операциональной структуре (механизм неосознаваемой регуляции) достаточно точно совпадает с психологической защитой и релевантна ей. В отечественной науке совершенно новый ракурс приобретает исследование психологической защиты в конкретных областях. В частности, в медицинской психологии от традиционного для западных разработок методического аспекта отечественные исследователи переходят на глубокий теоретический и онтологический анализ проблемы. Характеристика определений, классификации, нейрофизиологическая основа, связь с типами характера и личностного поведения при патологических отклонениях – те базовые направления, в которых шло исследование вопросов психологической защиты отечественными учеными.

В настоящее время в литературе наблюдается тенденция к расширению понятия психологической защиты. Так, некоторые авторы (8; 43; 176; 179; 187) рассматривают психологическую защиту как «сложную многоуровневую систему социальных, социально-психологических и индивидуально-личностных механизмов, образований и форм поведения, которая должна обеспечить безопасность человека в обществе, его психологическую защищенность» (201, с. 298). Предпосылками такого понимания психологической защиты была идея о том, что одним из определяющих факторов развития тех или иных защитных механизмов индивида является взаимодействие с другими людьми. С усложнением сети межличностных взаимоотношений, а также с изменением их характера происходит определенная модификация защитной сферы личности. Другими словами, пространство общения с другими людьми – это не только сфера развития человека, но и пространство, в котором возникают, реализуются и изменяются его защитные механизмы (187). Таким образом, развитие представлений о психологической защите в социальном контексте идет в следующих направлениях. Определение предмета или объекта защиты. В качестве объекта психологической защиты может выступать любой социальный субъект различного уровня



сложности (государство, общество, социальные организации, группы и объединения людей, семья, отдельный человек). В качестве предмета защиты рассматривается психика человека в целом или какая-либо психическая структура (самооценка, самоуважение, представление о себе, Я-концепция, ЭГО, мировоззрение, знания, привычки, способы поведения). Но за всеми этими проявлениями, как отмечает Е.Л. Доценко, выступает единое Я личности, защищающее само себя, свою целостность (43; 44).

*Определение детерминант защиты.* Источники угрозы условно можно разделить на внешние и внутренние. Внешние – представляющие опасность для личности действия отдельных лиц, организаций, объединений, общества, государства. Внутренние (с ними связано большинство исследований по проблеме психологической защиты) – разнообразные травмирующие эмоциональные переживания человека, которые могут быть вызваны внутренним конфликтом, фрустрацией какой-либо потребности. Определение того, что необходимо предотвратить характер ущерба, зависит от предмета защиты. Для человека он может заключаться в нарушении адаптации, в нарушении представлений о себе, утрате целостности Я, выборе неадекватных способов поведения. Для социальных субъектов Г. Грачев выделяет такие виды возможного ущерба, как полное разрушение, подчинение, отчуждение части, качественные изменения, ведущие к утрате целостности.

*Определение средств психологической защиты.* В средства психологической защиты входят механизмы внутриличностной защиты, знания, умения, навыки, использование которых реализует определенные формы защитного поведения.

*Определение субъектов защиты.* В рамках исследований по групповой работе авторы указывают (26; 36; 40; 42; 58; 110), что субъектом психологической защиты может быть не только индивид, но и группа (феномен групповой защиты). Причем принадлежность к группе, работа в ней (к примеру, дискуссия) не только обуславливает появление специфических защит, но и способствует изменению уже имеющихся индивидуальных защитных симптомокомплексов. Таким образом, для современных исследователей характерно рассмотрение феномена психологической защиты в более широком, социальном аспекте. Так, Г. Грачев выделяет три уровня организации психологической защиты челове-

ка: социальный (в масштабах общества), социально-групповой (в рамках различных социальных групп), индивидуально-личностный (40). В рамках психотерапии и индивидуального консультирования изучение феномена психологической защиты связано с выявлением и описанием проявлений тех или иных форм защит (Грановская – Никольская, Романова, Соколова) (16; 28; 31; 37; 38; 39; 42; 70; 77; 79), определением связи типа личности с выбором того или иного способа, стилем защитного поведения (89; 123; 130; 137; 160; 179). Большой практический интерес имеют работы, связанные с исследованием специфики психологической защиты у представителей различных профессий, социальных групп (84; 85; 129; 147; 151). Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что, несмотря на продолжительность периода изучения феномена психологической защиты, остается много вопросов, связанных со спецификой ее детерминации, развития, функционирования, проявления, коррекции, диагностики, на которые пытаются найти ответы современные исследователи. В современной науке к понятию психологической защиты обращаются исследователи, представляющие разные психологические школы и направления. Термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания, традиционно складывавшегося в представлениях психоаналитической ориентации. Информационная картина психологической защиты представляет собой мозаику разнообразных теоретических идей, эмпирических фактов, определенного методического арсенала, житейских наблюдений. При этом совокупность взглядов и мнений отличается высокой степенью разнородности: при широком распространении рассматриваемого понятия отсутствует полное согласие среди исследователей относительно количества и дифференциации защитных механизмов. Неопределенность нередко сохраняется даже в пределах одной теоретической системы. Следовательно, мы вынуждены констатировать, что, несмотря на весьма обширный и длительный спектр разработок в области теорий личности феномена психологической защиты, нет единого концептуального взгляда на сущность, роль и функции данного психологического образования. Накопленный материал нуждается в серьезной систематизации, обобщении и методологической обработке. Дальнейшее накопление отдельных теоретических и эмпи-

рических материалов не обеспечивает расширение понимания данного феномена. Очень четко определила современное состояние проблемы психологической защиты Е.С. Романова: «...при отсутствии системной концепции защиты и одновременной потребности в научной интерпретации и прогнозировании защитного поведения индивидов и групп, в общественное сознание закладывается упрощенное, во многом утилитарное представление о сложном психическом феномене» (129 с. 66). Требуется качественно иной, системный анализ рассмотрения как принципиальных подходов, так и конкретных фактов.

Итак, на протяжении истории науки вклад в разработку исследования психологической защиты менялся по содержанию, полноте непосредственных или косвенных разработок. Мы попытались представить основные вехи научного развития проблемы в табличной форме (см. табл. 2). Естественно, не для всех позиций в разработке идеи можно определить точные даты или даже авторство. По возможности мы ориентировались на первые публикации, отражающие разные «ступени» в развитии идеи психологической защиты.

Таблица 2

***Хронология исследований, формирующих современное представление о психологической защите***

<i>Годы</i>	<i>Автор</i>	<i>Идея</i>
1894	Зигмунд Фрейд	Появление термина «защита» как объяснительной психологической категории («защитные нейропсихозы»)
1923	Зигмунд Фрейд	Введение понятия «вытеснение» как первого механизма защиты
1927	Альфред Адлер	Идея компенсации, приводящая к пониманию адаптивной функции психологической защиты
1935	Вильгельм Райх	Выявление и характеристика телесных параметров защитных процессов
1936	Анна Фрейд	Попытка создания целостной системы защитных механизмов. Первая подробная характеристика механизмов психологической защиты. Стадии защиты в генезе детей.

<i>Годы</i>	<i>Автор</i>	<i>Идея</i>
		Адаптивная функция защиты. Постоянная защита. Первичные и вторичные механизмы защиты
40 – 50-е годы XX века	Карл Юнг	Введение понятия «комплексов» как продукта конфликтов или подавленных воспоминаний. Введение понятия «архетипов». Именно они содержат объяснительный потенциал для социальной характеристики психологической защиты.
	Ганс Селье	Разработка теории психологического стресса позволила подойти к пониманию энергетики психологической защиты
	Гарри Салливен	Перцептивный характер защиты. Избирательное внимание как форма отгороженности от окружающего. Агрессия как мера выраженности защиты
60-е годы	Эрик Эриксон	Защита как ограничитель личностного развития в целом.
	Карен Хорни	Социальность защиты: ее детерминация внешними социальными процессами.
	Эрик Берн	Психологическая защита как поведенческая модель.
	Ролло Мэй	Психологическая защита как базовый механизм существования личности: «уход от сознания экзистенциальной тревоги».
40-е годы	Д.Н. Узнадзе	Понятие установки как переход в понимании защиты на новый социальный уровень
60 – 70-е годы	Р. Лазарус  Ф. Александер	Определение параметров классификации механизмов совладания и психологической защиты. Зависимость психических заболеваний от степени интенсивности функционирования защиты (мера выраженности защиты).
1974	С. Ариети	Идея о смежности – полярности механизмов защиты.
1969 1971 1988	Ф.В. Бассин	Новый методологический подход. Пересмотр базовой функции защиты. Понятие «эксquisite ситуации».
80-е	Б.В. Зейгарник, А. Аналчаджян,	Психологическая защита – это нормальный, повседневно работающий механизм лично-

<i>Годы</i>	<i>Автор</i>	<i>Идея</i>
	Е.Т. Соколова, В.К. Мягер	сти, понижающий субъективную травму
1979	Роберт Плутчик	Структурная модель эмоций и защитных механизмов
1979	Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт	Первый тест на диагностику защитных механизмов
1977- 1983	Э.А. Костандов	Исследование нейрофизиологической основы защиты
1979, 1984, 1985	В.Э. Бехтель, В.А. Ташлыков, Б.Д. Карвасарский	Попытка классификации защитных механизмов в патопсихологии
	Г. Андреева, А. Донцов, А. Чернышев	Выявление феномена групповой защиты
90-е годы	Ф.Е. Василюк	Методологический анализ психологической защиты
80 – 90-е годы	Р.М. Грановская, И.М. Никольская	Характеристика защитных поведенческих моделей на базе отдельных механизмов в детском возрасте
1999	Р.М. Грановская	Защита в межнациональных отношениях
2001	Е.С. Романова	Возможности использования графических методов в диагностике психологической защиты

Естественно, не все разработки, прямо или косвенно характеризующие проблему защиты, нашли свое отражение в предлагаемой таблице. Однако мы попытались сконцентрироваться на принципиальных шагах в направлении движения раскрытия феномена защиты.

### ***1.3. Определение психологической защиты в психологии***

Вышеприведенный исторический анализ позволяет сделать вывод, что, несмотря на наличие определенной научной базы в исследованиях психологической защиты, в этой области остается

еще немало «белых пятен». Один из открытых вопросов – это определение предмета, объекта и самого понятия психологической защиты. Проблема определения предмета исследования всегда является одной из самых сложных. Не составляет исключения и понятие «психологическая защита». Прежде всего, необходимо определить, к какой группе психических явлений относится «психологическая защита». Каков ее статус среди других видов психологических феноменов?

Термин «защита» впервые появился в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейropsychозы» и был использован для описания «борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов» (164, с. 28). Именно З. Фрейд впервые научно раскрыл психологическое содержание этого понятия. Но он конкретизировал это психическое явление на уровне частных механизмов и предложил первое определение понятия **«защитный механизм»** как специфического защитного процесса, протекающего «вне» и «за» пределами сознания. «Защитный механизм актуализируется автоматически и неосознанно в попытке достичь разрешения эмоционального конфликта, освобождения от эмоционального напряжения и облегчения тревожности. Данный механизм появляется как средство для того, чтобы справиться с сознательно интолерантными ситуациями» (195, р. 6). Именно понимание психологической защиты как механизма довольно прочно закрепилось в большинстве научных анализов. Как механизм психологическую защиту понимали все психоаналитики и представители гуманистической психологии. Такая статусная отнесенность психологической защиты была подкреплена эмпирической базой и не потеряла своей актуальности и сейчас.

Аналогично подходила к этому вопросу и А. Фрейд. Для нее не подлежит сомнению инструментальный характер защиты (механизм), но она несколько расширила рамки и определила защиту как «общее обозначение всех приемов, используемых ЭГО в тех конфликтах, которые могут привести к неврозу» (165, с. 62). Однако богатый эмпирический материал исследователь рассматривала именно в понятиях механизма. Современный взгляд на психологическую защиту также концентрируется в видовой категории механизма. По мнению Ф.В. Бассина, «психологическая защита представляет собой нормальный, широко обнаруживае-

мый **механизм**, направленный на предотвращение расстройств поведения и физиологических процессов не только при конфликтах сознания и бессознательного, но и при столкновении вполне осознаваемых, но аффективно насыщенных установок» (63, с. 38). Определение психологической защиты по В.А. Ташлыкову фиксирует «механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом и не может справиться со стрессом» (46). Ф.Е. Василюк утверждает, что механизмы психологической защиты направлены на избавление человека от рассогласования чувств, исключение нежелательного содержания из сознания, устранение негативных психических состояний тревоги, страха, стыда и т.п. В итоге это приводит к дезинтеграции поведения, самообману, неврозу (28).

Однако как механизм психологическая защита имеет динамическую характеристику. Это позволило исследователям оценить ее с точки зрения процесса. Начиная с А. Фрейд многие исследователи и практики стали рассматривать психологическую защиту как адаптивный **процесс** приспособления личности к неприятной ситуации. В.К. Мягер (82) видит в психологической защите адаптационный процесс для снижения эмоциональной напряженности в условиях внутриличностных противоречий. Психологическая защита по Плутчику (217) – это "последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью" (130, с. 34). Дальнейшая характеристика психологической защиты выстраивается исходя из определения ее основной функции. В.Ф. Бассин (17) функционально определяет психологическую защиту как спонтанное изживание последствий психической травмы, или диагностики системы, установок личности в случае конфликта. В.М. Банщиков уже определяет защиту как **функцию** частного случая отношения больного к травматической ситуации или породившей ее болезни (46). И.В. Тонконогий видит в психологической защите **способ** переработки информации в мозге с нейтрализацией ее негативного компонен-

та (156). Ряд современных исследователей сходятся на следующем понимании психологической защиты: «Психологическая защита – не нормальный, а особый, необычный способ разрешения ситуации и психологической регуляции поведения в ситуациях затруднения, в ситуациях некой невозможности. Психологическая защита инициируется такими исключительными, эксклюзивными ситуациями» (63, с. 13)

Определения психологической защиты через ее функциональное предназначение также достаточно разноречивы. В.С. Ротенберг (133) основную задачу психологической защиты определяет как поддержку целостности сознания, В.М. Воловик (31) – как компенсацию психической недостаточности. В.И. Журбин (46) иллюстрирует психологическую защиту как пассивно-оборонительную **форму реагирования** в жизненной патогенной ситуации. Основную функцию психологической защиты они видят в репрезентации искаженного смысла (79). В приведенных определениях психологическая защита выступает частью другого, более общего психического процесса, она не выделяется в самостоятельный феномен. Ситуации, требующие психологической защиты, всегда воспринимаются личностью как угрожающие. И психологическая защита – составляющая общей реакции на угрозу.

Как любую форму реакции, которую человек использует для защиты своих базальных структур («ЭГО», «Я») от беспокойства, стыда, конфликта, определяет психологическую защиту и А. Ребер (124). Общей составляющей указанных характеристик является прямое или косвенное указание на то, что психологическая защита – это **форма поведения**. Аналогичную отнесенность психологической защиты мы многократно увидим и в анализе личности.

Понятие психологической защиты довольно активно разрабатывается в работах по стрессу и агрессии (5; 7; 26; 28; 34; 52; 59; 67; 89; 115; 138; 139; 144; 152; 155; 196; 198; 199; 200; 207; 208; 211; 212; 218; 219; 220; 223). В анализе стресса психологическая защита сопоставляется с механизмами совладания. Последние считаются более общими понятиями по отношению к психологической защите. В рамках анализа агрессии Р. Бэррон утверждает: «... если человек попытается разрешить конфликт путем причинения вреда другому человеку, значит, в качестве **защитной мо-**



дели он выбрал агрессию» (26, с. 280) Этими определениями характеризуется, когда и для чего функционирует психологическая защита, но собственно что это такое – не проясняется. Общим для всех определений является описание ситуации конфликта, состояния травмы, снижение эмоциональной напряженности. Наибольшую сложность в определении психологической защиты представляет отнесение ее к определенной сфере субъектной активности: психической деятельности, механизмам адаптации, компенсаторной деятельности и т.п.

Разноречие в феноменологическом определении психологической защиты указывает на сложность и многоаспектность данного феномена. Психологическая защита – многомерное явление, имеющее динамичную картину развития. На шкале «стабильность – динамичность» она занимает среднее положение. Это соответствует характеристике психического **состояния**. По определению Л.В. Куликова, «психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче» (69, с. 11). Все признаки, определяющие психическое состояние, характерны и для психологической защиты. Психологическая защита отражает взаимодействие субъекта со средой, она имеет системную организацию, процессуальную динамику и собственные четкие механизмы реализации. Таким образом, мы вынуждены констатировать, что статус психологической защиты как психического явления неоднозначен и в триаде «процесс – свойство – состояние» ее положение не определено.

Не менее разноречив и вопрос определения психологической защиты как психической сущности. В настоящее время существует несколько подходов к определению психологической защиты. Условно можно выделить следующие подходы, в которых психологическая защита определяется как:

1) патологический феномен личности. Использование психологической защиты как формы невротической адаптации формирует структуру невротического характера человека;

2) нормальная психологическая защита. Психологическая защита выступает в этом случае как профилактический феномен, процесс адаптации личности в неблагоприятной ситуации;

3) психологическая защита как механизм совладания в ситуации стресса. Это родовая форма реакции личности на стресс с целью противостоять стрессогену.

В зависимости от того, в рамках какого подхода рассматривается психологическая защита, она по-разному определяется. В литературе выделяются следующие понятия: защитные процессы и защитные механизмы, невротическая психологическая и психотическая защита. В различных исследованиях феномен психологической защиты всегда является составной частью каких-либо других психологических структур: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. и соответственно определяется как механизм, процесс, способ, форма поведения (реагирования), способность и т.п. Но вместе с тем их роднит общий защитный характер феномена, его основная функция – обеспечение субъективного комфорта и благополучия на личностном уровне и бессознательная, спонтанная природа.

Понимание психологической защиты как психопатологической формы поведения традиционно. В основе этой формы лежит инстинкт самосохранения. Все, что несет угрозу благополучию и целостности человека, отвергается и блокируется. Не составляет исключения в этом случае и психика. Психическая целостность и комфортность защищаются человеком нередко еще более активно, чем телесная. Это достигается с помощью психологической защиты. Следовательно, необходимым условием для активации психологической защиты является наличие осознаваемой угрозы личности («эксквизитной ситуации») (63) и стремление защитить себя, свою психологическую целостность и желаемый уровень психического равновесия. Недооценка масштаба феномена психологической защиты в известной мере представлена в современной психологии. В большинстве случаев психологическая защита рассматривается как частный феномен, форма псевдоразрешения внутренних конфликтов, как механизмы, связанные «с хронической психотравматизацией», которая приводит к формированию различных интерперсональных конфликтов. Понимание, раскрытие феномена идет прежде всего через противопоставление пси-

хоаналитической концепции (129; 130; 131) и общепсихологической концепции, в рамках которой работает исследователь. Однако в действительности в трактовках сущности и механизмов психологической защиты разных авторов используются многие элементы психоаналитической теории защиты. Основываясь на теории психоанализа, можно предположить, что психологическая защита представляет собой генетически заданный способ профилактики и избавления от тревоги и конфликтов как внешних, так и внутренних. «Для успешного функционирования личности ее предметная деятельность и ее общение обязательно должны иметь помимо объективной целесообразности какой-то субъективный, личностный смысл, который переживается как определенный аспект "Я" ... Чем сложнее и многообразнее деятельность индивида, тем более дифференцированным и тонким становится его самосознание, тем труднее поддержание внутренней согласованности и устойчивости "Я". Человеческая психика имеет для этой цели ряд средств самоподдержания, которые З. Фрейд ... назвал защитными механизмами, с помощью которых вытесняется из сознания неприемлемая для него информация о мире и о самом себе ...» (66, с. 81).

В проблеме психологической защиты можно выделить своего рода противоречие: с одной стороны, психологическая защита определяется как естественный, универсальный механизм, обеспечивающий сохранность личности; с другой – не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности или проявления аффективности (46, с. 57). В частности, В.Ф. Бассин выделяет в определении психологической защиты две стороны: 1) естественный механизм, присущий психике; 2) способ описания форм поведения (17). Защита личности может быть нормальной и невротической. Нормальная защита личности – это такая защита, в результате которой прекращается появление импульсов, вызывающих тревогу, устраняется психологический дискомфорт. Невротическая защита – это, во-первых, защита, которая не в состоянии прекратить появление импульсов, вызывает их повторение, во-вторых, некая неадаптивная ригидная система поведения, которая используется индивидом для разрешения любых стрессовых ситуаций (такую невротическую защиту нередко называют **защитным поведением**). Как

правило, защитные механизмы вытеснения и сублимации рассматриваются как невротическая защита, так как приводят в конечном итоге к неадаптивным способам взаимодействия с миром.

В современной науке к понятию психологической защиты обращаются исследователи, представляющие разные психологические школы и направления. Термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания. При этом совокупность взглядов и мнений отличается высокой степенью разнородности: при широком распространении рассматриваемого понятия отсутствует полное согласие среди исследователей относительно количества и дифференциации защитных механизмов. Неопределенность нередко сохраняется даже в пределах одной теоретической системы. Главной предпосылкой неоднозначности представлений выступает сложность самого предмета исследования, его принадлежность к бессознательной стороне психической жизни.

Для характеристики феномена психологической защиты необходимо решить три вопроса: об уровне теоретической разработанности проблемы; о принадлежности психической реальности; о содержании психологической защиты. Решение этих вопросов тесно связано с разработкой классификации определений психологической защиты. В литературе были попытки классифицировать накопленный материал. Ф.Е. Василюк (28) в качестве возможного основания выделяет цели защитных механизмов, «которые направлены на стремление избавить человека от рассогласованности», и амбивалентные чувства «на предохранение его от нежелательных содержаний». Е.С. Романова (129) ссылается на классификации психологических механизмов защиты в медицинской, юридической психологии, теории стресса. Однако классификация защитных механизмов не равнозначна типологии самой психологической защиты. Многозначность феномена психологической защиты требует множественного основания для его характеристики. Целесообразно использовать системное основание, характеризующее феномен как со стороны сущностных компонентов, так и с результативных. Анализ теоретических и эмпирических разработок по психологической защите позволяет предложить следующую систему:

– функциональная определенность психологической защиты;

– содержательная определенность психологической защиты.

**Функциональная определенность психологической защиты.** Психологическая защита характеризуется с точки зрения базовой функции, которую она выполняет в данной ситуации.

1. Функция уменьшения воздействия и ликвидации последствий психологической травмы. В эту группу входят защиты, направленные на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом; психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы; создание защитной системы стабилизации личности.

2. Функция искажения ситуации. В эту группу входят защиты, связанные с искажением ситуации на уровне перцепции и трансформированием ее в удобную для личности.

3. Функция адаптации. В эту группу входят защиты, устраняющие из памяти конфликтную, травмирующую информацию с помощью внутренней перестройки, направленной на гармонию с внешним миром. Защитные механизмы выступают, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, не может справиться со стрессом. Это механизмы компенсации психической недостаточности.

4. Функция обороны внутреннего «Я». Механизмы этого типа обеспечивают пассивную или агрессивную форму реакции. Эти механизмы чаще всего используются в ситуациях, которые приводят к неврозу.

5. Функция селекции информации. Это механизмы блокировки угрожающей информации в мозге (156). Механизмы ограждают сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний.

6. Функция поддержания целостности сознания. Защита ограждает сознание от информации, которая может разрушить целенаправленное мышление, соответствующее отображаемой ситуации (38; 39). Благодаря этим защитам сознание на субъективном уровне сохраняет свою целостность.

**Содержательная определенность психологической защиты.** Данные формы защитного поведения характеризуют суть проявления феномена защиты.

1. Форма поведения. Термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего

психологический дискомфорт. Варианты поведения могут быть самые разные, в том числе и агрессивные.

2. Определение через внутренний психологический механизм. Защита – это нормальный механизм, направленный на предотвращение расстройств поведения (17).

3. Психологическая защита определяется как общий процесс, в котором заняты психические функции. Ф.Е. Василюк считает, что психологическая защита – самостоятельный процесс, соотносящий человека с миром и решающий его реальные жизненные проблемы (28). Ф.Е. Василюк проводит идею системно-иерархического строения психологической защиты. Как особый способ разрешения критических ситуаций понимает психологическую защиту и Э.И. Киршбаум.

Подведем некоторый предварительный итог в понимании психологической защиты. Во-первых, это реальное психологическое явление, открытое и впервые описанное в теории психоанализа. В настоящее время этим явлением заинтересованы представители и различных областей психологии, и психотерапии. Однако на сегодняшний день нет не только однозначного сущностного определения психологической защиты, но и определения ее места в поле психологических понятий. Во-вторых, содержательные характеристики механизмов психологической защиты, причины ее порождения и функционально-целевые особенности определены неоднозначно и неоднородно в зависимости от того, в рамках какой теории, научного знания работает исследователь. В-третьих, наличествует спорная точка зрения на основную функцию психологической защиты. Следует согласиться с Е.С. Романовой (129) о назревшей необходимости систематизировать накопленную информацию в направлении создания единой концепции.

Учитывая многозначность и разнохарактерность определений психологической защиты, мы попытались соотнести, исходя из определений феномена разными исследователями цели психологической защиты, ее сущность и базовые функции (см. рис. 1).



*Рис. 1. Взаимосвязь целевых функций и структурных форм психологической защиты*

Следовательно, психологическая защита может быть определена как совокупность приемов, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, возникшего в результате психологической травмы, стрессовой ситуации, угрожающего цельности, эмоциональной стабильности, устойчивости индивида. Следует также отметить, что психологическая защита реализуется посредством использования защитных механизмов. Многообразие определений психологической защиты свидетельствует о многочисленности исследований данного феномена и одновременно об отсутствии единства в понимании его сущности. Одна из трудностей изучения психологической защиты и многообразия выявления защитных механизмов заключается в том, что она изучается в разных концептуальных рамках. Факт разнообразия подходов и определений психического феномена свидетельствует о фундаментальности исследуемого предмета и его определяющей роли в системе психики.

Психологическая защита выступает способом создания субъективно воспринимаемой стабилизации и нормализации состояния личности. Её основная роль – уравновесить взаимоотношения личности и среды и снять или уменьшить чувство тревоги, связанной с осознанием реального или субъективно переживаемого конфликта. В широком смысле слова употребление термина «защитное поведение» соответствует понятию психологическая защита как любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Теоретический анализ вопросов подсознательной регуляции поведения с помощью механизмов психологической защиты позволил, обобщая различные определения, охарактеризовать психологическую защиту как систему регуляторных механизмов, связанных с субъективным искажением психической реальности, обеспечивающих устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Данное определение мы намерены использовать как рабочее для наших исследований и в дальнейшем подвергнуть корректировке.



## ***1.4. Характеристика отдельных механизмов психологической защиты***

Существуют разные точки зрения на количество механизмов психологической защиты. З. Фрейд (168) упоминает о восьми механизмах, которые выполняют для психики защитную функцию. А. Фрейд описала пятнадцать механизмов защиты (164). По данным Л.И. Вассермана, можно выделить тридцать четыре механизма психологической защиты (107). В классификацию механизмов психологической защиты в качестве основания необходимо ввести принципы системности и иерархичности. С этой точки зрения можно говорить о небольшом количестве «родовых» механизмов психологической защиты и их вариациях и модификациях, направленных на решение более сложных ситуаций и реализующих комплексные модели поведения.

Ниже будет дана характеристика тех механизмов психологической защиты, которые выделил З. Фрейд: базовых (первичных) и других, производных от них (вторичных). Согласно концепции З. Фрейда (168; 169; 195) в основе всех используемых защитных техник лежит вытеснение как базовый и первичный механизм психологической защиты. Вытеснение выступает основной функцией общей системы личности (ИД, ЭГО, СУПЕР-ЭГО) как антипод (антитеза) влечению.

**Вытеснение.** Вытеснение – это механизм перевода неприятной или беспокоящей информации с сознательного на подсознательный уровень. Это наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем исключения из сознания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации. Человек «забывает» тревожащий его факт, он не замечает, «не видит» и «не слышит» ничего в окружающей действительности, что доставляет ему тревожащие, гнетущие переживания. Вытеснение иногда определяется как «мотивированное забывание» (172). Из сознания выключается не сам неприятный эпизод, а мотив собственного поведения. Активно идет процесс разрушения связей между самой травмой и собственно причиной, ее вызвавшей. По мнению З. Фрейда, вытесненные чувства, импульсы не уничтожаются. Они сохраняют свою энергию и активность в бессозна-

тельном и для предотвращения их перехода на сознательный уровень требуется постоянная затрата психической энергии. Энергия, оставшаяся в бессознательном, существенным образом влияет на поведение личности. СУПЕР-ЭГО стоит немалых усилий удержать стихийный поток импульсов в ИД. Затраты энергии на удержание влечений ИД ослабляют СУПЕР-ЭГО и снижают возможности социальной активности личности. Осуществленное вытеснение хранится в бессознательном как ущемленный аффект, формы которого чрезвычайно разнообразны: это и телесные зажимы, конвульсии, взрывные реакции, истерические припадки.

При каких условиях происходит вытеснение? Исследователи выделяют следующие основные детерминанты вытеснения:

- 1) влечение должно быть сильным;
- 2) запрет цензуры СУПЕР-ЭГО на удовлетворение здесь и сейчас должен быть сильным;
- 3) у личности отсутствуют приемы сублимации данного импульса;
- 4) сама личность ощущает страх, тревогу и невозможность разрешить конфликт собственными силами.

Наличие этих признаков характеризуют слабое «Я» и требуют помощи в противостоянии с запретными требованиями ИД. Тогда начинается работа вытеснения (63). Если влечение не может быть реализовано напрямую, тогда оно вытесняется, загоняется в подсознательное ИД. Однако и весь объем энергии, сопровождающей влечение, остается в бессознательном. Но влечение не перестает стремиться к своему удовлетворению и может существенным и даже определяющим образом влиять на все поведение личности. Основной закон вытеснения: насколько сильны импульсы влечения, настолько сильной должна быть и сила вытеснения. По аналогии с физическими законами сила действия должна быть равна силе противодействия.

Ущемленное самолюбие, чувство стыда, страха или обиды провоцируют формирование ложных мотивов, чтобы скрыть истину, прежде всего от себя. Истинные детерминанты вытесняются из сознания и заменяются более приемлемыми с точки зрения социального окружения и субъективной оценки. Часто ложный мотив направлен на прикрытие эгоистических устремлений. Вытесняются, прежде всего, внутренние влечения. С другой сторо-

ны, вытесняться может и реальность (неприемлемая информация извне). В этом случае болезненная внешняя информация невольно искажается индивидом. Активизация высшего уровня контроля («СУПЕР-ЭГО») делает человека нечувствительным к тревожащей его информации. Информация извне, которую индивид не хочет воспринимать, так как она неприятна для него, игнорируется. Во втором случае доминирующая роль принадлежит СУПЕР-ЭГО. Именно СУПЕР-ЭГО делает индивида нечувствительным к тревожной, угрожающей информации. Вытеснение реальности проявляется в забывании имен, лиц, ситуаций, событий прошлого, которые сопровождались переживанием негативных эмоций. Другой человек может быть забыт, «вытеснен», если он был невольным свидетелем неприятной для личности информации.

Вытеснение требований и предписаний СУПЕР-ЭГО связано с чувством вины. По З. Фрейду, переживание чувства вины – это наказание со стороны СУПЕР-ЭГО за совершение (или намерение совершить) некоего поступка, противоречащего установлениям социальной цензуры (СУПЕР-ЭГО). Вытесняться могут требования и предписания самого СУПЕР-ЭГО. Совершив некий проступок (а иногда только подумав о нем), человек испытывает чувство вины. При таком вытеснении чувство вины может сниматься, но с условием нравственной переориентации личности. В этом случае процесс вытеснения проходит три стадии:

– первая стадия: неприятное состояние, чувство стыда, осознание неблагоприятности своего поступка, внутренний дискомфорт;

– вторая стадия: внутреннее переживание сохраняется в сглаженной форме и не связывается с конкретным деянием. Происходит частичное вытеснение;

– третья стадия: окончательное вытеснение, исчезают неприятные переживания, достигается психологическое благополучие.

Если вытеснение удастся, чувство вины снимается, возвращается психологическое благополучие. Но в этом случае личность платит за это снижением нравственных критериев самооценки. «Труден первый шаг» – это верно не только для преодоления позитивных трудностей, но и для совершения подлостей. Если вытеснение произошло, но личностная перестройка (в виде снижения нравственных оценок) не наступила, возникшее в ИД

напряжение может спровоцировать невротические реакции (фобии и страхи).

Один из видов вытеснения – *оглушение*. Иногда естественное действие механизма вытеснения оказывается неэффективным. Слишком велика энергия напряжения, слишком значима внешняя информация (ее «легко» не откинешь), личность не справляется с чувством вины и т.п. В этом случае человек стремится использовать дополнительные, искусственные средства для облегчения ситуации. Такими средствами может явиться алкоголь, наркотики, психотропные вещества. Это формы «оглушения». Использование этих средств резко сужает сферу сознания и приводит к изменению психического состояния, уменьшению подсознательных запретов. Подсознание в большей степени принимает на себя контроль над поведением, обеспечивая большую гармоничность существования личности. Однако здесь возникает новая опасность – появление физиологической зависимости, нередко ведущей к деградации личности. Алкоголь, наркотики приводят к сужению сознания, сопровождающемуся повышением эмоционального тонуса с положительной окраской, у человека появляются чувства беззаботности, смелости, раскованности; тревожащие проблемы «отходят на задний план», забываются. Человек становится «глухим» по отношению к ним. Повторяющееся состояние «оглушения» может привести к формированию особой черствости личности и общей деградации (130).

Другим вариантом вытеснения является *искажение восприятия* по К. Роджерсу (46; 127). В этом случае непереносимое переживание все-таки допускается в сознание, но в искаженной форме трансформированной совместимости с каким-либо аспектом Я-Образа.

Иногда вытесненные переживания все же проявляются в форме шуток, оговорок, сновидений и могут получать, таким образом, кратковременное удовлетворение. По З. Фрейду, это психопатология «обыденной жизни» (172). Вытеснение присутствует во всех формах невротического поведения. При психотерапевтической работе необходимо исследовать материал, относительно которого клиент проявляет устойчивую рассеянность или забывчивость. Именно здесь могут быть скрыты значимые и вытесненные побуждения и желания. Человек хочет считать себя свобод-

ным, но его свобода ограничена условиями жизни. Он нередко вынужден действовать против своих желаний. Это неприятно для самолюбия личности и тогда причины таких действий вытесняются в подсознание. Фрейд считал вытеснение одной из основных защит высшего порядка. С действием механизма вытеснения часто сталкиваются при проведении судебных расследований. Непереносимое для личности воспоминание вытеснялось в подсознание, хотя наличие самого факта жертва помнит и признает.

**Регрессия.** Нередко неприятные события осознаются человеком как значительно превышающие его возможности справиться с ними. Тогда человек пытается представить себя более беспомощным, чтобы избежать необходимости борьбы и напряжения воли для решения этих проблем. В этом случае актуализируется механизм регрессии. По З. Фрейду, регрессия – это «путь обратного развития» (171, с. 377), возврат психического развития на более раннюю ступень. Это защитный механизм, заключающийся в возврате к более ранним и примитивным формам поведения в ответ на неблагоприятные обстоятельства. Например, когда нас одолевает мучительная боль, то мы начинаем хныкать, как маленький ребенок. Или, например, человек, много лет не куривший и осознавший эту привычку как пагубную для него, может в ситуации сильного стресса внезапно взять сигарету и начать курить. Регрессия очень часто симулирует болезнь. Некоторые люди, не нашедшие достойного для себя места в жизни, могут ощущать симптомы какого-либо заболевания и в целом чувствовать себя очень плохо физически, хотя на самом деле никакой болезни у них нет. Обусловлено это тем, что подсознательно они чувствуют себя несчастными, нуждающимися в жалости и опеке как компенсации за жизненные неудачи. Так нуждается в жалости и поддержке родителей ребенок, когда ему плохо. Вместе с тем солидный взрослый человек не может претендовать на родительскую опеку. Это осознается личностью. Возникшее расхождение между желаемым и возможным снимается механизмом регрессии – услужливо «предлагающим» человеку «уйти» в болезнь. Тогда его начнут жалеть, опекать, относиться снисходительно к его неудачам, прощать его ошибки. Вариант регрессии «*уход в болезнь*» – своеобразное решение нерешаемых проблем. По Фрейду, много людей «убегают» в невроз от жизненных кон-

фликтов. Бегство в болезнь хотя и дорогостоящая, но двойная выгода. Больному достается больше сочувствия и внимания окружающих. Больному прощается и списывается то, что не прощается здоровому, его берут под опеку и с ним взаимодействуют. Однако уход в болезнь не приносит необходимого решения проблемы, но может причинять ощутимые страдания. Болезнь может приобрести необратимый характер и психологические причины (конфликт) – спровоцировать трагический финал. Тело становится жертвой нерешенных психологических проблем (164). Это происходит бессознательно, но создает для личности повышенный комфорт без особых трудностей. Да и самолюбие не будет так страдать. Если «уход в болезнь» не обеспечивает ожидаемых результатов, тогда регрессия провоцирует возврат к детским формам поведения. Выражается в несдержанности, проявлении недовольства, безрассудных формах поведения (езда на автомобиле с высокой скоростью). Вариантом регрессии может служить *десакрализация* (75; 163), сущность которой в обеднении собственной жизни, в отказе от ее серьезного принятия. Десакрализация может трансформироваться в «*комплекс Ионы*». Это вариант поведения, при котором человек отказывается от попыток реализовывать свои способности во всей полноте.

**Проекция** – один из базовых защитных механизмов, выражающийся в безотчетном переносе собственных чувств, желаний, влечений на другое лицо. Сущность этого механизма в бессознательном отвержении собственных неприятных чувств и приписывании их другому. В этом случае перекладывается и ответственность за свои неприятные внутренние ощущения на внешние обстоятельства (людей, объекты, ситуации). Для реализации этого механизма человек нередко бессознательно ограничивает информацию и выводит на уровень осознания только ту, которая не является самокритичной. Это второй по значимости из первичных механизмов психологической защиты. Механизм проекции лежит в основе многих личностных свойств и структур. Например, ханжество старой девы имеет в своей основе неудовлетворенные сексуальные влечения. Особенно это характерно при стремлении оправдать себя, когда свои пороки или вина приписываются другим. Внутренне происходящее воспринимается субъектом как внешнее. Очень часто объектом проекции являются именно близ-

кие люди: дети, родители, супруги. Человек склонен искать виновников или причины своих проблем во внешнем мире, причем он искренне уверен в своей правоте. Особенно часто проекции подвергаются влечения и качества характера, осуждаемые обществом. По принципу «кто первый кричит "Держи вора!"» человек начинает приписывать свои отрицательные характеристики другим людям. Проекция относится к механизмам, подробно описанным Зигмундом Фрейдом. Этот механизм очень типичен для детей. Основная форма защиты ребенка «я не виноват, виноват(ы) другой(ие)». Однако многие взрослые также активно используют эту защиту. Наиболее типичный тезис при проекции «я хороший, а вот другие...». Она позволяет сохранять ощущение позитивного «Я-Образа» и снимает внутреннюю тревогу по поводу его разрушения.

Проекция встраивается в структуру личности, формируя определенные жизненные принципы. Злой человек не верит в доброту других, обманщик подозревает других в нечестности, сексуально несостоятельный упрекает других в распущенности нравов. При активизации проекции мы сталкиваемся с феноменом «козла отпущения». Собственная неудовлетворенность, раздражительность или терзания совести разряжаются на другой личности, выполняющей роль «козла отпущения».

*Трансфер* как вид переноса выражается в ошибочном объединении двух формально сходных ситуаций. Имея уже достаточно определенный опыт поведения в трудной ситуации, личность, оценив другую ситуацию, как аналогичную, может перенести на работанные эмоции, навыки, отношения. Однако этот опыт может оказаться неадекватным для новой ситуации. В основе трансфера – тенденция к повторению закрепившегося ранее поведения. Перенос может быть направлен не только на внешние относительно личности объекты, но и на себя. Чаще всего направленность на себя имеет агрессивную, самоуничижительную форму (мазохизм). Это может быть физическая («рвет на себе волосы», «кусает губы») или психическая (комплекс неполноценности, заниженная самооценка, угрызения совести) формы (10; 22; 38; 63).

Ситуация трансфера чаще всего наблюдается в системе иерархических отношений: врач – пациент; педагог – ученик; руко-

водитель – подчиненный и т.п. Эти отношения характеризуются неравенством позиций, доминированием одной стороны. В системе этих отношений часто воспроизводится транзакция «родитель – ребенок» (19). Привычка подчиняться доминантному отцу (матери) воспроизводит «позу» подчинения перед руководителем авторитарного типа. Если к тому же этот руководитель внешне и своими привычками будет напоминать отца, то гарантировано повторение отношений с отцом в новой социальной ситуации. Причина переноса – в аффективной заземленности, непроработанности прошлых отношений (63).

Вариантом проекции является идентификация, которая в большинстве теорий, в том числе и в классической интерпретации З. Фрейда, имеет характер базового механизма защиты (195). Идентификация – это стремление идентифицировать себя с другим человеком, неосознаваемое отождествление и перенос на себя желаемых чувств и качеств другого. Идентификация – бессознательный процесс, в ходе которого индивид ведет себя (думает, чувствует, действует), как это делал бы другой, это возможность идентифицировать себя с другим человеком, неосознанное отождествление. Идентификация – важнейший механизм формирования личности. В этом случае на другую личность осуществляется перенос желательных для себя качеств, чувств, желаний. Идентификация имеет положительную и отрицательную формы. В первом случае, идентифицируя себя с положительной личностью, субъект осваивает положительные модели поведения по принципу «я тоже так могу». При отрицательной идентификации человек может «потерять» свою личность, так как он впитывает в себя качества и поведенческие модели другого человека, с которым он идентифицируется (89). Чем теснее эмоциональные отношения между людьми, тем больше возможности идентификации. Вместе с тем идентификация – один из немногих защитных механизмов, который позволяет почувствовать другого человека. Следовательно, он может способствовать развитию сочувствия, сопереживания, соучастия.

Идентификация проявляется с самого рождения. Зависимость с первых минут рождения от взрослых формирует у каждого ребенка стремление отождествиться с этим взрослым и тем самым получить силу и уверенность в этом враждебном и опасном мире



(формирование *имаго*). Это происходит бессознательно. Чем меньше ребенок, тем более жесткие (зеркальные) формируются образы идентификации. Благодаря этому механизму ребенок усваивает социальные и этические нормы поведения. У взрослых этот механизм приобретает характер бессознательного отождествления себя с внешним образцом, идеалом или приписывание значимому другому желаемых качеств. В отличие от механизма проекции на себя переносятся позитивные чувства и качества, присутствующие у значимого другого и отсутствующие у самого себя. Очень близким к механизму идентификации выступает механизм **идеализации**. Идеализация часто выступает в виде попытки человека найти идеального защитника от всех бед и идеальное решение проблем. Наиболее наглядно это проявляется у маленького ребенка, который верит, что папа и мама могут защитить его от всех несчастий. Как определенный дефект личностного развития у некоторых людей идеализация переходит во взрослый период. Тогда у них проявляется стремление найти в ком-то опору и поддержку, защитника перед всеми ужасами окружающего мира. Эти люди настолько привязаны к своему идеалу, зависимы от него, что практически теряют свою личность. Однако часто идеал не оправдывает надежд и тогда неизбежно наступает обесценивание. Идеал из объекта поклонения и привязанности превращается в объект ненависти и гнева. Во многих ситуациях развода супружеских пар мы видим довольно характерный пример перехода идеала в антиидеал. Люди, когда-то связавшие свою жизнь по большой и страстной любви, в ситуации глобального конфликта развода начинают не менее сильно ненавидеть друг друга (39; 64; 81; 129).

Вариантом базового механизма проекции, также получившим статус самостоятельного механизма психологической защиты, является **замещение** (136; 155; 164; 165; 168). Замещение аналогично проекции, обеспечивает удовлетворение желания при сохранении качества энергии, но на других, замещающих истинный объектах. Подвариантом является *перемещение* или *смещение* как просто смена объекта чувств, перенос на более безопасный. Часто встречается такой тип переноса, как *вымещение*. Это подмена объектов активизации энергии танатоса или либидо в агрессивной форме. Как правило, замещение выражается в переносе дей-

ствия с недоступного объекта на доступный. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Когда невозможно совершить действие, которого требует потребность, то для разрядки человек может совершить любое, нередко бессмысленное действие.

*Образование симптомов.* При невозможности устранения фрустратора предметом агрессии становится сам субъект. Эта техника отличается нелогичностью, слепым достижением цели. По большому счету образование симптомов следует считать одной из разновидностей переноса, а именно вытеснением. Вероятность возникновения подобной защиты тем выше, чем сильнее и длительнее воздействие внешних и внутренних блокираторов желаний и чем труднее убрать эти блокираторы. Как защитное поведение обращенность вытеснения на себя провоцирует ряд психических и физических симптомов.

**Физические симптомы:**

– холодные руки, ноги, потливость, сердечная аритмия, головокружение, головные боли, нарушение давления, сердечные заболевания, гастрит, язва желудка, дерматиты.

**Психические симптомы:**

– раздражительность, нарушение внимания, депрессия, комплексы неполноценности, повышенная тревожность, аутизм.

*Уход* (избегание, бегство) выражается в отказе от активности, которая доставляет ему дискомфорт. Уход из одной сферы активности может компенсироваться переходом в другую, например в сферу воображения или интеллектуальную. Полный уход – это уход из жизни, самоубийство. Иногда реализация влечения в реальности вообще невозможна, тогда перенос осуществляется в сферу сновидения. Сновидение – это базовая защита, подробно проанализированная З. Фрейдом (173). В процессе сновидения происходит перенос недоступного в реальности действия в нереальный мир (мир сновидений). Это условное переживание «из вторых рук». Вытесненное желание иногда имеет в себе мощнейший нереализованный энергетический потенциал. Но в состоянии бодрствования цензура СУПЕР-ЭГО не пропускает требуемые формы активности, прогоняя прочь «бредовые фантазии». В состоянии сна, когда барьеры СУПЕР-ЭГО ослабевают, происходит исполнение желаний. Содержание сна откладывается

в памяти, осознается в состоянии бодрствования и выполняет функцию защиты. Сновидение в определенной степени разряжает эмоции и выполняет психотерапевтическую функцию, так как во сне подавленное желание осуществляется (63; 130).

Часто встречаемый вариант переноса – *фантазия*. Это своего рода символическое осуществление заблокированного желания. Блокированное желание, реально пережитая травма, незавершенность ситуации – вот причины, лежащие в основе фантазии. Интерпретируя по-новому реальные ситуации прошлого, человек иллюзорно изменяет ситуацию, защищаясь от травмирующей реальности (20; 30; 38; 134). Фантазия – довольно распространенный способ защитного поведения. Причины фантазирования можно условно разделить на две группы:

- необходимость блокирования реальных переживаний, травм, влечений.

- необходимость доставить себе положительные эмоции путем фантазирования (Манилов).

Часто фантазирование касается области «тайных желаний», т.е. постыдных, нарушающих культурные нормы влечений («Собор Парижской Богоматери» – пастор Фролло). Фантазия позволяет переносить желание на замещающий объект или ситуацию, имеющую «место» лишь в голове фантаста. Однако эти фантастические образы воспринимаются личностью как прямые знаки реальных предметов, создавая иллюзию исполнения желаний (130).

Механизм проекции повсеместно воспроизводится в школе. С одной стороны, незрелость личности учеников не позволяет им разделять изучаемый предмет и субъекта преподавания – учителя. Агрессивный, авторитарный, нелюбимый учитель ассоциируется с соответствующим учебным предметом, со школой, уроками. В результате неприятие педагога переносится в область предметного воспроизведения его деятельности. Ученик рвет тетради, пачкает учебные столы. Старшеклассники сжигают учебники и тетради на выпускном вечере, символически уничтожая ненавистного учителя. На неодушевленных предметах они вымещают все обиды и унижения школьной жизни. С другой стороны, учитель также не избавлен от психологического «соблазна» воспользоваться созданными в школе условиями для облегчения

своего внутреннего состояния. Свои проблемы: неустроенность жизни, нехватку денег, напряжение в личных отношениях в семье, профессиональные проблемы – он может переносить на учеников. Зависимое правовое положение ученика в школе, позиция «абсолютного авторитета» учителя провоцирует последнего использовать учеников для «разрядки». «Плохие», «недисциплинированные», «грубые», «тупые» ученики воспринимаются учителем как основной раздражающий фактор, требующий активного и агрессивного воздействия. Для многих учителей неосознанный перенос личных проблем на учеников является вполне оправданным «безобразным» поведением самих детей. В наших исследованиях был обнаружен ряд распространенных проявлений защитного поведения у учителей. Например, весь класс знает, что оценка на уроке по ОБЖ зависит от исхода футбольного матча местной команды в предыдущий день. Команда выиграла – учитель благодушен и оценки ставит хорошие, проигрыш команды – учитель будет злым и агрессивным. Преподавательница, воспитывающая без мужа сына-подростка и столкнувшаяся с его нечестностью, проецирует проблемы с собственным ребенком на всех мальчиков класса. Преподаватель, имеющий скрытый комплекс «угрожаемого авторитета», т.е. беспокоящийся о своей возможной профессиональной недостаточности, не ставит в своей группе отличных оценок, мотивируя это тем, что учащиеся «знать на отлично мой предмет не могут». Чаще этот феномен мы наблюдали в паре «учитель – ученик», чем «учитель – класс». В школе достаточно типичным становится явление, когда наиболее развитые ученики (имеющие богатый запас информации вследствие более благополучных условий жизни: Интернет, поездки за границу и т.п.) третируются учителем, обвиняются в незнании, неразвитости и т.п. Здесь мы видим проявление феномена переноса учителем своего комплекса на учеников.

**Реактивное образование** – возникновение способа поведения, прямо противоположного бессознательно вытесненному стремлению. Этот механизм строится на амбивалентности. Модель поведения, в основе которой лежит неприемлемое влечение, заменяется на строго противоположную. С помощью такой замены человек безотчетно старается «перечеркнуть» собственные неприемлемые чувства. Иногда ЭГО может защищаться от за-

претных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения (обратное действие). Это осуществляется в два этапа:

- 1) неприемлемый импульс подавляется;
- 2) на уровне осознания проявляется совершенно противоположный.

Такое противоположное действие особенно ярко выглядит на социальном уровне в силу своей преувеличенности, позитивно-компонентной гипертрофированности и негибкости (3; 17; 22; 38; 43; 64; 95; 165). Вариантом реактивного образования является *формирование реакции*. Этот механизм состоит в преувеличении какого-то эмоционального аспекта ситуации, чтобы с его помощью подавить противоположную эмоцию. Другой вариант формирования реакции – это *искажение восприятия* (по К. Роджерсу), когда несовместимое переживание допускается в сознание, но только в форме совместимости с каким-либо аспектом «Я-Образа». Одной из форм данного механизма является *реверсия* (по Мак-Вильямсу). При актуализации реверсии отношение переключается с фрустратора на объект и наоборот. Н. Мак-Вильямс (77) выделяет как особую форму защиты *сексуализацию* или (инстинктуализацию). Сущностью данной формы является сексуализация любого опыта, бессознательно превращая ужас, боль или что-то другое в восторг. Женщины склонны сексуализировать зависимость, а мужчины – агрессивность. Некоторые исследователи считают, что защитой может выступать *компенсация* как способ возмещения или «компенсации» своих недостатков или дефектов путем гипертрофированной демонстрации своих достоинств.

**Изоляция** – это психологический механизм защиты, выражающийся в отчуждении от травмирующего фактора. Особенно часто это проявляется в попытке «разделить» чувства и понимание. Изоляция выражается в том, что личность просто «отгораживается» от внешнего мира, полного тягостных для нее проблем и конфликтов и уходит в собственный мир фантазий, творчества, наркотического одурманивания (наркотики и алкоголь могут рассматриваться также как способ изоляции). При действии этой защиты человек, не справляясь с внутренним напряжением, осуществляет «бегство от реальности», от личных и социальных про-

блем, от активной жизни в реальном мире. Все это заменяется созданием «своего» мира, где все прекрасно, легко, где человек испытывает только положительные эмоции. Вариантом изоляции является *отчуждение*. В этом случае внутри сознания обособляются особые зоны, отчуждающие от эмоций травмирующие факторы. Мышление становится расщепленным, так как нарушена связь между травмирующим событием и его эмоциональной оценкой. Это приводит к диссоциации личности. Ф. Березин (46) выделяет защитный механизм *формирования ограничительного поведения*. Субъект в этом случае фиксируется на стимулах, иррелевантных истинной причине тревоги, игнорируя все остальное. Изоляция осуществляет защиту личности путем отстранения как от травмирующих обстоятельств, так и от собственных негативных переживаний. Это очень опасный механизм, так как он может вызвать внутриличностные деформации по типу диссоциации, деперсонализации личности. Как следствие, может возникнуть расстройство самосознания (множественности «Я», галлюцинации, бреда). Следствием изоляции нередко является восприятие чужеродности и ирреальности внешнего мира, замкнутости на себе самом, отказе от внешних контактов. Защитная функция изоляции – в психологической «анестезии», отключении в особо травмирующих ситуациях (8; 11; 30; 31; 37; 41; 70).

Но изоляция может иметь и положительный эффект. Немало творческих личностей создавали свои творения именно вследствие действия механизма изоляции. Изоляция считается психоаналитиками одной из простейших интеллектуальных защит. Личность не искажает мир в своем восприятии, а просто отстраняется от него, стараясь иметь с этим миром как можно меньше соприкосновений. Человек, использующий изоляцию, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него. Вместе с тем у таких людей нередко более, чем у других, обострено понимание другого человека, его чувств, переживаний. Среди них много писателей, поэтов, художников, философов.

**Отрицание.** Близким изоляции механизмом выступает отрицание. Отрицание – это игнорирование неприятной информации (79; 91; 92; 102; 112; 163; 164; 168; 171; 174). В ситуации действия этого механизма информация, вызывающая тревогу, просто не воспринимается («ничего не вижу, ничего не слышу»). Часто

это бывает, когда действия, совершаемые личностью, противоречат принятым установкам, требованиям, нравственным нормам. В результате отрицания снимается угроза престижу, статусу, позитивной самооценке личности. Этот способ резко искажает перерабатываемую информацию и не позволяет человеку делать адекватные оценки. Сущность механизма отрицания – в стремлении избежать информации, вызывающей тревогу. Самая первая реакция любого человека на неожиданное и очень неприятное или даже трагичное для него известие: «Нет! Этого не может быть!». Отрицание проявляется в игнорировании неприятной информации. Человек как бы не воспринимает ее, не слышит, отказывается принять, а затем, соответственно, ничего из этих событий не осознает. Таким образом, он избавляется от неприятных переживаний. Это самая древняя защита. Избавиться от страха, тяжелых переживаний можно, если не знать о них вообще. Это проявляется и во внешних действиях. Даже страус прячет голову в песок при опасности, таким образом «отрицая» ее. В состоянии ужаса человек непроизвольно закрывает глаза. Если ребенок что-то натворил и боится наказания, то он активно отрицает свое участие в ситуации, а при виде приближающейся мамы, которая может наказать, крепко зажмуривается. Формой отрицания является *аскетизм*. Аскетизм выражается в отказе, отрицании для себя удовольствия. Делается это демонстративно, с видом превосходства, словно в результате достигается что-то весьма полезное. Другим вариантом отрицания является *девелюация* – сведение чего-то важного до минимума, презрительное отрицание ценности данного явления. Отрицание может иметь и положительный эффект. Если человек не думает об опасности, отрицает ее, то он может совершить героический поступок. Таких примеров много в период войн. Отказ принять истинную степень опасности позволяет сохранить присутствие духа, спокойствие и возможность адекватных действий.

**Подавление.** Эта защита сходна с отрицанием и вытеснением, личность воспринимает неприятное событие, однако «загоняет» его в подсознание. Этот защитный механизм проявляется в блокировании неприятной информации на этапе перевода ее из сознания в память (5; 13; 17; 23; 37; 52; 67; 167; 172; 176). Таким образом, данная информация оказывается уже осознанной и оце-

ненной как травмирующая, опасная и неприятная. Тогда человек усилием воли старается откинуть ее от себя, забыть. В этом и проявляется подавление. Как и при вытеснении, подавленная информация может «прорваться» в описках, обмолвках, неловких движениях. Человек не хочет вспоминать травмирующие обстоятельства, вызывающие неприятные эмоции. Поэтому у него нередко со временем наступают «провалы в памяти», когда он не может вспомнить какие-то эпизоды своей жизни, связанные с тяжелыми воспоминаниями. Информация, имеющая неприятную эмоциональную окраску для личности, делится на «разрешенную» и «не разрешенную» к воспоминанию. Подавление как раз и обнаруживается в разорванности воспоминаний: наиболее травмирующие все менее доступны к воспроизведению в памяти. Часто подавляются неприятные сексуальные переживания.

**Интроекция.** Данный механизм выделен З. Фрейдом как базовый механизм психологической защиты (172). Его сущность – в преобразовании межличностных отношений во внутриличностные. Ф. Перлз (216) выделяет интроекцию как подвид идентификации. По сути, это тот же самый механизм, выражающийся в некритичном присвоении убеждений и установок других людей. За образец всегда берется значимый человек. Наиболее ярко эта защита проявляется у подростков. В качестве такой защиты нередко выступает интроекция. Примеров для подражания сейчас множество. Это может быть герой боевика, известный актер или фотомодель. Подростки нередко подсознательно приписывают себе независимость, силу или агрессивность понравившегося эталона и строят своё поведение соответственно этому образцу. Однако такое поведение нередко воспринимается окружающими взрослыми с насмешкой, снисходительной иронией. Это больно ранит самолюбие подростка, вызывая у него подозрение, что в его «похожести» «что-то не то». Вариантом интроекции является *невротическое слияние*. Это невозможность принять свою уникальность. В этом случае субъект не дифференцирует себя и других, обобщает свои чувства с другими.

**Интеллектуализация** – это механизм, сходный с изоляцией, но более высокого уровня. В этом случае человек признает травмирующий факт, подвергает его интеллектуальному анализу, но отказывается от переживания отрицательных эмоций. Возмож-



ность сознательно сказать себе: «Это не так уж пока еще и страшно» или «Я, конечно, мог бы рассердиться» – говорит о том, что человек осознает возможность для себя подобных чувств и эмоций. Интеллектуализация часто включается, когда человек находится в состоянии гнева или сильного страха. Интеллектуализация перекрывает собой такие защиты, как изоляция, рационализация, ритуальное поведение, магическое мышление, блокирует их проявление (2; 7; 14; 20; 21; 38; 39; 42; 45; 76; 120; 137; 155; 163). Магическое мышление – это примитивная интеллектуализация в форме механизма *аннулирования*. Аннулирование – защитный механизм, призванный уравновесить некоторую неприятность (вину, страх, стыд) с помощью поведения, которое, по мнению личности, магическим образом уничтожает отрицательный поступок. Схема аннулирования записана во многих религиях ритуалом отпущения грехов. Как и все другие защитные механизмы, аннулирование – бессознательный процесс. Человек, испытывающий сильные угрызения совести за прошлые ошибки, грехи, пытается аннулировать их подчеркнуто активной деятельностью, нарушение которой он осуществлял ранее. Всю свою жизнь он строит так, чтобы хотя бы косвенно, через других людей исправить свои ошибки. Когда такая деятельность совершается, то чувство вины отступает в подсознание и перестает тревожить личность. Человек может уменьшить давление неприятных эмоций, если он трансформирует систему оценок фрустрирующего фактора. Такой вариант защиты называется катарсисом. *Катарсис* – это такое изменение ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Интеллектуализированной защитой является *расщепление*. При действии механизма расщепления происходит разделение позитивного и негативного в «Я-Образах». В результате внимание концентрируется на позитивных составляющих и ослабляются негативные переживания. В повседневной жизни расщепление остается мощным и привлекательным средством осмысления сложных переживаний, особенно если они являются неясными и угрожающими. Н. Мак-Вильямс (77) выделяет такой вид интеллектуализации, как *компартаментализация*. Компартаментализация – это защитный механизм, при котором два конфликтующих состояния (вина, стыд или тревога) сосуществуют у человека без осознания этого про-

тиворечия. Иногда человек пытается в порядке защиты замаскировать свои переживания и глубокие ощущения дискомфорта путем придания им внешне несерьезной формы. Такая защита с сохранением интеллектуальной оценки происходящего называется *иронией*. Ирония определяется как сокрытие собственной враждебности, игнорирование враждебных намерений противника, оказывает успокаивающее воздействие на чувство обиды, утаивает, маскирует собственные неблагоприятные поступки.

Вариантом интеллектуализации является **рационализация** – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам (7; 20; 21; 38; 39; 42; 63; 76; 81; 120; 137; 155; 163; 168). При этом неприемлемая часть ситуации удаляется из сознания, особым образом преобразуется и после этого осознается уже в измененном виде. Этот вид защиты использует убедительные доводы для оправдания своих лично или социально неприемлемых качеств, желаний, действий. Гармонии между реальным поведением человека и его представлением о должном можно достигнуть с помощью двух вариантов рассуждения: либо повышением ценности совершенного поступка, полученного результата, либо понижением ценности поступка, который совершить не удалось, результата, который не достигнут. Если бы защита по типу рационализации не включалась своевременно, возникший диссонанс переживался бы человеком как тревога, сожаление. Когда, не получив желаемого и огорчившись по этому поводу, он утешает себя, говоря «не очень-то и хотелось», использует вариант рационализации, названный «зелен виноград», который побуждает обесценивать или дискредитировать недоступные блага. Другой вариант рационализации – «сладкий лимон» – направлен на преувеличение значимости достигнутого. Одна из разновидностей рационализации – *уклончивость*. Лица, склонные к этому виду защиты, часто похожи на персонажей тех сказок, в которых герой, будучи преследуемым, превращается в рыбу, оленя, птицу и т.д. Их трудно связать каким-либо обещанием, они отказываются от всего, что сказали, уверяя, что имели в виду совсем другое. Видом рационализации является *морализация*. Свои желания субъект направляет

в область моральных обязательств и рационализирует свое поведение, избавляясь от тревожащих переживаний. Итак, рационализация – это поиск ложных оснований, когда реальное состояние дел подвергается содержательному анализу и ему дается объяснение, позволяющее сохранить иллюзию, что человек действует из других – разумных и достойных – мотивов. Идет ли рационализация по типу «зеленый виноград» или «сладкий лимон», в любом случае в ней проявляется неудовлетворенность собой и своими поступками, потребность в уклонении от ответственности и самооправдание. Для уменьшения переживаний по поводу диссонанса люди прибегают к мысленному перебору вариантов объяснения своих действий, подбирая те из них, которые помогают оправдать себя в собственных глазах.

**Агрессия.** Защита не всегда имеет пассивный или примиряющий характер. Иногда фрустрирующая ситуация толкает человека на путь активного действия. Агрессия – это любая форма поведения, связанная с причинением вреда другому живому существу, не желающему или не заслуживающему такого обращения (9; 26; 34; 38; 39; 89; 103; 113; 115; 122; 144). Основной мотив агрессии – нанесение вреда другому. В ситуации фрустрации одна из форм защиты может быть экстрапунитивная, т.е. активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий. В качестве объектов агрессии могут выступать другие люди, животные, неодушевленные предметы. По принципу «лучшая защита – нападение» субъект пытается избавиться от тревоги и переживаний путем реального уничтожения объекта фрустрации. Агрессия – это активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий. Производным механизмом является механизм *идентификации с агрессором*. Субъект маскирует свой страх перед каким-то авторитетом (потенциальным источником фрустрации) путем усвоения и демонстрации гиперкритической и агрессивной манеры поведения другого человека. Модифицированным вариантом агрессии является *всемогущество* как защитный механизм. Всемогущество – это преувеличение собственной силы. В этом случае попыткой повлиять на тревожную ситуацию выступает стремление убедить себя и других в собственном всемогуществе. Эта защита

несет положительный потенциал в особо опасных и ответственных ситуациях, которых избежать невозможно. Она позволяет создать чувство уверенности в успехе не только самому субъекту, но и окружающим людям. Агрессивные элементы проявляются и в такой защите, как **борьба «Я» с самим собой** (*Поворот против себя – (77)*). Это означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя. Агрессивную форму часто имеет и механизм *отреагирование*, бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующей ситуации (164; 167; 172). Вследствие этого данное воспоминание теряет свой тревожащий акцент.

**Сублимация** – это защитный механизм, переводящий неприемлемые желания и формы поведения в социально одобряемые. Базовый механизм психологической защиты, охарактеризованный еще З. Фрейдом, выражается в переориентации поведения человека с социально неприемлемого на одобряемую форму. По З. Фрейду, сублимация – это перевод «энергии инфантильных желаний» в высшие несексуальные цели, более ценные в социальном отношении (171, с. 380). По мнению Фрейда, это одна из самых хороших защит. Она обеспечивает конструктивное поведение человека. Например, она может переводить неудовлетворенное сексуальное желание человека в форму творческой деятельности. В отличие от других форм защитных механизмов сублимация не переводит напряжение в другую форму, а разряжает импульс и, тем самым, действует благотворно на социальную активность личности. Термином «сублимация» З. Фрейд пытался объяснить общественную и художественную деятельность как одну из форм выражения либидо. В этом случае человек полностью не освобождается от сексуальных импульсов, хотя в определенной степени снимает напряжение организма (168; 169; 171).

Сублимируется не только сексуальная потребность, но и агрессивность. Чаще всего сублимация проявляется в форме творческой активности. В процессе творческой деятельности происходит не только расходование энергии (снятие напряжения), но и формирование новой потребности – самоактуализации. Последняя продуцирует систему позитивных мотивов и соответствующей поведенческой активности. В результате не только снимает-

ся чувство тревоги, но и происходит объективная переоценка как собственной личности, так и социальной ситуации. Поведение при сублимации становится наиболее адаптивным и социально одобряемым. Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная форма защитного поведения. Эта стратегия предусматривает обуздание нежелательных влечений путем изменения цели и объектов импульсов, без сдерживания их проявления (20; 22; 30; 42; 45; 63; 64; 66; 81; 86; 90; 127; 168).

Анализируя психологическую защиту личности, мы всегда имеем дело с ее конкретными проявлениями в виде частных форм поведения. Использование той или другой поведенческой модели обусловлено конкретным механизмом психологической защиты. Именно через анализ специфики поведения в конкретных условиях в свое время З. Фрейд пришел к идее психологической защиты и выделил первые ее механизмы (167). В связи с вопросами изучения, диагностики и коррекции негативных психологических последствий, возникающих в результате воздействия комплекса стрессогенных факторов, источником которых являются различные травмирующие события, повышается необходимость раскрытия системно-структурной организации психологической защиты (1; 7; 29; 49; 55; 63; 83; 98; 123; 129; 135; 146; 154). Механизм психологической защиты целесообразно использовать как единицу анализа системы психологической защиты. Каждый механизм психологической защиты имеет двойственную модель выражения. Двойственность заключается в том, что поведение на основе данного механизма может быть как социально одобряемое (приемлемое), так и социально отрицаемое (негативное, асоциальное, неприемлемое). Выбор той или другой формы детерминруется личностными особенностями, ситуацией, этическими или этикетными нормами, национальными традициями, уровнем образования и т.п.

## ***1.5. Психологическая защита в теории личности: ее психологическое «место», связь с другими структурами***

Как психический феномен психологическая защита актуализирована на всех уровнях субъекта, однако ее феноменологическое проявление имеет выраженную личностную принадлежность. Последняя вытекает из определения сущности психологической защиты. Так как психологическая защита является возможностью личности противостоять тревогам внешнего мира, способностью деформировать давление внешних и внутренних обстоятельств в форму, благоприятную или хотя бы приемлемую для личности, то логично предположить, что именно личностные структуры, механизмы и поведенческие паттерны лежат в основе психологической защиты. В настоящее время ряд исследователей (7; 74; 75; 129; 130; 131; 132) занимаются проблемой связи типа личности с выбором того или иного защитного механизма. Стало очевидно, что в процессе изучения указанной проблемы необходимо выходить на более высокий уровень понимания связи направленности личности с выбором той или иной стратегии защитного поведения. Исследования показывают, что индивидуальные репертуары защитных механизмов по мере развития личности могут трансформироваться в индивидуальные способы реагирования на сложные жизненные события. Под индивидуальным способом защиты понимают относительно постоянную на длительных промежутках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних «психотехнических действий», нацеленных на снятие конфликта в сфере самосознания для позитивного отношения к своему «Я» (15; 23; 66; 97; 98; 99; 165). Психологическая защита, действуя на подсознательном уровне, проявляется в поведении следующим образом. Фрустрационное состояние провоцирует активизацию функции защиты. Функция защиты является пусковым моментом механизма психологической защиты. Соответствующий механизм «активизирует» психологическую систему соответствующей мо-

дели поведения. Результат использования психологической защиты – сохранение целостности «Я-Образа» (145). Вывод об использовании того или иного защитного механизма можно сделать, наблюдая за поведением человека. З. Фрейд рассматривал поведение как символ некоего скрытого интрапсихического процесса, который и считается защитным механизмом (178). В литературе (8; 11; 16; 30; 36; 39; 44; 63; 71; 76; 79; 84; 90; 91; 143; 163; 167; 172) подробно описано то, как ведет себя человек, используя тот или иной защитный механизм. Модели поведения в состоянии защиты в общем виде соответствуют формам поведения субъекта в затруднительной ситуации, предложенным Ф.Е. Василюком (28).

*Первый тип.* Поведение формируется по вектору «мотив – цель». Эта модель выбирается осознанно, с расчетом достичь поставленной цели. Внешне эта форма поведения может проявляться и в наблюдаемом безразличии субъекта к только что манившей его цели, и в деструктивных действиях, и в агрессии. Сама модель поведения выбирается с сознательным расчетом таким путем достичь цели.

*Второй тип.* Типично мотивированное поведение с нефиксированной целью. Волевой контроль потерян, и нарушается субъектная регуляция действий, хотя связь между поведением и мотивом остается (человек сохраняет надежду на разрешение ситуации, хотя сам ею и не владеет).

*Третий тип.* В этом случае теряется итоговая цель, деятельность приобретает ситуативный характер на основе дискретных промежуточных целей. При этом отдельные действия могут сохранять целенаправленность. Происходит утрата связи между базовым мотивом и самим поведением.

*Четвертый тип.* Полностью дезорганизованное поведение. Поведение при этом типе не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно дезорганизовано и не содержит ни содержательной, ни смысловой связи с исходным мотивом ситуации.

В данной типологии рассмотрены формы поведения личности в затруднительной ситуации, в зависимости от наличия и осознаваемости связи между мотивом и поведением. Затрудненное поведение связано с активизацией психологической защиты. Учитывая вышеприведенные типы, можно предположить, что защитное по-

ведение может развиваться по любому из названных типов. Направленный на социум механизм способен продуцировать модель поведения как ответ на угрозу внешней среды и иметь негативные последствия для окружающих. Направленность на среду также может выражаться и в модели поведения, которая максимально соответствует требованиям общества и поэтому благоприятна в большей степени именно для окружения. Направленный на личность механизм формирует поведенческую модель как ответ на угрозу внутренних переживаний, внутриличностного конфликта. Следовательно, имеются наибольшие последствия именно для личности. Выбор модели поведения – это воспроизводство таких вариантов, которые позволяют в повседневном поведении получать максимум комфорта для личностного существования. Однако эта модель далеко не всегда идентична требованиям ситуации. Именно поэтому можно говорить о социально адаптивных и социально неприемлемых вариантах психологической защиты (11; 20; 22; 38; 42; 84; 92; 101; 146; 151; 205; 210; 223).

Основная задача механизмов психологической защиты – нейтрализация или снижение психоэмоционального напряжения человека в трудных жизненных ситуациях. В этом заключается адаптационная функция защитных механизмов. Попадая в сложную ситуацию, наряду с бессознательно порожденными защитными механизмами человек использует и копинг-стратегии (сознательные техники совладания со стрессом), которые также имеют специфические проявления на поведенческом уровне. Соотнесение механизмов защиты и копинг-стратегий – один из наиболее актуальных современных аспектов данной проблемы. Разграничение этих явлений на практике представляет большую сложность (при наблюдении за действиями человека в сложной ситуации трудно сказать, где заканчивается использование защитных механизмов и начинается применение техник совладающего поведения). И.М. Никольская предлагает в качестве различительного критерия эффективность действия защиты. Обычно механизмы психологической защиты обозначаются как неудачные, основанные на самообмане и искажении реальности, копинг-поведение (совладающее поведение) – как удачное, ведущее к разрешению сложной ситуации (85; 89; 90; 91; 92).



Многие авторы придерживаются иной точки зрения. Копинг-поведение и защитные механизмы объединяются понятием «психологическая защита личности». Так, Р. Лазарус определяет копинг как «вырабатываемые человеком средства психологической защиты от психотравмирующих событий, воздействующие на ситуацию поведения» (74, с. 191) По мнению Н. Ханн (63), в основе защиты и копинга лежат сходные процессы, различающиеся лишь степенью ригидности. Предполагается, что любой психически здоровый индивид сначала прибегает к здоровым формам копинг-поведения и, лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, обращается к защитным механизмам. Некоторые авторы, к примеру В.А. Ташлыков (154), делят формы копинг-поведения на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные (в первом случае в поведении преобладают осознанные стратегии совладания, в последнем – защитные механизмы). Большинство авторов склоняются к тому, что это близкие понятия, но понятие «копинг» более широкое по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм». (75) Психологическую защиту и копинг-поведение рассматривают как важнейшие формы адапционных процессов и способов реагирования личности на стрессовые ситуации. Основанием для дифференциации механизмов совладания и защиты Р. Лазарус взял следующие параметры:

– временная направленность. Защита, как правило, пытается разрешить задачу «здесь и сейчас», не связывая актуальную ситуацию с будущими ситуациями. В этом смысле психологическая защита обслуживает актуальный психологический комфорт, в то время как стратегии совладания рассчитаны на перспективу;

– инструментальная направленность: защита учитывает только свои интересы. Совладание учитывает требования ситуации и, следовательно, является более пластичным;

– функционально-целевая значимость. Функция механизмов совладания – восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью. Функция механизмов защиты – только регуляция эмоционального состояния;

– модальность регуляции. Для совладания характерно: поиск информации, непосредственные действия, рефлексия. Для защиты – подавление и уход (63, с. 36).

Исходя из данных параметров, для совладания необходимо соблюдать три условия: во-первых, достаточно полно осознавать возникшие трудности; во-вторых, знать способы эффективного поведения именно в ситуации данного типа; в-третьих, уметь своевременно применять эффективную поведенческую стратегию на практике. Из сказанного очевидно, насколько эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент личного реагирования на трудности. Л.И. Анциферова пишет, что техники, выбираемые человеком для совладания с трудными ситуациями, обусловлены личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия (7).

Исследования показали (8; 74; 75; 143; 163; 164), что индивидуальные репертуары защитных механизмов по мере развития личности могут трансформироваться в индивидуальные стили переживания травмирующих событий. Тогда они выступают как часто повторяющиеся и постепенно отрабатываемые способы помощи себе при конфликтах. В их основе лежат специфические приемы обработки информации, соответствующие возможностям личности и предохраняющие ее от наиболее серьезных для нее последствий. При этом работает вся группа защитных механизмов, но какой-то играет доминирующую роль. Поэтому целесообразно условное деление психологической защиты на: ситуационную (возникающую в психотравмирующей ситуации) и стилевую (отличающуюся устойчивостью и генерализованностью). Под стилем защиты понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних психотехнических действий, направленных на снятие конфликта в сфере самосознания для обеспечения позитивного отношения к своему «Я». И.М. Никольская обоснованно считает (92), что на развитие стилевых защитных механизмов значимое влияние оказывают факторы: динамические особенности психики (например, активность и пассивность как свойство темперамента); личный опыт успешности удовлетворения основных психологических потребностей; опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных ситуаций; хроническая психотравматизация личности. Современных исследователей психологической защиты (8; 17; 39;

92; 132; 146; 154; 179) особенно интересует вопрос о личностной типичности репертуара защитных механизмов, его устойчивости и воспроизводимости в различных жизненных ситуациях. В этой связи возникает проблема индивидуального диапазона психологической защиты личности, детерминации выбора человеком того или иного способа защиты, личностной регуляции защитного поведения.

Персонализм подходит к пониманию психологической защиты с точки зрения противоречий в структуре «Я». В этом случае основная цель психологической защиты заключается в согласовании содержания сознания и осознания себя («Я-концепции»). Выраженность способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности: чем выше уровень развития личности, тем успешнее справляется она с возникшими трудностями (74). Можно предположить, что психологическая защита определенным образом встраивается в структуру личности: степень дифференцированности образа «Я» влияет на степень выраженности и структуру психологической защиты, существует взаимосвязь между степенью выраженности отдельных защитных механизмов и направленностью поведения человека. У каждого складывается обобщенное мнение о самом себе, которое человек прочно усваивает и привыкает действовать в его рамках. Человек иногда почти неосознанно избегает фактов и событий, которые могли бы поколебать его привычное мнение, поскольку для определенной категории людей это может переживаться как состояние внутренней дискомфортности. Я-Образ, являясь в значительной части эмоциональной структурой, формируется преимущественно подсознательно. Регулирующую функцию формирования выполняет психологическая защита. Устойчивость – это одно из важнейших условий личности, которое тщательно охраняется. Дисгармония и нарушение (даже незначительное) устойчивости приводят к автоматической актуализации психологической защиты. Я-Образ – это очень хрупкое образование, поэтому он включает в свою структуру защитную модель (совокупность механизмов психологической защиты), которая создает определенную страховку системе «Я-Образ». Представление о себе и отношение к себе сопоставляются с тем, как мы себя видим («Я-Образ») и как себя

понимаем («Я-Концепция»). С точки зрения защитного поведения личности важно, что существует глубинная зависимость между Я-концепцией и успешностью самореализации, а также между отрицательной Я-концепцией и недостаточной реализацией своих возможностей.

Обобщая существующие исследования по определению связи личности и психологической защиты, можно выделить следующие факторы, влияющие на формирование и функционирование психологической защиты:

- развитие психологической защиты личности обуславливается специфической мотивацией в форме различных типов тревоги;

- психологическая защита формируется в общей структуре личности в виде набора защитных механизмов под влиянием таких факторов, как темперамент; стрессы раннего детства; защитные механизмы, используемые родителями; модели поведения из личного опыта использования тех или других защитных механизмов;

- механизмы защиты могут быть примитивными и зрелыми. (131).

Анализ работ (7) позволяет выделить по крайней мере два типа защитных моделей личности, отличающихся друг от друга специфическим отношением к миру, убеждениями, самооценкой, когнитивными стилями и т.д. У них разные модели идентификации, они в разной мере прибегают к помощи других людей. Первая модель типична для людей, предпочитающих конструктивные, преобразующие стратегии (активный тип). Это личности с оптимистическим мировоззрением, устойчивой, положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни, сильно выраженной мотивацией достижения. Можно предположить, что эти люди используют защитные механизмы, но это будут защиты самого высокого уровня, связанные с осознанностью (компенсация, сублимация). Вторая модель своего рода антагонистична первой. Представители этого типа предпочитают уходить от трудных ситуаций, прибегают к неадаптивному применению психологических защит, склонны к «идуущему вниз сравнению» (человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении), воспринимают мир как источник опасности. У

них невысокая самооценка и пессимистическое мировоззрение. Люди, относящиеся к пассивному типу, пытаются своеобразно контролировать свои взаимоотношения с миром: предвосхищая наступление негативных событий, они заранее стремятся уйти, замкнуться и предохранить себя от новых разочарований. Подобная типология хорошо согласуется с концепцией экстернальности/интернальности. Центральным личностным образованием, которое отличает один тип от другого, является убеждение в способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события. Главная черта интерналов – чувство ответственности за свои действия. У экстерналов – отрицание личной ответственности (2; 30; 120; 183; 189). Психологическое своеобразие личности обуславливает неоднозначное влияние на нее трудных ситуаций, а ее типологические характеристики создают предпосылки для предсказания поведения в условиях стресса и напряжения. На основе изученной литературы можно предположить, что на формирование стилевых защитных механизмов влияет наличие определенных личностных черт. Ранее на основе литературного материала (18; 20; 32; 38; 39; 46; 132) мы обозначали связь между некоторыми факторами личности и использованием определенных защитных механизмов. Теперь эта схема расширена описанием личностных особенностей, свойственных индивиду, который использует конкретный защитный механизм (39; 131; 147). Постановка этих проблем способствовала введению понятия «индивидуальный стиль защиты», трактуемого как устойчивая стратегия (репертуар) защитного поведения. В индивидуальном защитном репертуаре выделяются ситуативные характеристики, подверженные влиянию внешних факторов, и личностные – более устойчивые. Изучение защитного стиля подводит к поиску причин формирования индивидуальных предпочтений в выборе способов защиты. Нахождение таких причин дает возможность корректировать неэффективные способы защиты и прогнозировать поведенческие реакции индивида, а также позволяет типологизировать существующие стили. Несмотря на актуальность и перспективность изучения данной проблемы, исследований в этом направлении немного. Теоретически конструктивным является исследование О.Н. Арестовой и Н.В. Калининой

(8) об индивидуальных особенностях функционирования защитных механизмов.

Начиная с психоаналитиков исследование феномена защиты идет исключительно в русле личности. Вместе с тем широких и систематических исследований, направленных на изучение взаимосвязей структуры защиты с особенностями образа «Я», проведено мало. Вероятно, это объясняется недостаточностью методического арсенала, позволяющего комплексно оценить выраженность основных защитных механизмов, а также большими разногласиями между исследователями относительно общего числа этих механизмов и содержания применяемых терминов. Но в то же время исследователи отмечают, что использование разных систем механизмов защиты зависит не только от устойчивых внутренних свойств личности, но и от ситуационных, внешних факторов. Изучение поведения в трудных ситуациях ведется в нескольких направлениях. Р. Лазарус и С. Фолкмен подчеркивают роль когнитивных конструкторов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности. П. Коста и Р. Маккрей делают акцент на влиянии личностных переменных. У. Лер и Г. Томэ уделяют большое внимание анализу самих трудных ситуаций, предполагая сильное влияние контекста на выбор стиля реагирования. Интерпретация феноменов защиты и совладания также связана с изучением природы индивидуального поведения в контексте проблемы стресса (139; 143).

Мы можем сделать следующий вывод. Психологическая защита – это реальное психическое явление, открытое и впервые описанное в психоанализе. В настоящее время его активно разрабатывают в разных областях психологии и психотерапии. Содержательные характеристики механизмов психологической защиты, причины ее порождения и функционально-целевые особенности определены неоднозначно и неоднородно в зависимости от того, в рамках какой теории, научного знания работает исследователь. Несмотря на то что определено основное значение психологической защиты – устранение психологического дискомфорта, связанного с конфликтом, стрессом и т.п., нет единства в парадигмальном определении психологической защиты. В самом общем виде психологическая защита – это неосознанное искажение восприятия действительности, способствующее созданию более бла-

гоприятного ее и своего собственного образа. В результате такого искажения смягчается противоречие и снимается или сглаживается внутриличностный конфликт. В конечном итоге психологическая защита направлена на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа «Я» и образа мира, которая достигается устранением из сознания источников конфликтных переживаний или же их трансформацией таким образом, чтобы предупредить возникновение конфликта. Анализируя научную информацию прямо или косвенно характеризующей психологическую защиту, можно констатировать, что на сегодняшний день накопление эмпирического и теоретического материала, касающегося частных аспектов такого сложного явления, как психологическая защита, перешло в стадию стагнации. Новая информация создает лишь накопительный эффект уже имеющейся. Необходимы принципиально новые ракурсы рассмотрения проблемы, чтобы преодолеть возникший кризис. Решение проблемы – в системной концептуализации имеющейся информации и выработке базовой теории для теоретической и практической интерпретации психологической защиты в многосторонней характеристике.

## Глава 2.

# Методология исследования психологической защиты

**М**етодологический уровень анализа научного объекта является индикатором его статуса, степени разработанности, а также теоретической и практической значимости. Отсутствие единого методологического основания лишает исследователей возможности обобщать полученные в различных работах результаты, создает категориальную и проблемную неопределенность в оценке предмета исследования, не позволяет выйти на уровень общих закономерностей. Методологические принципы, методические подходы обеспечивают переход с описательного на научный уровень рассмотрения проблемы и изучение ее в системе единого наукознания.

### *2.1. Методологические принципы анализа психологической защиты*

Исторический анализ феномена психологической защиты дает основания сделать ряд серьезных выводов. Впервые конституированная как конкретный патологический механизм, защищающий «Я» от негативных переживаний, психологическая защита долго сохраняла прагматический контекст в рамках клинической психологии. Однако уже в последующих работах З. Фрейда и особенно А. Фрейд начинает формироваться представление о психологической защите как более сложном образовании. Таким образом, корни анализа психологической защиты уходят в методологические основания психоанализа. Несмотря на то что исследований, непосредственно посвященных анализу психологической защиты, не так уж и много, тем не менее ни один крупный ученый – как последователь З. Фрейда, так и воз-



можный оппонент, любой представитель другого подхода не могли оставить без внимания факт психологической защиты как объективный феномен личностного развития. По крайней мере, невозможно найти серьезного обращения к психоанализу без упоминания механизма вытеснения, рационализации или проекции. Надо оговориться, что теоретическая конструкция личности, предложенная З. Фрейдом, в целом настолько едина, монументальна и внутренне гармонична, что собственно другими учеными она практически и не могла быть подвергнута серьезному «последующему развитию». Более правильно говорить о разработке и исследовании личности и ее отдельных сторон на базе психоанализа как методологической основы. Однако и в таком варианте психологическая защита была несколько обойдена вниманием. Нам видятся, как минимум, две причины такого положения. Во-первых, недооценка фундаментальной роли психологической защиты в общей картине личности. Во-вторых, понятийная однозначность определения механизмов психологической защиты, предложенная в классическом психоанализе (с учетом первого положения), создавала иллюзию относительной исчерпанности проблемы.

В работах представителей неофрейдизма и гуманистической психологии происходит феноменологическое расширение понятия «психологическая защита». Дальнейшие попытки углубиться в анализ психологической защиты высвечивают такую многогранность, глубину и многослойность проблемы, что становится ясно необходимость ее самостоятельной разработки как базовой проблемы персонологии.

На сегодняшний день наблюдается путаница и неопределенность в терминологическом аппарате проблемы, в методическом обеспечении, в детальности проработанности отдельных вопросов психологической защиты. Необходимый научный фундамент для ее исследования представлен в вышеназванных теориях и подходах. Не претендуя на уровень авторитетности указанных научных гигантов, мы попытались в нашем исследовании собрать информацию о психологической защите как фундаментальной стороне динамического аспекта личности, ее развитии, конкретных механизмах, формах, функциональной роли в личностной структуре. Методологический аспект изучения психологической

защиты является одним из самых сложных. Негативным фактором при широком распространении понятия защиты, частом использовании его при разработке вопросов как нормы, так и патологии выступает отсутствие полного согласия среди исследователей относительно того, какие защитные механизмы существуют и сколько их. Даже в пределах одной теоретической системы не всегда легко разделить некоторые защитные механизмы. Учитывая значимость феномена защиты, разнообразие подходов к ее определению и анализу и несовпадение точек зрения на ее происхождение, закономерности и сущностные функциональные компоненты, мы можем сделать вывод о существовании определенного кризиса в современных представлениях о данном феномене. Дальнейшее накопление теоретической и эмпирической информации принципиально уже не обеспечивает генезис проблемы, но позволяет перейти к обобщению материала. Данное состояние развития проблемы соответствует финалу стадии эмпирического и экспериментального накопления данных и переходу на собственно теоретическую стадию (55). Остро стоит вопрос о концептуальном оформлении знания о психологической защите. Объем имеющихся описательных, эмпирических и теоретических данных позволяет сформулировать принципы научного познания такого сложного феномена, как психологическая защита.

Являясь личностным феноменом, психологическая защита может быть понята только на системном уровне. Первый принцип – *принцип системности* – позволяет определить категориальное поле рассмотрения психологической защиты и архитектуру феномена при соответствующих содержательно-логических условиях развития. Иначе говоря, психологическая защита имеет свои правила, законы, которые можно обнаружить только при системном рассмотрении. Основанием для системного рассмотрения психологической защиты является психологическая теория личности, закономерности ее структурного построения, психологическая система деятельности, теория стресса, концепции субъектной активности и саморегуляции. При изучении объекта в рамках системного подхода возможны два взаимодополняющих направления. Первое нацелено на изучение процессов развития системы и закономерностей ее функционирования. Второе направление уделяет внимание формированию системных качеств и

их механизмов как результирующих эффектов развития системы (182). Особенностью развития знания о психологической защите является тот факт, что, по сути, не проработано ни то, ни другое направление. Психическое поведение, особенно личностный уровень, отличается повышенной энтропией. Знание общих системных закономерностей позволяет прогнозировать и оптимизировать даже такую слабоструктурируемую систему, как личность. Личность как динамическая система находится в непрерывном развитии. Рассмотрение в рамках системного подхода предполагает выделение категорий, исходных понятий, «в которых выражаются становление и функционирование объекта и благодаря которым возможно его логическое воспроизведение» (126, с. 7). Методологический анализ в рамках системного подхода помогает раскрыть сложную архитектуру исследуемого явления или феномена. Выявление общей структуры и ее отдельных элементов, системообразующих компонентов, соотношений низших и высших уровней, подуровней, динамических связей, интеграцию и трансформацию отдельных подсистем в общую систему, закономерностей и механизмов диалектики исследуемого феномена – все это входит в рамки системного анализа. Все эти вопросы остаются открытыми в проблеме психологической защиты. Эта картина имеет сложнейшую динамику, при которой базовые и высшие элементы являются направляющими и регулирующими, а низшие выступают как определенные ограничители («закон границ»). Компоненты системы психологической защиты могут быть исключительно в рамках научного анализа рассмотрены как относительно самостоятельные, обладающие соответствующими свойствами. Именно это мы и наблюдаем на примере длительного изучения защитных механизмов. Однако, включенные в систему защиты (как подсистемы), они теряют или трансформируют свои свойства в свойства более высокого порядка – свойства системы, которые, в свою очередь, не равны свойствам ее составляющих. Опираясь на системную методологию в анализе психологической защиты, мы не должны забывать, что сегодня и сам системный подход переживает период системного кризиса (29; 49; 54). Для адекватного представления об исследуемой системе необходимо использовать понятие метасистемного уровня организации. Именно анализ психологической защиты в рамках мета-

системного принципа поможет преодолеть те противоречия и несогласованность теоретического обобщения данного психического феномена, которые мы наблюдаем на всех уровнях анализа: определение, исторические подходы, методические средства, категориальная и уровневая принадлежность и т.п. Если учесть полифункциональный и полиструктурный характер психологической защиты, ее можно считать объектом метасистемного анализа (54; 55; 56; 181).

Второй принцип, лежащий в основании научного анализа психологической защиты, – это *принцип личностного подхода* (1). Весь предыдущий анализ психологической защиты свидетельствует, что последняя является личностным образованием и порождена бессознательным уровнем регуляции деятельности. Особенностью психологической защиты является ее определяющая роль в формировании личности и поведения в условиях фрустрации. Это доказано многочисленными исследованиями (5; 59; 67; 113; 176; 198; 203; 209; 211; 218). Во всех анализируемых подходах как базовый преобладал постулат объективности и рациональности рассмотрения феномена защиты (гуманистическое направление, психоанализ). Для адекватного рассмотрения психологической защиты недостаточно традиционных представлений, которые преобладали в психоанализе и гуманистическом направлении как патопсихологическом феномене. Необходимо расширить рамки исследования феномена как нормального состояния личности. На современном уровне научного знания постулат субъектности более психологичен. Понимание психологической защиты как способа изменения личностного мировосприятия и поведения позволяет определить ее структуру как некую систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих признаков, а не как набор случайных составляющих.

Третий принцип, вытекающий из исторического рассмотрения проблемы, – это принцип бессознательной природы психологической защиты, трансформированный в *принципе регулятивности*. Следствием этого принципа является действие закона самоорганизации психологической защиты. Для защитного поведения характерна самоорганизуемость. Развитие происходит за счет аккумуляирования внутренних и внешних факторов. Стратегия развития определяется субъективным уровнем тревожности, сте-

пенью стрессогенности ситуации, динамическими характеристиками психики, моделями поведения, накопленными в личном опыте. Таким образом, в основе анализа психологической защиты должно лежать представление о компонентной структуре саморегуляции (56; 57; 181; 182). Понимание этих обстоятельств упрощает анализ и прогнозируемость психологической защиты. Нам кажется целесообразным провести аналогию развития системы психологической защиты с развитием экономической системы как упрощенной модели. Механизмы самоорганизации полезно исследовать с помощью экономических понятий аттракторов (множества точек притяжений) и их бассейнов (областей, из которых система притягивается к аттрактору), а также множества точек отталкивания (точек, от которых система в своей динамике уходит). Устойчивые состояния психологической защиты можно считать ее аттракторами. Бассейны – система и мегасистема личности. Структурные модели являются хорошим способом анализа явлений, так как через характеристики внутрисистемных связей показывают, как изменение одних элементов системы влияет на другие. В крайних точках эти закономерности могут нарушаться и даже инвертироваться. Однако эти модели хорошо описывают «среднее» состояние. Использование структурных моделей возможно, только если согласовываться с законом среднего радиуса действия. Важно определить количественные и качественные характеристики. Описание состояния психологической защиты на уровне процессов самоорганизации предполагает ее описание с помощью простых и доступных для понимания моделей. В этом случае мы можем проследить, как то или иное возмущение параметров повлияет на процесс самоорганизации и что произойдет с траекторией развития и положения системы в ней. Единицей такого анализа и наиболее упрощенной моделью является механизм психологической защиты.

Идеология разбиения сложного описания на элементарные с их последующим синтезом позволяет видеть и понимать происходящие процессы. По мере развития знание о психологической защите проходит через различные парадигмы. Истощение очередной парадигмы приводит к кризису и поиску нового направления развития.

В топографической модели личности по Фрейду психологическая защита рассматривалась как механизм ЭГО, функционирующий «под патронажем» СУПЕР-ЭГО и получающий энергию, как и вся личность, из ИД. Как пишет Ф.Е. Василюк, «весь психоанализ есть борьба за то, чтобы "на место Оно стало Я". Эта постановка "Я" на место "Оно" состоит не только в расширении сознания, как принято считать, сколько в расширении воли» (т.е. свободы поведения) (29, с. 45) Таким образом, уже в классическом психоанализе заложен принцип иерархического структурирования психологической защиты в системе личности. Гуманистическая психология – второе из направлений психологической науки, глубоко занимавшихся проблемой психологической защиты, – определяет место последней более масштабно. Психологическая защита трактуется как способность личности ограничивать травмирующие воздействия внешнего мира, обеспечивая адаптационные возможности в ситуации «несвободы». Психологическая защита выступает организующей личностную структуру, обеспечивая ей более комфортное личностное существование. Личность обязана психологической защите сохранением целостности своего «Я». Периодические кризисы развития личности возникают вследствие исчерпания возможностей уже наработанных моделей поведения и отсутствия новых. В этом случае активизируется именно психологическая защита.

Общее методологическое пространство для анализа психологической защиты составляет интеграция различных подходов школ и направлений, так или иначе освещающих проблему личности в фрустрационных ситуациях. Учитывая тенденции усиления и интенсификации защитного поведения в общей активности личности, возможности эмпирического диапазона исследований психологической защиты, можно серьезно ставить вопрос о психологической теории защитного личностного поведения. Пришло время методологического определения феномена защиты. Для дальнейшего развития проблемы психологической защиты недостаточно традиционных представлений, но необходимо переходить на более высокий интегральный уровень. Психологическая защита должна быть рассмотрена на стыке теории личности и психологической теории деятельности. Соединение этих направлений в анализе психологической защиты позволяет на но-

вом, более высоком уровне подойти к ее анализу, к переходу в плоскость онтологического рассмотрения. На первый план выходит согласование полученной информации на уровне различных подходов, теорий и закономерностей.

## ***2.2. Методы изучения психологической защиты***

На фоне большого разнообразия мнений и взглядов особенно заметен (и, по сути, является следствием первого) дефицит методических исследований психологической защиты, недостаточная разработанность методов и методик диагностики защитных механизмов и практически полное отсутствие прикладных процедур рационализации и оптимизации защитной структуры личности (24; 25; 91; 129; 130; 131; 132).

3. Фрейд впервые выявил феномен защиты в процессе работы с больными неврозами, используя классическую аналитическую технику (163; 185; 188). Этот способ включает анализ свободных ассоциаций пациента и скрытых стремлений его сновидений, толкование символов и содержаний переноса, исследование форм сопротивления, работы цензуры сновидений. Определенные трудности связаны также с тем, что психоаналитическая техника в высокой степени специфична и субъективна. Следовательно, эффективность сопоставления результатов, эмпирической проверки психоаналитической концепции защиты невысока. А. Фрейд, основатель детского психоанализа, в своих исследованиях использовала прежде всего метод наблюдения. При изучении детских психологических защитных механизмов главным для нее являлся анализ трансформаций, претерпеваемых в аффектах ребенка. По ее мнению, эмоциональная жизнь детей менее сложна и более прозрачна, чем эмоциональная жизнь взрослых, поэтому ее можно наблюдать.

Попытки сформировать и обосновать методический арсенал для психологической защиты немногочисленны. Пожалуй, наиболее четко этот вопрос исследован Е.С. Романовой (129). Так как психологическая защита является феноменом детерминированным бессознательным уровнем психики, то наиболее продук-

тивным принципом исследования является проективный. Одним из отличительных признаков проективных методик является так называемая неопределенность стимульного материала или инструкции к заданию. Благодаря этому испытуемый обладает относительной свободой в выборе ответа или тактики поведения, ибо диагностический замысел остается для него неразгаданным.

Условно все методические средства, используемые для исследования психологической защиты, можно разделить на две группы. Первая включает методики, непосредственно предназначенные для диагностики механизмов психологической защиты, которые мы назвали «прямыми». Одной из самых популярных диагностических методик этой группы является опросник Плутчика (R. Plutchik) (217). Тест-опросник «Life Style Index» (LSI) – «Индекс жизненного стиля», разработанный Плутчиком в соавторстве с Келлерманом (H. Kellerman), предназначен для измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты (1979). Основу LSI составляет психоэмоциональная теория Плутчика и структурная теория личности Келлермана (107). Оригинальный окончательный вариант методики состоит из 91 утверждения с двумя вариантами ответа: «верно» или «неверно». Определяется общий балл для каждой из восьми подшкал: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, смещение, рационализация и формирование реакции. Величина балла указывает на силу того или иного механизма. Итогом является профиль защитной структуры индивида. Плюсы этой методики – ее теоретическая обоснованность и тщательная психометрическая проверка как при разработке, так и при адаптации методики. Имеются два варианта адаптации, осуществленной в Московском областном педагогическом университете и Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева.

Популярный опросник – Defense Mechanisms Inventory (DMI, Gleser, Ihilevich) используется в западной психологии. Испытуемому предлагается ряд конфликтных ситуаций, предъявляемых в сопровождении вопросов, касающихся его актуального поведения, желаемого способа действий, мыслей и чувств. Опросник содержит 12 шкал «Эго-конфликтов»: 6 шкал адаптивных защит (рационализация, компенсация, негативный аффект, юмор, позитивный аффект, аутизм), 6 шкал неадаптивных защит (проекция,



подавление, фантазия, примитивная логика, диссоциация и реактивное образование). Всего 288 утверждений. В основе DMI лежит идея, что базовой функцией защиты является разрешение конфликта между воспринимаемой индивидуумом ситуацией и интериализованными ценностями. При этом Эго разрушает, искажает или делает частично неосознаваемыми определенные аспекты внутреннего или внешнего мира (129; 132; 191). В отечественной диагностике для исследования защиты известен опросник Бойко. Данная методика направлена в отличие от предыдущих не на выявление отдельных защитных механизмов, а на определение доминирующих защитных стратегий. Попытка диагностики целостных поведенческих паттернов психологической защиты выгодно отличает данный тест от других (119).

Принципиально иной подход к оценке защитных механизмов происходит из перцептивно-генетической теории Ulf Kragh'a. В данном случае акцентируется влияние предшествующего опыта на стиль восприятия (205; 206). Развитие теории позволило разработать Defense Mechanism Test (DMT). Тест защитных механизмов был создан в конце 50-х годов и в большей степени доработан профессором Лундского университета У. Кракхом (Швеция). Он является методом оценки структуры перцептивной защиты, первоначально использовавшимся в качестве селективного инструмента для Шведских вооруженных сил. Основой DMT является тахистоскопическое предъявление «угрожающих ситуаций». Методика состоит из повторных симультанных экспозиций картинок по типу рисунков ТАТ, дополненных угрожающей фигурой. Однако в своем оригинальном варианте ТАТ является достаточно сложным и громоздким, поэтому создание DMT на его основе можно рассматривать как вполне закономерное. На периферии каждой картинке расположена сердитая фигура, остающаяся в тени позади героя и явно собирающаяся напасть на него. Угрожающие картинки различаются по полу. Для мужской выборки в качестве героя выступает молодой человек или десятилетний мальчик, угрожающая фигура – мужчина, который значительно старше. Аналогично для женской выборки используются персонажи женского пола. После каждой экспозиции испытуемый делает схематический рисунок того, что, по его мнению, он увидел, и дополняет вербальными описаниями. Предполагает-

ся, что испытуемый идентифицирует себя с центральным персонажем (героем) и, на уровне подсознания воспринимая присутствие другой фигуры, испытывает тревожность. Против такой индуцированной тревоги мобилизуются защитные механизмы испытуемого; в противовес правильному опознанию стимула испытуемый, интерпретируя стимул в соответствии с бессознательными структурами собственной личности, выдает типичные для него защитные ответы. Таким образом, защитные механизмы определяют восприятие и интерпретацию каждой последующей экспозиции стимула. На ранних фазах процесса репрезентация субъективного материала богата и разнообразна. По мере увеличения времени экспозиции ожидается, что перцептивные искажения сменяются правильным опознанием стимула. На основе тематического содержания и развития воспринятого объекта на протяжении серии экспозиций различаются 10 защитных механизмов: вытеснение, изоляция, отрицание, формирование реакции, идентификация с агрессором, интроагрессия (обращение против себя), интроекция противоположного пола, интроекция другого объекта, проекция и регрессия (223; 214; 215). В DMT в качестве репрезентации подсознательных защитных механизмов рассматриваются специфические перцептивные искажения стимулов, и, таким образом, действия психологической защиты наблюдаемы непосредственно. Кратковременные экспозиции, из которых испытуемый строит объект, ограничивают защиту в направлении главной перцептивной защитной стратегии. В противоположность этому при использовании опросников действия защитных механизмов выводятся из самоотчетов. Ответы испытуемых в данном случае, очевидно, включают более сложные, детальные когнитивные действия, испытуемый располагает большим временем для уточнения входящей информации. Также очевидна зависимость этих ответов от самонаблюдения, рефлексии. При разных теоретических основах LSI и DMI оба разделяют два положения: защиты направлены на снижение тревоги, и они могут быть выведены из самоотчетов и поведенческих тенденций.

Следовательно, опросники защитных механизмов действительно фиксируют рефлексии на самонаблюдаемое поведение, которое ранее имело место в потенциально или реально угрожающих ситуациях. Однако в самих ответах испытуемых на

пункты опросников также могут присутствовать некоторые искажения (совсем не обязательно четко осознанные), т.е. шкалы DMI и LSI, возможно, сами «загрязняются» психологической защитой. Эту форму защиты скорее можно назвать «вторичной защитой», «защитой защиты», тогда как DMT фиксирует, так сказать, первичную, перцептивную форму защитных процессов, вызываемых реальным потенциально угрожающим стимулом. Вероятность появления вторичной защиты в последнем не исключается, но здесь она гораздо ниже. Таким образом, сложность диагностики феномена психологической защиты заключается также и в «очищении» от вторичных защитных механизмов (191).

DMT имеет проективный характер, который, по нашему мнению, наилучшим образом отвечает самой природе защитных механизмов. Проективный метод, по определению, ориентирован на обнаружение, изучение скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности и в этом смысле «является едва ли не единственным собственно психологическим методом проникновения в наиболее интимную область человеческой психики» (141). Если большинство психологических приемов направлено на изучение того, как и за счет чего достигается объективный характер отражения человеком внешнего мира, то проективные методики ставят своей целью выявление своеобразных «субъективных отклонений», «личностных интерпретаций», причем последние не всегда объективны, но, как правило, личностно значимы. Авторы считают, что вероятность проявления вторичной защиты в DMT чрезвычайно мала. Выделяемый обычно один из недостатков проективных методик – влияние личности экспериментатора – смягчен в DMT наличием разработанного подробного руководства по обработке протоколов и подсчету итогового балла.

По мнению М.В. Юрковой, говорить о бесспорных преимуществах The Defense Mechanism Test в сравнении с другими методиками исследования защитных механизмов пока рано. Во-первых, пользователю необходимо учитывать, что методика направлена на исследование перцептивного среза психологической защиты. Во-вторых, проигрывает диапазон диагностируемых защитных механизмов (не в количественном, но в содержательном отношении). В-третьих, также требуют тщательного учета культурологические особенности, проявляющиеся в руководстве по

оценке перцептивных искажений испытуемых, которые рассматриваются как индикаторы защитных механизмов. Таким образом, отечественные исследователи обладают определенной свободой в творческих поисках собственной методики (191).

Вторая группа методических средств включает достаточно известные средства, направленные на изучение личности в целом, захватывая в том числе и защитное поведение («вторичные»). По мнению Е.С. Романовой, психологическая защита как личностная структура может быть косвенно выявлена с помощью известных диагностических тестов, например теста Роршаха, ММРІ, ТАТ, теста Розенцвейга, рисуночных методик. По данным литературных источников, картинки ТАТ довольно часто используются с целью выявления личностных защитных механизмов. Мюррей, создатель ТАТ, почти без изменений принимал основные постулаты психоанализа о доминирующей роли бессознательного и его влиянии на психическую жизнь и поведение человека. Его трехслойная модель личности (внутренний, средний и внешний слои) имеет много общих черт с предложенной З. Фрейдом и предполагает, в частности, что обычно наблюдаемое поведение неинформативно в отношении истинных побуждений личности. В свою очередь конфликты и потребности благодаря механизму идентификации прямо и непосредственно направляют восприятие картин в ТАТ. Однако существенным недостатком проективных методик, кроме субъективности, является невозможность выделения полного комплекса защит, действующих у человека (130; 132).

В научных публикациях последних лет упоминаются и другие методики. По мнению Е.С. Романовой, они, как правило, «характеризуются малым количеством измеряемых защитных механизмов, неясностью терминологии, отсутствием теоретической структуры». В опубликованных материалах часто нет убедительных данных по валидности тестов, обычно авторы ссылаются на корреляции со шкалами теста ММРІ либо других тестов или же на корреляции с клиническими диагнозами (129). В некоторых исследованиях психологической защиты зарубежными авторами используется так называемая Шкала социального одобрения (SD), D.P. Crowne, D. Marlowe. Она состоит из 30 пунктов, которые первоначально измеряли социальную желательность. Однако исследователи полагают, что человек, используя в самоописании

преимущественно позитивные характеристики, обнаруживает тем самым защищенность в ответ на потребность в социальном признании, одобрении.

Ко второй группе методических средств можно отнести и методики, которые достаточно эффективны для диагностики феноменов, входящих в структуру психологической защиты или относящихся к ее детерминантам. Например, в этом плане хорошо зарекомендовали себя методики для изучения тревожности (тест Тейлора, методика Спилберга – Ханина, тест Жмурова на фрустрацию, тест конфликтных стратегий Томаса и ряд других) (129; 147; 148; 150).

Попытки соединить в себе элементы психоаналитической техники и проективного принципа, опросников и графического метода привели к созданию так называемых самоотчетных методик, авторы которых предполагают, что индивид способен наблюдать и описывать особенности своего поведения, эмоциональные реакции, которые характерны для определенных защитных стилей без необходимого осознания их защитных функций. Субъективность самоотчетов испытуемых позволяет выразить сомнение в репрезентативности полученных результатов. По мнению С.Р. Панталева и А.В. Визгиной любые самоотчеты (будь то формальные ответы на стандартизированные опросники или свободные самоописания) обладают одной общей и важной для них особенностью: «они инициированы определенной инструкцией и предназначены для другого человека. Сам субъект (респондент) может и не осознавать этого факта, но у любого самоотчета всегда есть адресат». Таким образом, ситуация самоотчета «запускает специфические внутриличностные механизмы, которые инициируют особое поведение респондента, так называемый процесс вызванной вербальной самопрезентации» (99). По утверждению R.F. Vaumeister и S. Jones, человек вынужден строить собственную самопрезентацию, ориентируясь на ожидания других, т.е. на собственную репутацию.

Следует особо отметить, что в силу специфики изучаемого феномена в основе изучения должен лежать системный принцип. Для диагностики необходимо использовать как «прямые», т.е. непосредственно предназначенные для исследования психологической защиты методики, так и «вторичные», косвенно дающие

диагностику отдельных ее сторон как составляющего компонента общей диагностики личности. Кроме того, должны применяться методики, диагностирующие феномены, связанные с психологической защитой. Однако, как показал анализ ситуации с диагностикой психологической защиты, методический аппарат небогат и не обеспечивает полноценного охвата данного феномена.

Диагностический аппарат психологической защиты должен быть согласован и с этапами развития личности. Выявление механизмов психологической защиты у детей имеет свои особенности. Трудности теоретического и практического плана, связанные с проблемой психологической защиты, во многом обусловлены дефицитом конкретных данных в этом направлении. Подход, «отталкивающийся скорее не от предмета (психологической защиты), а от объекта (конкретной группы людей)» представляется исследователями И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Результатом их многолетней работы с младшими школьниками явилось создание технологии изучения психологической защиты у детей, которую можно применять как в рамках длительного психологического сопровождения ребенка, так и в процессе краткосрочного консультирования здоровых и больных детей. В работах И.М. Никольской и Р.М. Грановской защита личности выступает как та объективная реальность, которую надо уметь не только интерпретировать, но и фиксировать, выявлять, перестраивать, помогать осознавать, учить использовать (90; 91; 92). Метод выявления действия защитных механизмов обозначен авторами как «индивидуально-групповая работа с детьми в режиме диалога психолог – ребенок с использованием устной и письменной речи». Ребенку предлагается выполнить рисунки на различные эмоционально насыщенные темы (с использованием цветных карандашей и фломастеров). Темы рисунков обычно формулируются от первого лица и впоследствии обсуждаются в режиме устного или письменного диалога между психологом и ребенком. Например, для детей 6-8 лет они могут быть таковыми: «Я такой довольный, я такой счастливый», «Я боюсь», «Мне стыдно», «То, о чем я мечтаю», «Я переживаю», «Я об этом не хочу вспоминать», «Сон, который меня взволновал», «Я болею, я лежу», «Я ужасно рассердился». По мере взросления детей формулировки тем рисунков несколько меняются, и на первое место ставится

слово «ситуация». Например, «Ситуация, в которой я плохо себя чувствую», «...хочется злиться», «...возникает чувство вины». Уточняющие вопросы специалиста и комментарии (устные и письменные) по завершении ребенком рисунка позволяют постепенно получить рассказ по рисунку.

Таким образом, технология представляет собой следующий комплекс:

1) исследование жизненных ситуаций, вызывающих у детей состояние внутреннего напряжения и беспокойства (с помощью специально подобранных тематических рисунков и письменных рассказов);

2) анализ детских рисунков и рассказов и на этой основе – описание значимых переживаний детей в этих ситуациях, выявление специфики функционирования психологических защитных механизмов и стратегий преодоления стресса (копинг-стратегий);

3) определение наиболее частых и эффективных копинг-стратегий и сопоставление их с нормой, т.е. соотнесение с влиянием пола, возраста, отклонениями личностных свойств и вариантом формирования типа личности;

4) обсуждение с ребенком и/или его родителями особенностей выявленного защитного поведения, а также конкретного содержания характерных для данного ребенка социально одобряемых и социально неодобряемых копинг-стратегий (с целью создания условий для оптимального поведения в проблемных, психотравмирующих ситуациях).

Методика воплощения в рисунках проблем и переживаний и составления рассказов об их содержании в режиме диалога ребенка с психологом разработана с учетом особенностей младшего школьного возраста. В этот период развития личности еще доминирует правое полушарие, поэтому вербальное представление собственных проблем требует от детей больших усилий. Графическое изображение психологических трудностей более доступно. Их последующая визуализация позволяет детям осознать свои представления о добре и зле и поделиться ими с другим человеком. Ребенок переносит на бумагу свое беспокойство по поводу зла и делится радостью по поводу добра. Учится словом обобщать свое переживание. Осознает связь между состояниями тела и духа для последующего контроля над ними. Посредством

письменной речи приобретает свободу самовыражения, формирует творческую и языковую компетентность, потребность излагать свои мысли и чувства. Такая методика не только способствует развитию детского самосознания, но и содержит в себе терапевтический эффект, нормализуя состояние ребенка. Кроме того, позволяет перевести ребенка от способа эмоционального реагирования на «вредности» к умению рассказать собеседнику о том значимом, что происходит в его внутреннем мире. Данная технология выявления психологической защиты у детей представляет собой некую модель сложной творческой деятельности, которую психолог реализует в процессе вербального и эмоционального взаимодействия с ребенком. Каждый случай такого взаимодействия представляет собой уникальный опыт и требует определенного умения организовать беседу с ребенком, подобрать темы рисунков и вопросы. Использование графического метода в исследовании психологической защиты, по мнению Е.С. Романовой, очень перспективно. В этом мы с ней полностью согласны. Возможности творчества являются наиболее успешными факторами в исследовании феномена психологической защиты. Также внимание исследователя должно учитывать вероятность появления «вторичной» защиты, что усиливает требования к разработке и освоению новых методов изучения защитного поведения.

Методы, с помощью которых можно исследовать психологическую защиту, должны быть объединены в систему. Основанием объединения методов должна служить система психологической защиты. Мы предлагаем следующую диагностическую схему для исследования психологической защиты личности:

- диагностика общего фона психологической защиты (направленности на защитное поведение);
- диагностика защитных механизмов и их уровень выраженности для данной личности и блоков доминирующих защит;
- диагностика поведенческих защитных моделей, типичных для данной личности («типичный защитный стиль»);
- диагностика стимульных для данной личности ситуаций, актуализирующих у нее психологическую защиту;
- диагностика уровня тревожности как системообразующего фактора психологической защиты.



Реализация указанной схемы позволит, на наш взгляд, дать достаточно полную и объективную характеристику психологической защиты. Необходимо создание блока проективных методик для диагностики защитных механизмов. В наших исследованиях мы предприняли попытку создания нескольких оригинальных методик для исследования психологической защиты личности на основе интерпретации невербального поведения. В частности, для диагностики общей направленности защитного поведения и ситуативных стимулов нами разработана методика на основе принципа методики Розенцвейга на фрустрацию. Исследование типичного защитного стиля осуществляется разработанной оригинальной методикой по типу незаконченных предложений. Для диагностики отдельных механизмов психологической защиты был разработан специальный вербальный тест (см. Приложение 1), включающий девять шкал на соответственно девять защитных механизмов. Этот оригинальный комплекс тестов дополняется методикой на тревожность. Наиболее эффективной в исследовании тревожности как основы психологической защиты, по нашим данным, является методика «Личностная шкала проявления тревоги» J. Teylor, адаптированная Т.А. Немчиным.

В качестве положительных, на наш взгляд, моментов данной схемы мы хотели бы отметить следующие. Она в отличие от изолированных методик отражает динамику психологической защиты. Другой позитивный момент связан с тем, что схема позволяет интерпретировать защитное поведение с точки зрения характеристик личности, важных для общения. Дополнительно мы хотели бы отметить относительную легкость ее применения. Явных затруднений в ходе выполнения заданий не возникало. В среднем время обследования по всему блоку занимает 30 – 40 минут. Это является довольно существенным фактором в условиях дефицита времени, когда нужно обследовать большое количество людей. Проведенная нами первичная статистическая обработка показывает, что можно рекомендовать эту схему для психодиагностики психологической защиты.

Предлагаемый блок методик может быть важным диагностическим средством для определения профессиональной пригодности. Это касается, прежде всего, тех профессий, в которых очень важным является эффективное взаимодействие людей, их

умение общаться друг с другом, способность противостоять тревоге. Сюда можно отнести преподавателей, продавцов, руководителей различного уровня, юристов, торговых представителей, страховых агентов и т.д. Мы предполагаем, что для этих профессий способность к адекватной психологической защите в процессе коммуникации может оказаться профессионально важным качеством.

Однако в целом можно сделать вывод о существенных проблемах в диагностических средствах для феномена психологической защиты. Недостаточна база оригинальных методик, отсутствие единства в понимании определяющих принципов диагностики феномена, спорные точки зрения о диагностической силе косвенных методик и истолковании получаемых результатов. Все это создает дополнительную критическую массу в современных исследованиях психологической защиты и требует серьезного пересмотра методических подходов к проблеме. Проблемы диагностического характера согласуются с общим методологическим кризисом рассматриваемого вопроса, и их решение лежит в плоскости формирования общей концептуальной теории психологической защиты.

### ***2.3. Теоретическая модель психологической защиты***

Гносеологический анализ исследований психологической защиты позволяет сформулировать ряд положений, представляющих данный феномен в контексте современной науки и внести ясность в перспективы его разработки. Анализ определений психологической защиты, методологических теорий, в рамках которых проводились исследования или затрагивались смежные вопросы феномена психологической защиты, свидетельствует, что психологическая защита является личностным образованием и порождена **бессознательным** уровнем регуляции деятельности. Понятие психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности.

В теоретической конструкции З. Фрейда понятие защиты обозначает функцию в структуре психики. Эта функция реализу-

ется специальными защитными механизмами, которых он выделил девять. Для уровня патологии, с которым работал З. Фрейд и другие психоаналитики, типичной была примитивная защита в виде актуализации одного какого-либо механизма. Определяя базовый механизм, связывающий структуры «ИД» и «ЭГО», З. Фрейд вводит понятие «вытеснение», ставшее первым в ряду определения механизмов, регулирующих поведение личности под давлением импульсов подсознания. Если исходить из положений классического психоанализа, основным источником динамики личности является тревога. Ее роль – обеспечивать организму возможность контролировать и блокировать осознанное проявление инстинктивных и социально осуждаемых импульсов на поведенческом уровне (171).

Защитные механизмы З. Фрейд считал **генетически** заданными. А. Фрейд также полагала, что генетическая природа защитных механизмов не подлежит сомнению (163; 164). Их действие З. Фрейд рассматривал вне деятельности. В рамках детской психоаналитической техники А. Фрейд стала рассматривать защиту на поведенческом уровне, с элементами деятельности. Таким образом, психологическая защита **встроена в структуру личности** и определяет ее поведение в ситуациях фрустрации.

Многие исследователи считают, что психологическая защита является естественным механизмом человеческого сознания. В настоящее время термин «защитный механизм» обозначает прочный стереотип поведения, образованный с целью обеспечить защиту «Я» от осознания явлений, порождающих тревогу. Термин «стереотип поведения» требует некоторого уточнения. Для одних авторов (19; 31; 32; 36; 62; 64; 81; 83; 97; 127; 162) он означает внешне наблюдаемые проявления мышления, чувствования или действия, которые функционируют как обходные маневры для избегания тревожащих явлений или как трансформаторы того, что порождает чувство тревоги или ощущение тревоги. Этот взгляд присущ психологам и психиатрам гуманистической ориентации, но признающим бессознательную природу защитных механизмов. Для других (14; 16; 17; 22; 163; 172; 189) же авторов, придерживающихся психоаналитического понимания природы защитных механизмов, внешне наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения (а также чувства и мысли, связанные

с ним) – это лишь поверхностные, частные проявления внутреннего, скрытого, интрапсихического процесса, который, по их мнению, как раз и выступает истинным защитным механизмом. Для этих авторов внешне наблюдаемое, регистрируемое поведение является только защитной реакцией в отличие от механизма, который обеспечивает данную реакцию (26). Строго говоря, характеризовать психологическую защиту как «механизм» некорректно. Это скорее не механизм, а модель поведения, «паттерн» по Э. Берну (19). Отдельный механизм – это лишь инструментальный аспект психологической защиты. Хотя утверждение подобного рода и представляется довольно смелым, но тем не менее, если мы понимаем защитный механизм как неосознанно используемую форму поведения, типизированную для личности с учетом ситуации, то вполне можно утверждать, что защита лежит в основе ролевой модели поведения. Однако следует оставаться в рамках традиционно закрепившихся категорий, и, говоря в дальнейшем о защитных моделях поведения разного типа, будем придерживаться понятия «механизм психологической защиты».

В основе любой психологической защиты лежит эмоция страха и состояние тревоги. Поэтому **базовой функцией** защиты является **избавление от тревоги**. В основе актуализации психологической защиты лежит тревожность. Тревожность в свою очередь имеет системное строение. Она занимает промежуточное положение между психическими процессами, с одной стороны, и свойствами личности – с другой (108). Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Следовательно, уровень тревожности обусловлен ситуационно, но его колебания зависят от некоторого исходного уровня. Ситуационные колебания тревожности являются характеристикой состояния, а исходный уровень – личностной чертой (105). Различие причин тревожности соответствует уровням тревожности. Выделяют ситуативную тревожность («экзаменационная»), устойчивую тревожность в какой-либо сфере («школьная тревожность») или общую тревожность как фоновую реакцию личности на любые изменения внешней среды.

По мере возрастания тревожности она преобразуется в «явления тревожного ряда» (23), имеющие уровневую структуру:  
первый уровень – ощущение внутренней напряженности;

второй уровень – гиперстезических реакций (появление раздражительности);

третий уровень – собственно тревога;

четвертый уровень – страх (опредмечивание опасности);

пятый уровень – ужас (переживание неотвратимости катастрофы);

шестой уровень – тревожное возбуждение с максимальной дезорганизацией поведения.

В основе тревоги лежат эмоции. Эмоциональное основание имеет и психологическая защита. Таким образом, психологическое содержание данных феноменов общее. По мнению З. Фрейда, тревога носит неопределенный, иррациональный характер. В этом мы также видим общее с психологической защитой. Воздействие тревожной ситуации требует от личности когнитивной оценки. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции, преобразующиеся в состояние тревоги. Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма и появление «контрмер», направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Унифицированной «контрмерой» выступает психологическая защита. В рамках данного процесса психологическая защита может возникнуть на любом уровне явлений тревожного ряда, но ярче всего – со второго по пятый. К. Хорни считает, что в человеческой культуре имеются четыре способа избежать тревожности: рационализация, отрицание, заглушение наркотиками, избегание. Как видим, все это способы защиты. Тревожность как сложная и многоуровневая система входит в общую структуру психологической защиты. Производными последней являются **регулятивная и адаптивная** функции. Однако для реализации этих функций недостаточно упрощенных механизмов, проявляющихся в патологии. Наблюдаемое адаптивное поведение довольно сложное. В связи с этим появляются и более сложные образования, которые А. Фрейд назвала «вторичными» механизмами. Гуманистическое направление определяет психологическую защиту как личностное поведение, в основе которого лежит объединение нескольких механизмов. Следовательно, психологическая защита – сложная **структура**, в основе которой лежит комплекс защитных механизмов, имеющих как врожденную, так и прижизненную приро-

ду. Вопрос о структуре психологической защиты, ее организации, пожалуй, наименее разработан в психологии личности. Имеющиеся на сегодняшний день исследования психологической защиты позволяют заключить, что как структура психологическая защита содержит следующие **элементы**:

стимул – внешнее воздействие, нарушающее внутреннюю гармонию личности; внутриличностный конфликт; бессознательные влечения, вытесненные цензурой ЭГО;

цель – стремление к восстановлению внутриличностного баланса и его стабилизации;

источник напряжения – определенное количество психической энергии, которым обеспечена активная форма защитного поведения;

объект – то, на что направлена активность личности при соответствующих формах защиты;

локализационный статус – сфера внутреннего или внешнего пространства личности, в котором осуществляется защитное поведение.

Психологическая защита не ограничивается патологией, а проявляется и **в норме**. Исследования последних лет показали, что психологическая защита является нормальным механизмом человеческого сознания. Психологическая защита обеспечивает снятие эмоционального напряжения душевной жизни и способна предотвращать дезорганизацию поведения в случае внешних или внутренних противоречий. В разных видах деятельности проявление психологической защиты различно. В настоящее время в науке к психологической защите относят любую когнитивную операцию, которая актуализирована у субъекта для снятия или уменьшения тревожности. Такой подход окончательно закрепляет адаптационную функцию психологической защиты как определяющую.

Поскольку защита имеет свою структуру и функции, то, следовательно, можно говорить о системном характере психологической защиты. **Система** психологической защиты включает набор психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности, который встроены в структуру личности и имеет устойчивый характер. Системно-структурная характеристика психологической защиты осно-

ываается на следующих положениях. Механизмы психической защиты выступают как простейшие формы адаптации личности. Целостные психические акты защитного поведения выступают как поведенческие модели. Психологическая защита является подсистемой личности и структурным фактором для формирования адаптационных моделей (форм) поведения. Развитие психологической защиты личности обуславливается специфической мотивацией в форме различных типов тревоги. Психологическая защита формируется в общей структуре личности в виде набора защитных механизмов под влиянием как минимум четырех факторов: темперамента; стрессов раннего детства; защит, используемых родителями; моделей поведения из личного опыта использования тех или других защитных механизмов.

Как система психологическая защита имеет **уровневое** строение. Однако большинство исследователей системно-структурный анализ проводят только на уровне защитных механизмов. О.Н. Арестова (8) предложила выделить уровни, на которых актуализируются защитные механизмы. Основой для построения уровневой модели являются представления о строении деятельности и взаимосвязь уровней личности для решения конкретной задачи. Защитное поведение можно рассматривать как специфическую деятельность, следовательно, применение к нему модели построения деятельности вполне оправданно. Выделено три уровня защиты (8).

– инструментальный уровень. Это бессознательная реакция на ситуацию информационного дефицита. Как правило, она выражается в «уходе» от травмирующего фактора. К механизмам инструментального уровня мы относим все реакции вытеснения;

– атрибутивный уровень. Это бессознательная перекомпоновка особенностей ситуации в форму, более приемлемую для личности. Это обеспечивается, прежде всего, механизмами компенсации, рационализации, проекции;

– смысловой уровень. Переструктурирование касается не ситуации, а самой личности, ее самооценки и мировоззрения. Основными являются механизмы сублимации и интеллектуализации.

В наших исследованиях выяснено, что в реальном поведении возможна индивидуальная перестройка взаимосвязей уровней, взаимодополняемость уровней и их взаимозаменяемость в зави-

симости от ситуации. Отдельные уровни в личности могут выступать в роли ведущих и вспомогательных.

Психологическая защита личности – многокомпонентное образование. Ее можно рассматривать с собственно психологической, **перцептивной** стороны; на уровне **эмоциональных** проявлений; **инструментально-процессуальной** характеристики; она имеет **интерактивную** выраженность и **социальный** аспект.

Психологическая защита имеет системно-иерархическое строение. Прежде всего, можно охарактеризовать **объективный** и **субъективный** уровни проявления психологической защиты.

Психологическая защита встроена в структуру личности и может принципиально определять **тип личности**. Защитные механизмы изменяются в зависимости от возраста. Дж. Блум утверждает, что в пубертатном периоде, юности сущность и эффективность защитных механизмов принципиально влияет на то, будет ли успешно развиваться личность (22). В старшем возрасте (поздняя зрелость) психологическая защита становится главной опорой, системным стержнем сохранности личности (188).

Психологическая защита обеспечивает снятие эмоционального напряжения душевной жизни и способна предотвращать дезорганизацию поведения в случае внешних или внутренних противоречий, хотя не всегда адаптивно с точки зрения социальных отношений. Актуальной остается проблема разработки системной концепции психологической защиты как средства социально-психологической адаптации – дезадаптации. Ее решение возможно в формате анализа интерперсональной деятельности индивида (в широком социальном контексте). В разных видах деятельности проявление психологической защиты различно. Психологическая защита может быть понята как уровень биопсихической адаптации к наличным обстоятельствам. В соответствии с концепцией структурно-уровневого подхода, предложенной М.С. Роговиным (126), мы выделили следующие уровни психологической защиты:

1) уровень **биопсихический**. Это генетически заданная форма реакции на дисгармонирующие обстоятельства. Она строится на вытесненных в область бессознательного влечениях, дискриминированных ЭГО-уровнем (по Фрейду), и выражается в достаточно примитивных формах поведения. Например, физическая изоляция от опасности: убежать, закрыть глаза и т.п. На данном



уровне защитные формы поведения обуславливаются конкретными защитными механизмами, которые можно назвать родовыми (элементарными);

2) уровень **собственно психологический**. По мере формирования когнитивных структур формируются более сложные образования, в основе которых лежат родовые механизмы, но внешне поведенческое выражение которых приобретает качественную специфику соответственно условиям реагирования. Структурно эти формы представлены объединением родовых механизмов в систему или реконструкцией данных форм в новые варианты. Например, вариантами проекции становятся смещение, идентификация, аннулирование и т.п. Эти системы формируются прижизненно и сохраняют относительную устойчивость на протяжении жизни. Вместе с тем их количество накапливается в процессе онтогенеза и образует основу личного опыта защитного поведения;

3) уровень **личностный**. Формирование «Я-Образа» требует от личности целостного поведения, обеспечивающего не одиночного реагирования на ситуацию, а целостной поведенческой модели, адаптивной к широкому диапазону вариативности внешних и внутренних условий существования личности. Когнитивные образования предыдущего уровня входят составляющими в целостные поведенческие модели, но на этапе функционирования приобретают качественную специфику, обусловленную личностными свойствами субъекта и ситуациями поведения. На этом уровне формирование моделей поведения в состоянии психологической защиты зависит от системы отношений и специфики профессионального опыта. Идет формирование самозащиты личности как стилевого поведения. Может появиться феномен «постоянной защиты» (А. Фрейд), при котором происходит системное объединение психологической защиты и характерологических черт, следствием чего является «броня характера»;

4) уровень **социально-личностный**. Психологическая защита, получившая на предыдущем уровне статус общеличностной формы поведения, начинает сама продуцировать расширение границ взаимосвязей личности в окружающей среде. Это расширение идет за счет принятия стереотипов, традиций и социально (идеологически, массово) декларируемых образцов и эталонов.

Например, мода на одежду, времяпрепровождение, формально нормативные приоритеты в организации жизни становятся социальной защитой личности от энтропии окружающего мира (религия в современное время стала популярной формой защитного поведения для многих людей). В основе социального уровня защиты сохраняется выработанный на предыдущем этапе стиль защитного поведения. Однако его проявление становится относительно управляемым и социально контролируемым. Нередко защитой на этом уровне выступает конформизм.

Выделенные уровни представляют собой структуру защитного поведения и соединены многочисленными связями. Системообразующим вектором выступает **тревожность – адаптация**.

Структурно-уровневая организация психологической защиты имеет объективный характер, что доказывается как теоретическим анализом феномена, так и эмпирическими исследованиями. В рамках истории разработки данного вопроса психология демонстрирует классическую схему системного развития проблемы. Первый уровень нашел свое отражение в самых ранних работах, впервые осветивших феномен психологической защиты (З. Фрейд, А. Фрейд). Накопление общепсихологических знаний по конкретным вопросам позволило расширить взгляд на проблему (К. Юнг, А. Адлер, экзистенциальные психологи) и рассмотреть второй и третий уровни. Последние два десятилетия характеризуются радикальными изменениями существования общества в социальном плане. Исследование этих преобразований, с одной стороны, и накопленный научный материал по анализу социума и личности – с другой, позволяют перейти к анализу четвертого уровня рассмотрения проблемы психологической защиты и сформировать общий конструкт данного явления.

Психологическую защиту следует рассматривать как глобальный, интегральный феномен. Анализ проблемы психологической защиты свидетельствует о большом разнообразии и различии подходов в ее изучении. Различны статусные определения психологической защиты, оценки ее масштабности в общей психической организации, взаимоотношения с личностными свойствами и компонентами, понимание онтологической структуры и феноменологии. В оценке психологической защиты мы наблюдаем множество противоречий. Одни исследователи определяют

принадлежность данного феномена норме, другие – патологии, ограничивают феноменологию защитными механизмами или общей конструкцией целостной психологической защиты, считают рядоположной с личностной структурой или встроенной в саму личность и другие противоречия. Для науки спорные точки зрения по предмету анализа являются косвенным признаком его ценности и фундаментальности (57). Все это свидетельствует о значимости данного явления в общей научной картине психологии. Указанные противоречия трансформируются в специфические трудности изучения психологической защиты. Выявляются трудности в согласовании теоретических и эмпирических разработок по проблеме, разработке методического аппарата, общего методологического и конкретно-научного анализа. Преодоление и решение этих вопросов возможно только в единстве и рамках достаточно общей концепции психологической защиты, которая на данный момент отсутствует (129). Психологическую защиту целесообразно рассматривать в свете интегрального подхода к психической организации, который наиболее полно реализован в концепции интегральных процессов психической регуляции А.В. Карпова. Для анализа психологической защиты, по нашему мнению, подходит методологическая схема научного анализа, разработанная А.В. Карповым и успешно примененная для анализа рефлексии (55; 57). Соответственно указанной концепции структура психологической защиты имеет уровневую организацию и интегрирована в общую структуру психики. Онтология феномена представлена структурами «первого порядка» – защитными механизмами (обеспечивающими мотивационно-эмоциональные оценки ситуации), продуцированными подсознательным уровнем психики и структурой «второго порядка» – системой психологической защиты, обеспечивающей интегральную регуляцию деятельности и поведения личности. Однако, если указанная концепция А.В. Карпова акцентирует интегрирующий эффект на процессуальном уровне психики, в анализе психологической защиты статусные позиции в триаде «процесс – свойства – состояния» как наиболее общей дифференциации предмета психологии должны быть перемещены в план категории состояния. Процессуальная характеристика психологической защиты в основном редуцирована в подструктуре защитного механизма, а в контексте «состояние» раскрывается

сущностное своеобразие данного феномена. Следует сразу отметить, что рассмотрение психологической защиты с точки зрения процесса находится на начальном этапе анализа. Защитный механизм в соответствии с традиционными признаками процессов характеризуется субъектной отнесенностью, предметностью, операционным составом, функциональностью. Базовой функцией выступает субъективное снятие прагматической неопределенности и формирование адаптивной этим условиям программы действий. Все защитные механизмы являются регулятивно-монофункциональными, т.е. направлены на защиту в любых формах. Кроме того, они интегральны по своему составу и характеризуются свойством системности. Любой механизм, как мы выяснили, имеет в своем составе мотивационную, интерактивную, когнитивную стороны. Характеристика процессуальности непосредственно связана с защитными механизмами. Опосредованно через механизмы она переносится и на психологическую защиту как личностную систему. Следовательно, анализ континуальности проводится для отдельных защитных механизмов, а интерпретируется в формате психологической защиты в целом. Интегральная природа защитных механизмов подтверждается и тем, что все они имеют исходную регулятивную направленность, проявляющуюся в разных сторонах психической активности. Операционный состав механизмов защиты имеет двойственную детерминацию: он обусловлен спецификой ситуации и генетически заданными особенностями личности. Несмотря на интегративную сложность защитных механизмов, они представляют самый простой уровень реализации психической защиты и входят в последнюю на правах компонента.

Качественная специфика психологической защиты может быть определена при анализе в категории свойства. В этом статусе феномен защиты может быть раскрыт наиболее полно и конструктивно. Анализ психологической защиты как психического свойства позволяет рассмотреть ее существенные особенности на активном поведенческом уровне, особенно в прикладных исследованиях сложной профессиональной деятельности вида «субъект-субъект». Рассматривая защиту в категории свойства, мы должны определить функцию, которая реализуется этим свойством. Для психологической защиты такой функцией будет адаптация. Адаптация в данном случае выступает как процесс и ре-

зультат активного приспособления к социальной среде и сохранение внутриличностного комфорта (в этом случае мы наблюдаем еще одну форму процессуальной представленности психологической защиты). Свойство психики актуализировать защиту в фрустрационной ситуации является не только необходимым, но и универсальным для самых разных условий развития и существования личности. Констатация универсальности свойства защиты не отрицает ее индивидуальной меры выраженности у конкретной личности. На субъектном уровне психологическая защита имеет определенный диапазон активности («силы»), который изменяется в процессе развития. Современные исследования позволяют предположить, что психологическая защита не дискретное свойство, проявляющееся у больного в особых условиях (психоаналитики) и не эпизодическая актуализация психических барьеров в социально обусловленных стрессовых условиях (гуманистические психологи), но постоянно актуализированный уровень личностной перцепции. Различия в мере выраженности психологической защиты достаточно очевидны как на поведенческом уровне (внешнее наблюдение), так и субъективном уровне переживания чувства тревоги. Однако в реальной жизни личность не отдает себе отчета не только в оценке меры выраженности психологической защиты, но и в самом факте ее актуализации у себя.

Базируясь на результатах ряда проведенных исследований, в анализе психологической защиты как свойства мы выделяем ряд закономерностей. Одной из важнейших закономерностей, типичных для функционирования психологической защиты, является трансформация иерархической структуры (доминирующие фоновые механизмы) в зависимости от интенсивности субъективной тревоги. По мере усиления тревоги внутрисистемные связи ослабевают и многие механизмы переходят в фоновую форму. Вместе с тем активность оставшихся в доминирующем статусе механизмов резко возрастает, вызывая гипертрофированную шаблонизацию поведения. Наши исследования выявили, что при длительном и интенсивном воздействии стрессогенных условий происходит распадение или деструкция психологической защиты на отдельные, приобретающие относительную самостоятельность функционирования защитные механизмы. Но соответственно «распадается» и поведение человека. Поведение модифицируется

в ту форму, которая характерна для наиболее активно (или интенсивно) функционирующего защитного механизма (доминирующего механизма защиты). Следствием такой деформации является снижение адаптации к разнообразным социальным ситуациям. Чем выше стрессогенный опыт личности, тем меньшее количество защитных механизмов и с малой частотой связей использует личность. Деструктивность защитного поведения личности вследствие распада психологической защиты наблюдается не только в стрессовых ситуациях, но и в ходе естественного онтологического развития. При переходе в новую возрастную группу человек переживает «возрастные кризисы». Актуализируется закон деструкции. При кризисах первых трех четвертей жизни это чаще временное явление и своего рода стимул для прогрессивного развития. В позднем старческом возрасте тревожное состояние в плане «настройки» на окружающий мир не только не снижается, но и имеет тенденцию нарастать. Прослеживаются три основных направления этой деформации:

- изменение количества используемых личностью защитных механизмов и соответствующих им моделей поведения;
- изменение числа связей и их тесноты в структуре психологической защиты;
- изменение силы психологической защиты.

На основе проведенных исследований мы выявили ряд следствий общей закономерности трансформации психологической защиты. Динамика выражается в следующем: возрастная динамика защиты подчиняется «закону границ» – наибольшее количество активных защитных механизмов в системе психологической защиты и наиболее крепкие связи между ними приходятся на средний возраст; чем дольше человек находился в стрессовых условиях, тем меньше у него активных защитных механизмов и они более изолированы друг от друга; чем выше ответственность деятельности, тем меньше используется защитных механизмов.

Для психологической защиты характерен феномен «деятельностного рефлексирования», т.е. операционные средства в своей «родовой» форме, реализуясь в деятельности, «обрастают» в ней конкретными оперативными составляющими и начинают использоваться не только для регуляции внешней деятельности, но и внутриличностного состояния, «оборачиваясь» на самих себя.

Таким образом, психологическая защита превращается в явление третьего порядка сложности.

Анализ психологической защиты в категории состояния, пожалуй, наиболее конструктивен. Психологическая защита – многомерное явление, имеющее динамичную картину развития. На шкале «стабильность – динамичность» она занимает среднее положение. Это соответствует характеристике психического состояния. По определению Л.В. Куликова, «психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче» (69, с. 11). Все признаки, определяющие психическое состояние, характерны и для психологической защиты. Психологическая защита отражает взаимодействие субъекта со средой, она имеет системную организацию, процессуальную динамику и собственные четкие механизмы реализации. Вместе с тем анализ показывает, что психологическая защита своеобразно включена в понятийный аппарат психологии состояний. Практически как целостный феномен мы не встречаем психологическую защиту в «номенклатуре» состояний, однако отдельные компоненты и механизмы психологической защиты отмечены достаточно глубокой проработкой: например агрессия, изоляция (уход в себя), замкнутость, состояние сна. Этот факт свидетельствует о том, что психологическая защита «напрашивается» на исследование именно в категории состояний, но тем не менее в плане научных разработок эта область остается открытой. Последний вывод важен с методологической точки зрения: психологическая защита должна изучаться в области психических состояний, а понятийный аппарат состояний может быть применен к анализу защитного поведения. Это не только конструктивно с точки зрения анализа психологической защиты, но и полученные результаты могут существенно обогатить теорию психических состояний. Однако как состояние психологическая защита подчиняется все тем же принципам системности и интегративности. На уровне психофизиологической и психической

организации она проявляется как эмоционально детерминированное состояние отдельных механизмов (именно поэтому она все же и «захвачена» психологическими исследованиями состояний). Однако ее полноценная характеристика возможна только на личностном уровне. Поэтому психологическая защита должна быть интерпретирована как личностное состояние и в этом аспекте выступить предметом анализа науки. Исследований с таким пониманием предмета немного, и они принадлежат в основном психоаналитическому направлению, следовательно, ориентированы в область патопсихологии. На базе имеющихся разработок можно сформулировать ряд положений, способствующих раскрытию психологической защиты как состояния.

Психологическая защита имеет качественную определенность (феноменологическое проявление, эмоциональное ядро и т.д.) и с этой точки зрения соответствует признакам состояния. Однако эти характеристики отчетливо проявляются на уровне защитных механизмов. На уровне личностного анализа явные признаки состояния «теряются», заменяясь более сложными комбинациями, например, теми же механизмами защиты, комплексами компенсации, самоактуализации, самооценки. Следовательно, состояние психологической защиты личности становится надстроенным, «вторичным» относительно традиционных (тревожности, самоизоляции и т.п.). Это позволяет нам сделать вывод, что психологическая защита личности может трактоваться как более сложное метасостояние. В этом контексте она приобретает свою уникальную специфику и принципиальное отличие от других психических состояний. Именно как метасостояние психологическая защита продуцирует регуляцию деятельности в ситуации стресса на всех уровнях интерактивной и когнитивной сложности, обеспечивая интегральный социально-личностный уровень адаптации. Данный вывод является очередным подтверждением целесообразности рассмотрения психологической защиты в контексте теории интегративности. Как состояние психологическая защита имеет широкий диапазон проявления от ситуативной защитной реакции (З. Фрейд) до сложных поведенческих моделей, захватывающих всю личность в целом, определяя ее существование в мире («броня характера» – А. Фрейд). При таком широком диапазоне проявлений психологическая защита в



нормальных условиях характеризуется высокой лабильностью. Лабильность защиты непосредственно связана с ее основной функцией – адаптации. Ряд наших исследований указывает на то, что признак лабильности имеет разную степень проявления в зависимости от интенсивности защитного поведения и степени субъективной тревожности.

Итак, защитное поведение целостно, интегративно и представляет общую форму реагирования на значимую для субъекта ситуацию. Признание факта постоянно действующей психологической защиты логично подводит к вопросу о необходимости соответствующих средств психодиагностики, подчеркивая важность этой проблемы. Однако имеющийся на сегодняшний день методический арсенал диагностики психологической защиты (достаточно ограниченный) исходит из понимания дискретности феномена. Задача разработки принципиально новых методических средств становится первоочередной. Рассмотрение психологической защиты как психологического свойства позволяет использовать арсенал общепсихологических исследовательских средств как тестового, так и экспериментального порядка. Нами проведен ряд исследований с использованием разных методических средств изучения психологической защиты, и они достаточно успешны.

Все вышесказанное, позволяет нам сделать вывод, что в структуре психологической защиты можно различить следующие интегративные уровни: метасистемный (защитная направленность личности), системный (собственно психологическая защита), уровень отдельных подсистем или субсистемный уровень (комплексы, диады защитных механизмов), компонентный уровень (элементная структура механизмов защиты, отдельные механизмы). Таким образом, психологическая защита многомерна. Для полной объективности ее необходимо изучать в двойственной принадлежности системному и метасистемному уровням. Субсистемный уровень характеризуется гетерогенностью, метасистемный уровень – качественной трансформацией феномена психологической защиты как ситуативной модели поведения в такой «типичный защитный стиль», как направленность личности в целом. Важность проблемы психологической защиты несоизмерима с ограниченностью ее исследования в психологии. Актив-

визация исследований в этом направлении диктуется не только требованиями социальной практики, но и, как мы попытались доказать, методологическими и методическими потребностями психологии. Наиболее плодотворным подходом в этом плане является интегративный подход к анализу психологической защиты как метасистемы.

Анализ определений психологической защиты, методологических теорий, в рамках которых проводились исследования или затрагивались смежные вопросы феномена психологической защиты, свидетельствует, что сейчас мы можем однозначно констатировать, что психологическая защита является личностным образованием и порождена бессознательным уровнем регуляции деятельности. Понятие психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности. Тем не менее широких и систематических исследований, направленных на изучение взаимосвязи структуры защиты с особенностями образа «Я», проведено немного. Вероятно, это объясняется недостаточностью методического арсенала, позволяющего комплексно оценить выраженность основных защитных механизмов, а также большими разногласиями между исследователями относительно общего числа этих механизмов и содержания применяемых терминов. Мы пришли к выводу о существенных пробелах в диагностических средствах для феномена психологической защиты. Недостаточна база оригинальных методик, отсутствует единство в понимании определяющих принципов диагностики феномена; высказываются спорные точки зрения о диагностической силе косвенных методик и истолковании получаемых результатов. Все это создает дополнительную критическую массу в современных исследованиях психологической защиты, и требует серьезного пересмотра методических подходов к проблеме. Проблемы диагностического характера согласуются с общим методологическим кризисом рассматриваемого вопроса, и их решение лежит в плоскости формирования общей концептуальной теории психологической защиты.

Психологическая защита имеет системно-структурное строение. Она является подструктурой личности и состоит из многообразных вариаций психологических механизмов. Психологическая защита личности – многокомпонентное образование. Ее

можно рассматривать с собственно психологической, перцептивной стороны; на уровне эмоциональных проявлений; с точки зрения инструментально-процессуальной характеристики. Она имеет интерактивную выраженность и социальный компонент. Она существует как единая функциональная система. Активизация одного защитного механизма приводит к активизации других и таким образом создается определенное защитное поведение, которое направлено на снижение тревожности. Существует несколько типов и уровней функционирования психологической защиты. Один или несколько механизмов психологической защиты играют доминирующую роль и являются ядром адаптационного приспособления личности. Индивидуальный защитный стиль связан с наличием ведущего, т.е. наиболее часто используемого личностного уровня, на котором проявляется поведение: ситуационные, устойчивые характеристики защитного поведения. Разработана система критериев оценки психологической защиты. Базовым критерием эффективности психологической защиты может выступать степень конгруэнтности внешнего и внутреннего поведения личности.

## Глава 3.

# Исследование структурно-функциональной организации психологической защиты

**П**риведенный выше теоретический анализ позволил нам определить основные направления эмпирического исследования. Теоретическая модель демонстрирует, что психологическая защита не исчерпывается унитарной структурой защитного механизма. С учетом многозначности и феноменологической сложности психологической защиты ее следует рассматривать как системное образование. Психологическая защита тесно связана с другими подсистемами личности. Вместе с тем, учитывая определяющее значение психологической защиты в развитии личности (в частности, в детском, подростковом, юношеском возрасте) (22), детерминантах самой защиты (темперамент, опыт детско-родительских отношений, пережитые стрессы) (169) и, наконец, двойственную природу феномена (генетическое основание и прижизненное формирование собственно защитных моделей) (168; 172; 164), можно считать, что психологическая защита является полиструктурным и полисистемным образованием.

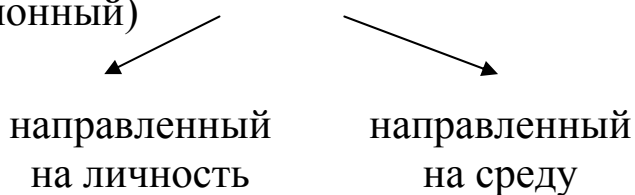
### *3.1. Компонентная структура психологической защиты*

В своих исследованиях мы выявили многообразные связи психологической защиты с отдельными личностными состояниями и свойствами, направленностью личности, самосознанием, самореализацией, личностным опытом. Исследование механизмов психологической защиты проводилось на выборках различных возрастных и профессиональных групп. В частности, возраст

испытуемых наших исследований от 5 до 60 лет. Общий объем выборки приблизительно 1 000 человек. Очевидно, что психологическая защита является подструктурой личности и состоит из многообразных вариаций психологических механизмов (150).

Таким образом, структурной единицей психологической защиты является защитный механизм. С точки зрения интегративной концепции защитный механизм является компонентом психологической защиты. Механизм психологической защиты, как и психологическая защита в целом, имеет в свою очередь уровневое, иерархическое строение. Если исходить из теоретической модели, то механизм психологической защиты включает следующие элементы:

- базовая эмоция (аффективный);
- бессознательный инстинкт (энергетизирующий);
- стратегия поведения (инструментальный);
- субъектный контролирующий эталон соответствия (адаптационный)



- тревожность (мотивационный).

Эмпирический анализ структуры механизмов психологической защиты (планированное наблюдение, тестовая диагностика, эксперимент) позволили нам охарактеризовать структуру некоторых механизмов защиты. Результаты представлены в табл. 3.

Поведение на основе одного защитного механизма предельно упрощено и стереотипно. В связи с этим наиболее благоприятной выборкой для его изучения являются дети. У них малый поведенческий опыт сочетается с высокой эмоциональной реактивностью (на уровне аффективности), поэтому проявление защитных механизмов более однозначно и интенсивно (на это указывала еще А. Фрейд).

На выборке детей от 5 до 10 лет мы провели исследование по выявлению отдельных механизмов защиты с помощью игрового метода с элементами психоаналитической беседы и проективного теста «Нарисуй человека». Для наблюдения использовалась спе-

циально разработанная нами «Карта наблюдений», фиксирующая возможные поведенческие проявления защиты (см. приложение 2). В итоге исследования получен ряд интересных данных.

Таблица 3

**Содержательная характеристика  
структурных компонентов психологической защиты**

<i>Механизмы психологической защиты</i>	<i>Инструментальный (поведенческий аспект)</i>	<i>Аффективный (эмоционально-психологический аспект)</i>	<i>Энергетический (на уровне физиологических и соматических изменений)</i>	<i>Мотивационный</i>
Отрицание	Затруднения в поведении, отсутствие оценки окружающего. Наличие страха перед неудачей.	Эмоциональное отрицание новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Появляется невнимательность к тем сферам жизни, которые неприятны, могут его травмировать.	Не регистрируются изменения физиологических показателей.	Появляются мотивы, противоречащие основным установкам личности, тем самым снижается тревожность по поводу своего престижа.
Рационализация	Разрешение проблемы отодвигается во времени. Для снятия напряжения как основы конфликта снижается ценность недостижимого.	В мышлении используется только та часть воспринимаемой информации, благодаря которой поведение выглядит как хорошо контролируемое. Информация осознается в преобразованном с позиции рациональности виде.		Игнорируется путем рационального оправдания расхождение осознаваемой причины поведения и собственных нравственных стандартов.

<i>Механизмы психологической защиты</i>	<i>Инструментальный (поведенческий аспект)</i>	<i>Аффективный (эмоционально-психологический аспект)</i>	<i>Энергетический (на уровне физиологических и соматических изменений)</i>	<i>Мотивационный</i>
Вытеснение Оглушение	Характерны обмолвки, опiski, неловкие движения, взрывные реакции, игнорирование сексуальных отношений.	Избавление от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприятного мотива или информации (бессознательно). Вытеснение осуществляет защиту от внутренних конфликтов в большей мере, чем от внешних воздействий.	Быстрая утомляемость, головные боли, головокружения, бессонница, страхи, слезливость, истерические реакции.	При неполном вытеснении отношение к истинному мотиву не вытеснено, оно сохраняется и проникает в сознание в виде чувства немотивированной тревоги.
Проекция Идентификация	Информация трансформируется относительно объекта действия. Собственное неприемлемое поведение приписывается другому лицу.	Бессознательный перенос неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других. Активен процесс уподобления окружающих людей себе, своему внутреннему миру.		Мотив недифференцирован
Перенос, фантазия, сновидения, трансфер (ошибочное обобщение)	Вся деятельность направлена на разрядку внутреннего напряжения. Типичен уход от реальной ситуации с заменой последней на иллюзорную.	Иллюзии социального восприятия, активизация установок и стереотипов, искажение логики суждений.	Признаки повышенного волнения: «рвет на себе волосы», кусает губы или полное торможение, повышение дифференциальных порогов восприятия	Мотивация деятельности часто выражается в стремлении «наказать обидчика». Проявляется в виде агрессии, обиды.

<i>Механизмы психологической защиты</i>	<i>Инструментальный (поведенческий аспект)</i>	<i>Аффективный (эмоционально-психологический аспект)</i>	<i>Энергетический (на уровне физиологических и соматических изменений)</i>	<i>Мотивационный</i>
Изоляция Отчуждение Обособление	Игнорирование окружающего мира, пассивность в деятельности. Поведение по принципу «так должно быть, пусть все идет, как идет».	Диссонанция личности, вплоть до расщепления. Фатализм. Отстранение от собственных переживаний, нарушение механизма восприятия внешних явлений и предметов.	Часто не ощущается боль, так как удаляет ее от себя: "Это происходит не со мной, а с моим телом". Появление галлюцинации, бреда	Характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми.
Агрессия	Любая форма поведения, направленная на оскорбления или причинения вреда другому живому существу.	Ограниченность восприятия информации, дефекты мыслительных оценок, блокирование оперативной обратной связи.	Все признаки повышенного возбуждения	Мотив – нанесение вреда кому-, чему-либо. Внутренний мотив побуждает человека действовать агрессивно.
Замещение	Трансформация действий в активную, но не соответствующую истинной причине форму. Стандартным замещением грубой силы служит брань, словесные оскорбления.	Игнорирование информации о реальной ситуации и искусственная актуализация значимости совершенно других когнитивных структур. Тем самым разряжается напряжение, созданное неудовлетворенной потребностью.		Торможение детерминирующей потребности путем переключения эмоционального напряжения на другие сферы.
Подавление	Деятельность характеризуется скованностью, некото-	Проявляется в блокировании неприятной, нежелательной информации либо	Покраснение, побледнение, потливость.	Мотивация направлена на уменьшение эмоций стра-



<i>Механизмы психологической защиты</i>	<i>Инструментальный (поведенческий аспект)</i>	<i>Аффективный (эмоционально-психологический аспект)</i>	<i>Энергетический (на уровне физиологических и соматических изменений)</i>	<i>Мотивационный</i>
	рой искусственностью, сдержанностью. Подавленные влечения и мотивы могут проявляться в невротических симптомах: обмолвках, описках, неловких движениях, навязчивых состояниях.	при ее переводе из воспринимающей системы в памяти, либо при выводе из памяти в сознание.	Спазмы пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, учащение дыхания.	ха, гнева, раздражительности.
Сублимация	Переориентация агрессивного потенциала человека, реализация которого входит в конфликт с личностью и социальными нормами.	Актуализация творческих способностей. Самореализация личности снижает чувство тревоги и приводит к социально одобряемому результату.		Потребность в самоактуализации. Следствием творческого акта является разрядка накопленных эмоций, что разрешает конфликт или ослабляет его до допустимого уровня.

Отдельные механизмы редуцированы по некоторым компонентам. В нашем исследовании проявление всех элементов психологической защиты на уровне отдельного механизма выявлено для механизмов рационализации и отрицания. Другие защитные механизмы имеют стереотипы в инструментальном компоненте, т.е. для конкретного защитного механизма существует опреде-

ленная стереотипная поведенческая модель. Наиболее яркие поведенческие проявления наблюдаются на невербальном (непроизвольном, наиболее недоступном рациональному и сознательному контролю) уровне. Определены модели поведения для механизмов «проекция» и «подавление». Тот факт, что не для всех механизмов четко выявляется модель поведения, говорит о том, что на поведенческом уровне (а именно на нем осуществляется диагностика защитных механизмов) далеко не каждый механизм проявляется в четко выраженной элементной структуре. Это объясняется тем, что большинство выявленных З. Фрейдом механизмов функционирует не изолированно, а в системе.

Исследования подтверждают, что психологическая защита является структурным образованием и представляет собой системную совокупность механизмов психологических защит. На разных возрастных и профессиональных выборках структура психологической защиты отличается различной степенью сложности, но сам факт структурирования отдельных механизмов не подлежит сомнению. Примером может служить исследование структуры психологической защиты на выборке студентов. Мы проверяли гипотезу о том, что при стрессовых условиях происходит шаблонизация поведения, в основе которой лежит ограничение активных защитных механизмов и связей между ними, распад общей структуры психологической защиты и появление или трансформация в отдельные диадные пары. Для этого мы диагностировали механизмы психологической защиты в обычной учебной ситуации в группе студентов второго курса факультета психологии. Под обычной учебной ситуацией понимается лекция канонического типа (передача основного материала курса). Спустя два месяца в той же группе студентов второго курса факультета психологии проведена диагностика механизмов психологической защиты в стрессовой ситуации. Перед сдачей зачета, когда студенты эмоционально напряжены, им дали установку на контроль их знаний по изучаемой дисциплине, а затем провели методику на диагностику защитных механизмов.

С помощью корреляционных матриц (приложение 3) мы составили структурограмму психологической защиты. Она вполне типична для нормальной выборки взрослых людей.

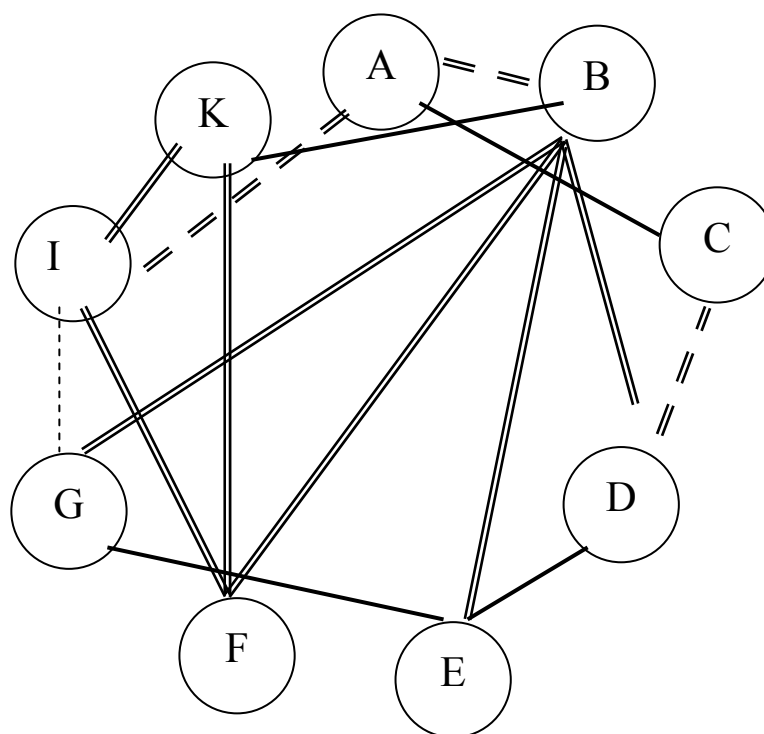


Рис. 2. Типичная структурограмма психологической защиты:

А – вытеснение, В – регрессия, С – формирование реакции,  
 D – рационализация, E – смещение, F – отрицание, G – проекция,  
 I – компенсация, K – сублимация.

95 % значимость + ———

99 % значимость + =====

95 % значимость – - - - -

99 % значимость – = = =

Как видно из структурограммы, система психологической защиты включает совокупность психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности. Система психологической защиты в обычной обстановке характеризуется большим количеством используемых защитных механизмов, силой их проявления, количеством и теснотой связей между собой. У каждой личности можно выделить один или несколько механизмов, которые играют доминирующую роль (т.е. для личности характерна формализация поведения в конфликтных ситуациях по типу моделей данных механизмов). Практически любой механизм может выполнять роль домини-

рующего. В данном случае в качестве доминирующего выступает механизм регрессии. Он имеет наибольшее число связей и определяет психологическую защиту. Выделен комплекс защитных механизмов, состоящих из **регрессии (В) – отрицания (F) – смещения (E) – проекции (G) – рационализации (D)** и с ослабленной связью **сублимация (K)**. Доминирующим («звездным») механизмом выступает регрессия. Это базовый «первичный», по А. Фрейд, механизм, по нашим данным в наибольшей степени контролирующий поведенческий аспект защиты. Связь регрессии с отрицанием и сублимацией обеспечивают наиболее мощный приспособительный эффект к стрессу на поведенческом уровне. Второй комплекс **компенсация (I) – сублимация (K) – отрицание (F)**. В нашем исследовании выявилось, что данный комплекс обеспечивает снижение ситуативной тревоги личности. По определению З. Фрейда, сублимация и компенсация – это два «здоровых» механизма, которые отчасти функционируют на сознательном уровне. Отрицательные блоки формируют **вытеснение (A)** и **формирование реакции (C)**. Вытеснение отрицательно связано с регрессией и компенсацией, а формирование реакции – с рационализацией. В процессе вытеснения разрушаются связи между травмой и вызвавшей ее причиной, поэтому отпадает необходимость в демонстрации реабилитационного поведения, снижающего тревогу. Положительная связь вытеснения с формированием реакции обусловлена тем, что эти механизмы работают «вместе». Формирование реакции «отводит» избыточную энергию, «накопленную» вытеснением. Анализ показывает, что каждый компонент связан с соответствующей поведенческой характеристикой.

Таким образом, психологическая защита личности реализуется комплексами защитных механизмов в рамках общей системы. На эмпирическом уровне анализа выявлена системная интеграция. Система психологической защиты интегрирует подсистемы комплексов защитных механизмов, последние состоят из отдельных механизмов как компонентов подсистемы. Элементами выступают физиологические, когнитивные, эмоциональные, инструментальные и мотивационные составляющие механизмов. Субъект имеет в своем распоряжении лишь ограниченное число возможных вариантов защиты, и стремится использовать их мак-

симально эффективно. Поэтому формируются объединения этих механизмов в структуры более высокого порядка (вторичные), которые и встраиваются в структуру личности. Это значительно расширяет возможности защиты. В нормальных условиях у человека обычно функционирует несколько защитных механизмов, которые объединяются в одну систему, развиваются прижизненно, на основе генетически заданных особенностей и имеют ситуативную обусловленность. Большое количество связей позволяет человеку варьировать свое поведение в зависимости от изменения ситуации, и при активизации одного механизма защиты могут быть включены по выбору другие. Выбор производится подсознательно по принципу эффективности защиты в конкретной ситуации. Так, например, к механизму компенсации может присоединиться вытеснение или целый комплекс механизмов: сублимация, проекция, отрицание и т.д. Это увеличивает время, затрачиваемое на реагирование, однако обогащает поведенческую картину человека. Соответственно проявляется базовая закономерность системогенеза: свойства системы не равны свойствам ее элементов. В структурном образовании психологической защиты элементная структура отдельных механизмов свертывается и трансформируется в составляющие свойств более высокого порядка или комплексов защитных механизмов.

Системообразующим вектором психологической защиты выступает «тревожность – адаптация». Эмпирический анализ позволил определить место тревожности в структуре психологической защиты. В результате получены корреляции между уровнем тревожности и механизмами защиты, а также между механизмами защиты между собой. Это подтверждает системную организацию психологической защиты. Пример корреляционной матрицы представителей высокого уровня тревожности представлен в приложении 4. Наличие большого количества значимых корреляций тревожности и защитных механизмов свидетельствует об их связи и подтверждает гипотезу о системообразующей роли тревожности (рис. 3).

Наличие тревоги и стремление защитить себя, собственную психологическую структуру и личность выступает необходимым условием для активации защитного механизма индивида. На

структурограмме наглядно видно системообразующее положение тревожности в общей структуре защитных механизмов.

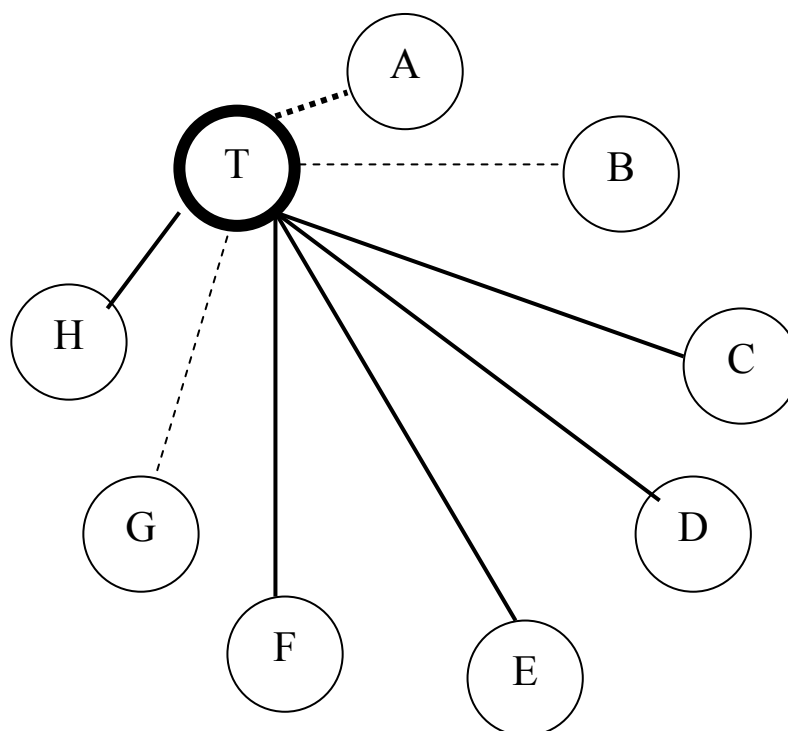


Рис. 3. Соотношения тревожности и защитных механизмов:

А – отрицание, В – вытеснение, С – регрессия, D – компенсация, Е – проекция, F – смещение, G – интеллектуализация, H – реактивное образование, Т – тревожность.

95% значимость + —————

95% значимость – - - - -

85% значимость – ······

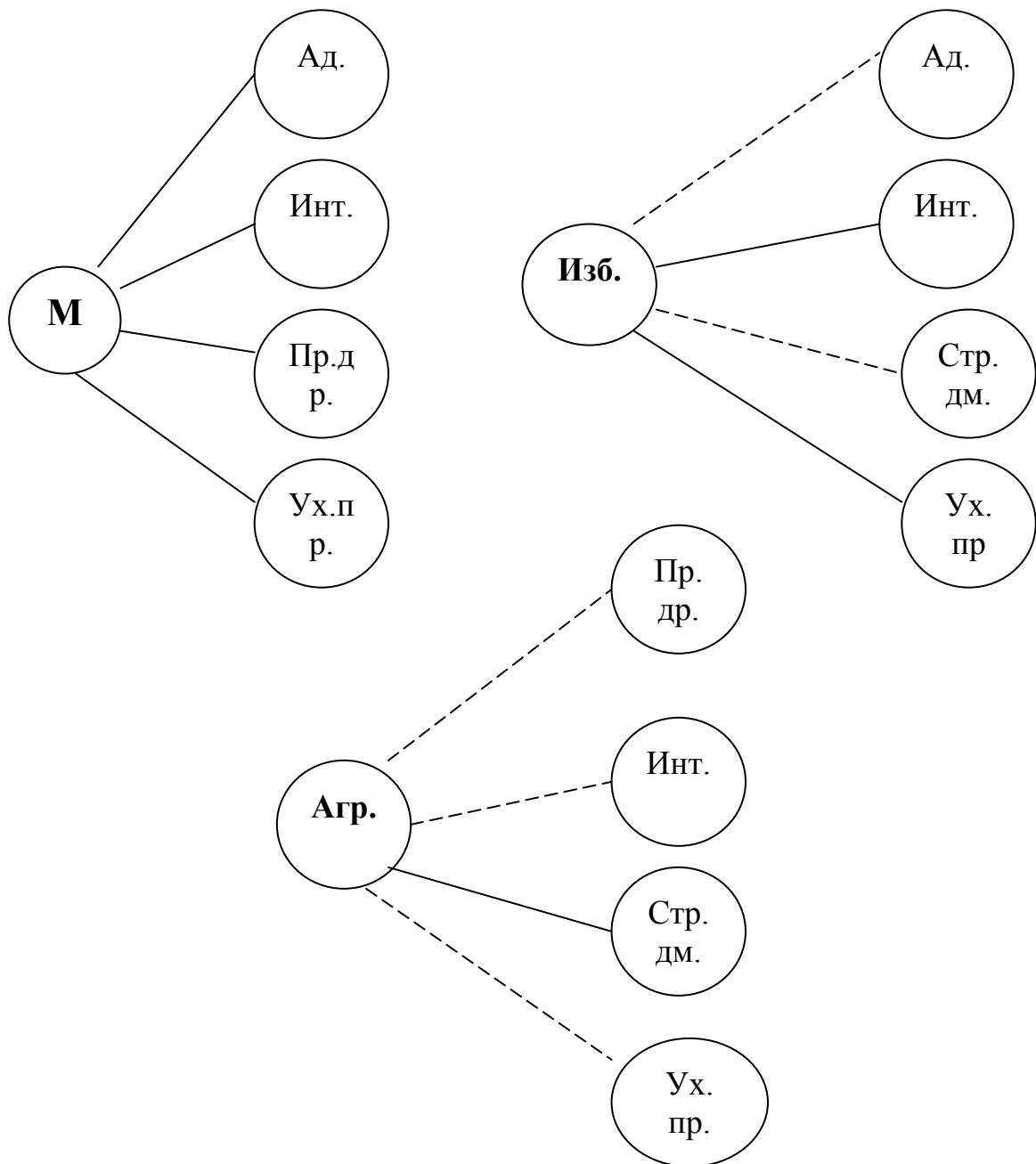
Вторая составляющая системообразующего вектора психологической защиты – это адаптация. Адаптация и психологическая защита являются разными подсистемами личности, но в реальном поведении действуют совместно, синтезируясь по направленности. Они не образуют общий конструкт, а объединяются по отдельным факторам. Для конкретной личности в конкретной ситуации эти факторы различны. Факторы адаптации могут быть относительно независимы и разнонаправленны. Отдельные факторы, включенные в комплекс адаптации, одновременно включены и в комплекс психологической защиты. Это свидетельствует о

том, что адаптация и психологическая защита образуют системное объединение более высокого порядка. Нами эмпирически выявлена взаимосвязь психологической защиты и адаптации на поведенческом уровне и на уровне операционных механизмов (методика доминирующей стратегии психологической защиты в общении Бойко; опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ); методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Выборка: 80 человек от 18 до 55 лет).

Выявлена связь между стратегиями защиты и интегральными факторами адаптации (рис. 4).

Другая картина структуры защитных механизмов наблюдается у лиц, находящихся в длительной или острой стрессовой ситуации. При стрессовых условиях происходит распад имеющейся структуры, вследствие чего появляется шаблонизация поведения, в основе которой лежит ограничение активных защитных механизмов. По своим характеристикам активными защитами являются компенсация и проекция, связи между ними ограничены. При экстремальных условиях имеющаяся система психологической защиты становится неадекватной и требуется ее перестройка. Вследствие этого происходит распад общей структуры психологической защиты на относительно независимые элементы и объединения последних в диады – как наиболее оперативные модели на поведенческом уровне. Исследуя защиту в ситуации учебного стресса, мы получили следующие структуры психологической защиты. Выявились четыре защитных механизма, связанных между собой связями разной силы и образующих две диады.

Механизмы: **компенсация и сублимация** связаны между собой 99-процентным уровнем значимости, а **проекция и смещение** 95-процентным уровнем значимости. Появление таких диадных связей объясняется тем, что при переживании личностью периода высокой степени эмоциональности и повышенной стрессовой нагрузки имеющаяся система психологической защиты становится неадекватной, и требуется ее перестройка. Это позволяет личности находить более приемлемые модели поведения с учетом конкретного личного восприятия мира.



*Рис. 4. Связь защитных стратегий (по методике Бойко) и факторов адаптации (по методике Роджерса – Даймонда).*

Стратегии защиты (по Бойко):

М – миролюбие; Изб. – избегание; Агр. – агрессия

Интегральные факторы адаптации (по Роджерсу – Даймонду):

Ад. – адаптивность (фактор); Инт. – интернальность;

Пр. др. – принятие других; Ух. пр. – уход от проблем;

Стр. дм. – стремление к доминированию.



Провоцируясь определенными ситуациями, защитные механизмы закрепляются на уровне поведения в виде определенных устойчивых моделей и при повторении аналогичных условий обеспечивают адаптацию личности. В зрелом возрасте аналогичный процесс фиксируется как деформация поведения на личностном уровне. С одной стороны, чем больше защитных механизмов активизировано и чем больше число связей между ними, тем личность более адаптивна и тем больше моделей поведения она имеет в запасе для реагирования на многообразные ситуации. Появление диад (в нашем исследовании четырех защитных механизмов: «**смещения – проекции**», «**компенсации – сублимации**») снижает адаптационные возможности. Их можно назвать «блоками защит», когда две защиты связаны только между собой и больше ни с одним механизмом структуры. Эти блоки возникают в стрессовой ситуации и как следствие ограничивают поведение, не позволяя человеку варьировать его в рамках одной ситуации. Но, с другой стороны, в условиях стресса, чем меньше время реагирования на ситуацию и чем меньше вариантов поведения будет использовать человек, тем легче ему будет реализовать столь сильное напряжение. Это позволит человеку эффективно функционировать в условиях стресса.

Возникает вопрос, почему в стрессовой ситуации в нашей работе активными остались именно эти четыре механизма. Для начала рассмотрим диаду: «**смещение – проекция**». С точки зрения психоанализа это базовые механизмы, они лежат в основе многих личностных свойств и структур. Возможно потому, что данные защитные механизмы являются структурообразующими, они и проявились и остались в структуре в стрессовой ситуации. Смещение вместе с проекцией включено во многие структуры защитных механизмов, они дают основание для формирования и развития других механизмов. Так как эти механизмы (из общей структуры механизмов) наиболее активны в обычной ситуации, то в стрессовой, с целью экономии времени реагирования, к ним не присоединяются другие механизмы, а значит, не надо тратить время на выбор поведенческой модели. Помимо того, что по природе эти механизмы похожи, они действуют с «двойной» силой, что не могут себе позволить другие механизмы и действуют как часть стратегии совладания по типу конфронтации (противостоя-

ние). Проекция, как восприятие внешней угрозы и перевод ответственности за нее во внешний план, объективно обусловлена. Условия стрессовой ситуации отличаются от нормальных условий тем, что стрессовая ситуация в данной работе укладывается в одну общую категорию, которую мы обозначим как ситуация, угрожающая тем, что при невыполнении учебного плана может возникнуть угроза отчисления из университета. Такое состояние стимулирует активность проекции для ослабления напряжения. А смещение позволяет укрепить веру в себя при стрессовой ситуации. Для того чтобы защитный механизм был эффективен, он в первую очередь должен ввести в заблуждение самого индивида.

В диаде **«компенсация – сублимация»** «соединились» защитные механизмы высшего уровня. Они «срабатывают» по типу конструктивно преобразующей стратегии. Это механизмы высшего порядка, характерные для зрелой личности и способствующие конструктивному разрешению конфликта. Они помогают личности выйти из конфликтной ситуации с минимальными «затратами и потерями». Если данные механизмы активизировались, то решение проблемы или вопроса будет полноценным, а может быть и творческим. Все четыре механизма работают на уровне восприятия ситуации. Если искажается восприятие себя, то либо активизируются проекция-смещение, либо для сохранения себя, своей «Я-концепции» активизируются сублимация – компенсация. Для личности характерна формализация поведения в конфликтных ситуациях по типу моделей данных механизмов. Именно эти механизмы выступают в роли доминирующих и становятся ядром адаптационного приспособления личности. Все остальные модели защитного поведения и соответствующие механизмы подавляются.

В каждой ситуации, у каждой личности проявляется свой специфический вариант защитного поведения. Это обусловлено сочетанием механизмов психологической защиты, которую использует личность. Комбинация защитных механизмов может быть оценена по степени адаптивности. Соответственно выделяются следующие варианты защитного поведения (см. табл. 4).

**Варианты адаптации психологической защиты**

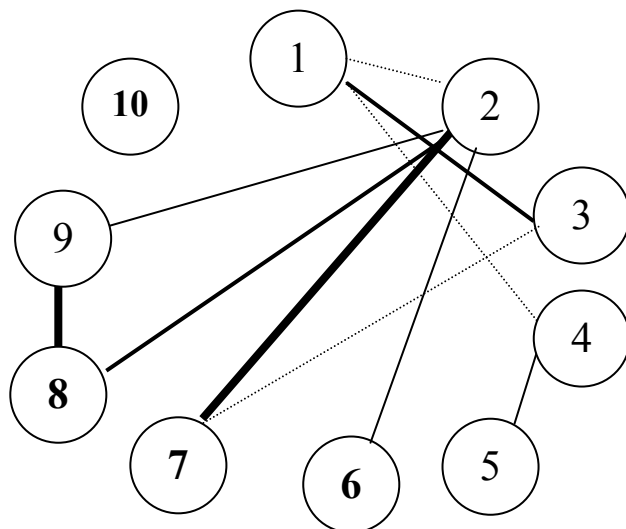
<i>Вариант</i>	<i>Адаптивный уровень</i>	<i>Неадаптивный уровень</i>
1	Для личности	Для социума
2	Для социума	Для личности
3		Для личности и для социума
4	Для личности и для социума	

Для оценки адаптивного стиля психологической защиты можно использовать критерии удовлетворенности экзистенциальной потребности и используемой формы защитного механизма. В целом субъект адаптивного стиля характеризуется тем, что его удовлетворяет оценка референтной группы. Для неадаптивного стиля соответствующими критериями будут непродуктивный стиль общения и наличие негативных установок у личности, недовольство референтной оценкой. Каждый механизм психологической защиты можно в свою очередь охарактеризовать с точки зрения адаптивности в направлении социума и личности. Направленный на социум механизм может продуцировать модель поведения как ответ на угрозу внешней среды и иметь негативные последствия для окружающих. Однако направленность на среду может выражаться и в модели поведения, которая максимально соответствует требованиям социума и поэтому благоприятна в большей степени именно для окружения. Направленный на личность механизм формирует поведенческую модель как ответ на угрозу внутренних переживаний, внутриличностного конфликта. Следовательно, имеются наибольшие последствия именно для личности. Кроме этого, есть механизмы психологической защиты, характеризующиеся амбивалентностью. Они одновременно могут иметь позитивные и негативные следствия в том или другом направлении.

Выявленный феномен упрощения защитных моделей в ситуации повышенного стресса имеет более масштабное проявление. На это указывает анализ психологической защиты участников боевых действий (Чечня). Специфика "горячих точек" состоит в том, что человек вынужден находиться в стрессовой ситуа-

ции, угрожающей его жизни длительное время, что заставляет его быть в постоянном напряжении. Деятельность в постоянном дефиците времени и экстремальных условиях требует от человека быстрой реакции. Чем меньше вариантов поведения будет использовать человек на имеющееся разнообразие ситуаций, тем легче ему будет выдержать столь сильное напряжение. Использование большого числа психологических защит ведет к разнообразию поведенческих моделей, но это увеличивает и время выбора между ними, что неприемлемо в условиях постоянной опасности. Эмпирически выявлено, что при длительном и интенсивном воздействии стрессогенных условий происходит распадение или деструкция психологической защиты на отдельные, приобретающие относительную самостоятельность функционирования защитные механизмы. Но соответственно «распадается» и поведение человека. Поведение модифицируется в ту форму, которая характерна для наиболее активно (или интенсивно) функционирующего защитного механизма (доминирующего механизма защиты). Эта модель поведения распространяется на всю личность и определяет ее реагирование на ситуацию в целом. Вариативность поведения резко снижается, оно шаблонизируется в относительно узкой форме. На уровне операционных механизмов это находит отражение в распаде общей системы психологической защиты и проявлении отдельных, не связанных между собой защит и диадных блоков защит, как правило, очень ограниченного набора. Широта используемых механизмов и количество связей между ними определяет гибкость личности, ее адаптивность, потенциальные возможности использования разных средств в зависимости от ситуации: индивидуальное количество защитных механизмов имеет значимую отрицательную корреляционную связь с уровнем тревожности при  $p < 0,1$  (145; 147; 148; 149). Другими словами, человек, отвечающий на любой стресс привычным, неменяющимся образом (например, только проекцией), не столь благополучен, как человек, «пользующийся» различными, зависящими от обстоятельств способами. Понятия «ригидность личности» и «панцирь характера» (123) являются отражением идеи, что душевное здоровье связано с эмоциональной гибкостью.

На рис. 5 приведена структурограмма защитных механизмов общей выборки, в которую были включены люди, не пережившие сильного стресса и находящиеся в уравновешенном состоянии.



*Рис. 5. Структурограмма обычной выборки*

1 – вытеснение; 2 – изоляция; 3 – отрицание; 4 – формирование реакции; 5 – идентификация с агрессором; 6 – интрагрессия (обращение против себя); 7 – интроекция противоположного пола; 8 – интроекция другого объекта; 9 – проекция; 10 – регрессия.

Уровень значимости

0,1% **—————**

1% **—————**

5% **—————**

0,1% отрицательная **.....**

Подобная система психологической защиты характеризуется большим количеством используемых защитных механизмов, силой их проявления, количеством и теснотой связей между собой. Совершенно другая картина структуры защитных механизмов наблюдается у лиц, находящихся в экстремальных условиях жизни, требующих от них более жесткого и однотипного поведения. Примером может служить деятельность милиционеров или военных, проходящих службу в Чечне (рис. 6, 7).

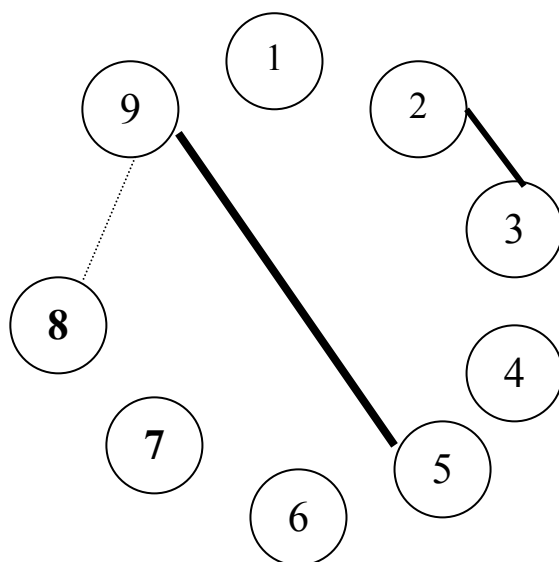


Рис. 6. Структурограмма механизмов психологической защиты у людей, побывавших в Чечне

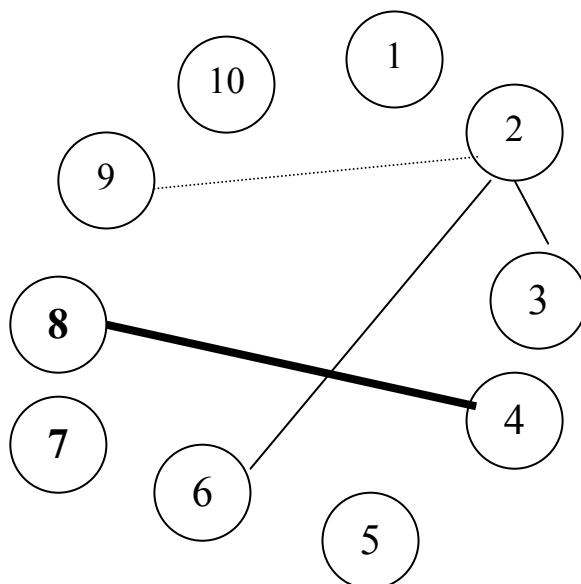


Рис. 7. Структурограмма механизмов психологических защит сотрудников МВД

1 – вытеснение; 2 – изоляция; 3 – отрицание; 4 – формирование реакции; 5 – идентификация с агрессором; 6 – интрагрессия (обращение против себя); 7 – интроекция противоположного пола; 8 – интроекция другого объекта; 9 – проекция; 10 – регрессия.

Уровень значимости

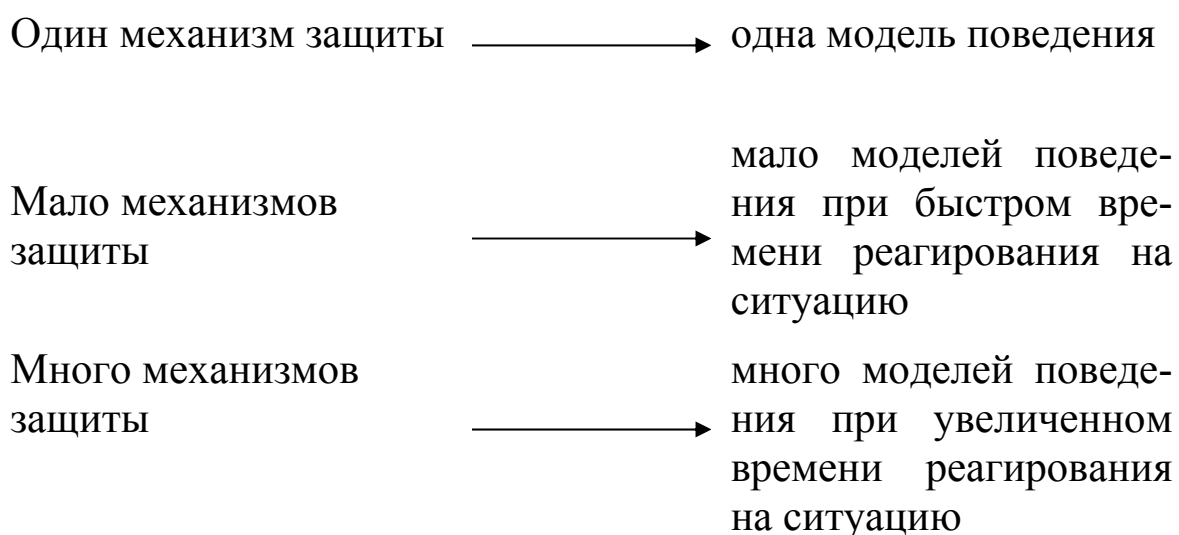
0,1% ———

5% ———

1% ———

0,1% отрицательная .....

Как видно из рисунков, у представителей указанных групп количество используемых защитных механизмов значительно меньше и чрезвычайно ограничены связи между ними. Модель поведения, постоянно повторяющаяся как ответ на «угрозу жизни и здоровью», закрепляется как стилевая характеристика личности. Люди, долгое время находившиеся в экстремальных условиях или работающие в условиях, приближенных к экстремальным, имеют тенденцию к уменьшению числа моделей поведения и снижению адаптационных возможностей. Использование большого числа механизмов психологической защиты ведет к разнообразию поведенческих моделей, но это увеличивает и время выбора между ними, что неприемлемо в условиях постоянной опасности. Вышесказанное можно проиллюстрировать следующей схемой:



Наше исследование доказало, что у лиц, сталкивающихся с высокой степенью опасности в своей деятельности, происходит деформация структуры защитных механизмов. Эта деформация выражается в уменьшении общего количества используемых защит, уменьшении связей между ними и появлении «блоков защит». Мы назвали это явление «феноменом деструкции защиты» личности. В наибольшей степени такая деформация просматривается у людей, побывавших в «горячих точках». Специфику психологической защиты в таком случае составляет значительное (статистически достоверное при  $p < 0,05$ ) сужение диапазона (количества) и снижение активности (силы, выраженности) защитных механизмов (Субботина Л.Ю., Юркова М.В., 1999). Например, защитный личностный арсенал в группах военнослужащих,

прошедших войну в Чечне, характеризуется узостью и стереотипностью: 1-2 защитных механизма (в большинстве случаев механизмы изоляции и отрицания). Аналогичные тенденции прослеживаются в группах руководителей и работников милиции, имеющих высокий уровень профессиональной ответственности (145; 146; 148; 150; 151; 191).

Чем выше тревога, тем меньше активных механизмов и их диад. Когда тревожная ситуация заканчивается, то произошедшее изменение в системной организации психологической защиты сохраняется еще некоторое время, обладая своего рода инерцией, что отражается на поведении личности (неуверенном и частично неадекватном). Если стрессовые ситуации, сопровождающие жизнь личности, повторяются очень часто (например, управляющие, педагоги, милиционеры), весьма сильны (СОБР, присутствие в «горячих точках») или имеют устойчивый затяжной характер (потеря близкого человека), то это провоцирует интерферированное наложение одного переживания ситуации на другое и стабилизацию принятой формы поведения. Происходит своего рода капсулирование поведенческой модели вне зависимости от ее адекватности в тех или иных условиях. В итоге развитие личности идет в деструктивном направлении. Деформации структуры психологической защиты имеют следствием возникновение новых coping-моделей поведения, более комфортных для личности, но наименее социально одобряемых (агрессивных, изоляционных и т.п.). В результате снижается уровень продуктивности взаимодействия таких личностей с окружающими.

В рамках данного исследования вновь подтверждена доминирующая роль одного механизма защиты в общей структуре. Для людей, переживших сильный стресс, доминирующим механизмом чаще всего выступает изоляция, для ответственных руководителей – формирование реакции, а для алкоголиков – вытеснение. Уровень защитной психологической активности у разных людей различен. У одних защита начинает действовать сразу, как только возникает эмоциональное напряжение, и приобретает высокую интенсивность. Другие отличаются поздно наступающей и сниженной психической активностью. Исследования свидетельствуют, что качество и форма используемых защитных механизмов связаны с типом личности (145).



Деструктивность защитного поведения личности вследствие распада психологической защиты наблюдается не только в стрессовых ситуациях, но и в ходе естественного онтологического развития. При переходе в новую возрастную группу человек переживает «возрастные кризисы». Следовательно, повышается тревога (как следствие несоответствия привычных поведенческих моделей и требований социума). В результате доминирующие защитные механизмы приобретают устойчивость, соответствующие шаблоны поведения становятся базовыми, а затем и единственными, которые реализует личность (старческая агрессивность, капризность и обидчивость; как выражение регрессии, замкнутость – изоляция и т.д.). Таким образом, мы вновь наблюдаем деструктивный вариант функционирования защиты и развития личности. В наших исследованиях феномен деструкции прослежен на всех уровнях социального поведения: как в конкретных ситуациях, так и устойчиво во времени, в разных профессиональных и возрастных группах. Продуктивный или непродуктивный стиль жизни зависит от формирующегося блока защитных механизмов. Защитные механизмы выступают как устойчивые конструкты личности и включаются в поведенческие стратегии так называемого совладающего поведения.

### ***3.2. Психологическая защита в структуре личности***

Как свидетельствует теоретический анализ, изучение психологической защиты корректно исключительно в системе личностных категорий. Взаимоотношения между личностью и защитными механизмами носят внутренний и взаимный характер: механизмы защищают личность, а структура личности определяет, какие именно механизмы будут использованы для защиты. В исследовании выборки здоровых людей и не переживавших опыта сильного стресса выявлена компонентная структура психологической защиты. Для здоровых людей типичны пять факторов, формирующих модели поведения в жизненных ситуациях. Факторы названы по доминирующим в его структуре защитным механизмам (см. табл. 5).

**Базовые факторы психологической защиты**

<i>Ранг фактора</i>	<i>Фактор</i>	<i>Механизмы психологической защиты, составляющие данный фактор</i>
1	Проекция	Регрессия, компенсация, проекция, замещение, реактивные образования, сублимация
2	Формирования реакции	Регрессия, формирование реакции, отрицание, сублимация, «-» вытеснение
3	Компенсации	Компенсация, смещение, «-» интеллектуализация
4	Подавления	Подавление, регрессия.
5	Отрицания	Рационализация, «-» отрицание, «-» вытеснение

Использование разных систем механизмов защиты зависит не только от факторов внешних, ситуационных, но и от устойчивых внутренних свойств личности. Дальнейшее исследование системы психологической защиты выявило связь отдельных компонентов психологической защиты с факторами личности. Исследование включало проведение эксперимента по типу игрового моделирования фрустрирующей ситуации условно названного «Волчий билет». Проводилась диагностика психологической защиты. Из участников эксперимента выбирался один, который сидел в поле зрения остальных участников. Подбиралось несколько групп по 5 человек. Предлагалась следующая инструкция: «Вы дружная компания, знаете друг друга давно. Вдруг в вашу компанию пришел новый человек (указывалось на того, который сидел в стороне). Придя в компанию, он тут же начинает говорить гадости про Вас другим членам группы и делает это не от своего лица, а якобы со слов остальных. Теперь у Вас есть возможность высказать ему все, что Вы о нем думаете. Начинайте». Выбираются только добровольцы с условием принятия игрового действия бесконфликтно. Группа работала, последовательно меняя «негодяев», пока в этой роли не выступил каждый участник эксперимента. Таким образом, испытывая неприятные эмоции на этапе, когда ему «выписывают волчий билет», игрок имел возможность «отыграться». По окончании игры с участниками

проводили методику Кеттелла для определения личностного типа, методику Келлермана – Плутчека для диагностики доминирующего механизма защиты и тест Розенцвейга для определения уровня фрустрации. Между факторами личности и защитными механизмами выявлены многочисленные связи (см. табл. 6).

Таблица 6

***Корреляционные связи свойств личности (факторов)  
и механизмов психологической защиты***

<i>Фактор (по Кеттеллу)</i>	<i>Механизмы защиты (по Плутчику)</i>
A	Регрессия
C	Рационализация
E, F	Смещение
G	Проекция
M	Рационализация Реактивное образование
N	Отрицание Проекция
O	Подавление
Q1	Компенсация Смещение
Q3	Отрицание
Q4	Рационализация

Данное исследование позволило нам расширить схему описанием личностных особенностей, свойственных индивиду, при использовании конкретного защитного механизма (см. табл. 7).

Критерием психологической защиты является эффективность освобождения субъекта от переживаний. Особенно интересен вопрос о личностной типичности репертуара защитных механизмов, его устойчивости и воспроизводимости в жизненных различных ситуациях. В исследовании выявлены связи защитного поведения и индивидуальных особенностей личности (акцентуациями характера, волевой регуляцией). Это послужило основанием для формирования понятия «индивидуальный защитный стиль», трактуемого как устойчивая модель, стратегия защитного поведения. Были выделены пять типов защитного поведения в зависимости от свойств личности и используемого защитного механизма.

**Характеристика личностно-поведенческих признаков  
доминирующих факторов психологической защиты**

<i>Название защитного механизма</i>	<i>Описание личностных особенностей</i>	<i>Фактор личности по Кеттеллу</i>
Отрицание	Характерно для людей пассивных, инертных, бездеятельных. Человека с отрицанием как ведущим механизмом отличают: 1) эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания; 2) непринужденность, дружелюбие, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, комфорт, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности, богатая фантазия.	Низкий интеллект, доминантность, беспечность, смелость, мягкость, подозрительность, самоуверенность, мечтательность, спокойствие, самодостаточность.
Проекция	При проекции в характере усиливаются: гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, несговорчивость, нетерпимость к возражениям, тенденции к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и другим, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности.	Доминантность, рассудительность, безответственность, жесткость, подозрительность, прямолинейность, самоуверенность, контролируемость.
Регрессия	Для человека с ведущим защитным механизмом-регрессией характерно: отсутствие глубоких интересов, конформизм, слабохарактерность, внушаемость, неумение доводить начатое до конца, легкая смена настроения, плаксивость, в экзквизитной ситуации повышенная сонливость и неумеренный аппетит, произвольные действия (кручение пуговиц,	Низкий интеллект, возбудимость, доминантность (подчиненность), беспечность, жесткость, прямолинейность, конформизм.

<i>Название защитного механизма</i>	<i>Описание личностных особенностей</i>	<i>Фактор личности по Кеттеллу</i>
	потираание рук и др.), специфическая «детская» мимика и речь, склонность к мистике и суевериям, обостренная ностальгия, непереносимость одиночества, потребность в стимуляции, контроле, утешении, поиск новых впечатлений, умение легко устанавливать поверхностные контакты, импульсивность.	
Компенсация	Человека с данным защитным механизмом в качестве основного характеризуют: достижение высоких результатов в деятельности, стремление к оригинальности, коллекционирование, склонность к воспоминаниям; установка на серьезную работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей.	Отзывчивость, высокий интеллект, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, сознательность, мягкость, консерватизм.
Замещение	Личностные особенности: импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакции протеста в ответ на критику, нехарактерность чувства вины, увлечение «боевыми» видами спорта, предпочтение кинофильмов со сценами насилия; приверженность к любой деятельности, связанной с риском; выраженная тенденция к доминированию иногда сочетается с сентиментальностью, склонность к занятиям физическим трудом.	Отчуждение, возбудимость, доминантность, беспечность, сознательность, смелость, жесткость, подозрительность, экспрессивность, самодостаточность.
Подавление	Человек с основным защитным механизмом подавлением характеризуется неспособностью отстоять свою позицию в споре, соглашательством, покорностью, робостью, забывчивостью, боязнью новых знакомств; выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости и т.д.	Отчужденность, эмоциональная неустойчивость, возбудимость, подчиненность, робость, доверчивость, мечтательность, консерватизм, конформизм.

<i>Название защитного механизма</i>	<i>Описание личностных особенностей</i>	<i>Фактор личности по Кеттеллу</i>
Интеллектуализация	Личностные особенности: старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, основательность, осознанность обязательств, любовь к порядку, предусмотрительность, дисциплинированность, индивидуализм.	Высокий интеллект, уравновешенность, сознательность, робость, жесткость, практичность, пронизательность, радикализм, самодостаточность, контролируемость.
Реактивное образование	Человек, у которого ведущим механизмом защиты является реактивное образование, характеризуется стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения, озабоченностью, приличным внешним видом, вежливостью, любезностью, бескорыстием, общительностью, как правило, приподнятым настроением. Другие особенности: осуждение флирта и эксгибиционизма, воздержанность, морализаторство, желание быть примером для окружающих; отрицательное отношение к неприличным разговорам, шуткам, эротическим фильмам, избегание случайных соприкосновений с другими людьми.	Отчужденность, рассудительность, сознательность, робость, мягкость, пронизательность, консерватизм, конформизм, недисциплинированность.

*I тип* – «игнорирующий – нейтрализующий». Характеризуется тем, что участники исследования («Волчий билет») забывали или просто не хотели вспоминать свои действия, эмоции в неблагоприятной для них ситуации. Они подавляли агрессию, используя отрицательные реакции для того, чтобы произвести впечатление, стремились задобрить обвиняющих. Представители данного типа рассматривали упреки как досадную неприятность, от которой следует отделаться любым способом: легко принимали вину, раздавали обещания, что больше никогда не будут вести себя подобным образом. Защитные механизмы данного типа представляли собой бессознательное отреагирование на ситуа-

цию с минимальной проработкой поступающей информации, выражающейся в «уходе» от травмирующего фактора. Это механизмы вытеснения, отрицания, подавления. К такому способу прибегали испытуемые, характеризующиеся высоким чувством вины, страха, тревоги. Эти люди, как правило, вели себя неуверенно во время тренинга, легко обижались, суетились, отличались ранимостью. Показателями защитного поведения в этом типе являются: изменение темпа деятельности; активизация невербального поведения (жесты, гримасы); изменение ролевой позиции (например, интрапунитивный тип поведения менялся на экстрапунитивный, и наоборот). Ни один из участников не остался безучастным к фрустрирующей ситуации, каждый стремился тем или иным способом выйти из нее.

*II тип* – «**интеллектуальный**». Этот тип характеризуется преобладанием склонности к анализу ситуации и поиску выхода исключительно в ее пределах. Участники избегали обвинять кого-либо в возникновении проблемы. Они стремились отыскать однозначное и рациональное объяснение проблемы, оценить ситуацию с точки зрения собственных возможностей ее исправления. Доминирующие механизмы психологической защиты: рационализация, компенсация, проекция. Как правило, все эти механизмы имеют конечную цель и не выходят за пределы ситуации. Актуализация компенсации, проекции и рационализации приводит к перекомпоновке элементов ситуации и ее интерпретации, исходя из самопринятия и изначально позитивного отношения. Наиболее слабыми являются механизмы фантазии и идентификации. Для таких людей область межличностных отношений является проблемной. Чаще всего к такому типу защитного поведения прибегают люди с низким СУПЕР-ЭГО. Такие люди были подвержены чувствам в своем поведении и были неорганизованны.

*III тип* – «**романтично-изоляционный**». Имеет два варианта. Первый вариант характеризуется склонностью к самоанализу, самокритике, принятию вины. Второй вариант характеризуется склонностью к фантазированию и уходу от реальности. Несмотря на два достаточно различных варианта, тип имеет общие признаки. Представители этого типа были хорошо адаптированы к игре, не могли и не стремились выйти за ее пределы. В игре эти участ-

ники не принимали «нелогичные», с их точки зрения, обвинения. У них наблюдалась тенденция к действию, которая выражалась в сосредоточении на выходе из фрустрирующей ситуации. Эти люди не склонны к сотрудничеству с другими. Они либо сами своими силами решали проблему, либо самоустранялись, передоверяя решение другим. Доминируют механизмы интеллектуализации, фантазирования.

*IV тип* – «**манипулятивный**». Для людей этого типа характерно обращение к другим с целью вовлечь их в разрешение ситуации. Обращение к другим за помощью связано со стремлением манипулировать ими. Они самоуверенны, стремятся держать все под контролем. Но одновременно они стремятся взять и всю вину на себя (держат ситуацию под контролем). Если ситуация выходит из-под контроля (к концу игры), то появляется тревожность и обеспокоенность. Этот тип характеризуется высоким СУПЕР-ЭГО, что выражается в сильном характере, уравновешенности, настойчивости, стойкости. Эти люди пользуются доверием у других участников, являются очень совестливыми.

*V тип* – «**анархичный**». Несистематизированный тип защиты. Здесь нет доминирующих механизмов защиты. Поведение таких людей несколько хаотично. Они то и дело меняли свою позицию, стихийно легко признавали свою вину, тут же ее отрицали и начинали обвинять других. Они характеризуются высоким уровнем подозрительности, наличием постоянного внутреннего напряжения, стремлением всем всегда давать отпор. Такие люди злопамятны, они не забывают и не прощают как свои, так и чужие прошлые промахи.

Интегративный характер психологической защиты подтверждается общей структурой психологической защиты и личностных компонентов. На это указывают связи защитных механизмов с личностными факторами и направленностью экстрапунитивности-интрапунитивности поведения в состоянии фрустрации. Результаты приведены в табл. 8.



**Связь психологической защиты с направленностью личности**

<i>Направленность личности</i>	<i>Фактор личности</i>	<i>Психологическая защита (как комплекс механизмов)</i>
Экстрапунитивность (реакция осуждения внешней причины фрустрации и вменение в обязанность другому лицу разрешить ее)	Е «комфортность – доминантность» F «сдержанность – экспрессивность» Q 1 «консерватизм – радикализм»	Агрессия Рационализация – доминирующая защита этого типа. Человек стремится найти рациональное объяснение своих желаний и действий, истинные причины которых коренятся в иррациональных, социально (и лично) неприемлемых влечениях. Дополнительные: регрессия, компенсация
Интропунитивность (ориентация на себя в фрустрирующей ситуации, берет на себя вину, ответственность за разрешение ситуации).	Фактор N «прямолинейность – дипломатичность» O «гипертемия – гипотемия» G «низкое СУПЕР-ЭГО – высокое СУПЕР-ЭГО»	Подавление – доминирующая защита  Дополнительные: рационализация, реактивное образование
Импунитивностью (ситуация воспринимается как мало-значная, как ничья вина)	N «тректия – пармия»	Рационализация – доминирующий механизм

Выявлена связь экстрапунитивности с рядом факторов по тесту Кеттелла. Экстрапунитивность как реакция осуждения внешней причины фрустрации и вменение в обязанность другому лицу разрешить ее в нашем исследовании приняла форму открытой агрессии. Она оказалась в тесной связи с факторами Е (комфортность – доминантность), F (сдержанность – экспрессивность), Q1 (консерватизм – радикализм) по методике Кеттелла и

тенденцией давать отрицательные ответы в опроснике Плутчека. С экстрапунитивной направленностью коррелирует доминантность, властность, неуступчивость, напористость, агрессия, конфликтность, своенравность, импульсивность, небрежность, значимость социальных контактов, склонность к нравоучениям и недоверие к авторитетам. Этот тип реагирования тесно связан с доминированием слабого «Я», с преобладанием эмоциональной неустойчивости, чувствительности, частой смены настроений, интересов, с выраженным общим беспокойством. Для субъектов этого типа характерна групповая независимость в сочетании с требованием социальной поддержки. Для наших испытуемых типична тенденция к сомнению, плохой самоконтроль, стремление игнорировать общественные правила и внутренняя конфликтность. Доминирующая защита этого типа – «рационализация». Человек стремится найти рациональное объяснение своих желаний и действий, истинные причины которых коренятся в иррациональных, социально (и личностно) неприемлемых влечениях. Значимая взаимосвязь выявлена между экстрапунитивностью, когда препятствие представляется как неблагоприятное, источник фрустрации порицается, обвиняется и субъекту не по себе, и использованием таких механизмов психологической защиты, как регрессия и компенсация.

Интропунитивная направленность характеризуется ориентацией на себя, свою основную роль в фрустрирующей ситуации (берет на себя вину, ответственность за разрешение ситуации). Наблюдается тенденция сдвига у испытуемых данной группы в направлении прямолинейности, наивности, простоватости, естественной непосредственности. Использование в качестве доминирующей защиты подавления провоцирует тенденцию, обвиняя себя, отрицать ответственность и привлекать смягчающие обстоятельства. Следует отметить наличие значимой корреляции между интропунитивностью, когда подчеркивается наличие, роль и степень препятствия, но фрустрирующая ситуация воспринимается как благоприятная, выгодная (испытуемый говорит о заслуженном наказании). В этом случае преобладают защиты рационализации и реактивного образования (трансформация в сознании эмоционального отношения к объекту на прямо противоположное). Наблюдается взаимосвязь между тенденцией субъекта са-

тому разрешить ситуацию, открыто признаваясь или намекая на свою вину, и использованием реактивного образования как способа защиты. Для этого типа испытуемых характерна подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми нормами и стандартами в сочетании с чувством вины, тревоги, предчувствий, страха, неуверенности в себе. Общая характеристика депрессии, легкая ранимость, сильное чувство долга и впечатлительность.

Выявлена взаимосвязь между импунитивностью, когда агрессия так или иначе избегается, а сама фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначная, как ничья вина и фактором Н «Тректя – Пармия». Личность этого типа отличается социальной смелостью, толстокожестью, авантюризмом и склонностью к риску, импульсивностью, расторможенностью и использованием механизма защиты рационализации. Обращаясь к структурограмме (Приложение 5) защитного поведения, можно отметить, что личностные факторы оказывают как прямое, так и обратное воздействие на осуществление защитного поведения и являются общими для нескольких защитных механизмов. В результате проведенного исследования были выявлены значимые связи: защитных механизмов между собой, между защитными механизмами и личностными чертами, личностных факторов между собой.

Система психологической защиты формируется в процессе жизни, изменяется с возрастом и деформируется под влиянием переживаемых стрессов, конфликтов, зависимостей и патологических сдвигов. В связи с этим психологическую защиту можно использовать как показатель личностного дискомфорта. Динамика выражается в следующих выявленных нами закономерностях. Чем дольше человек находился в стрессовых условиях, тем меньше у него активных защитных механизмов и они более изолированы друг от друга. Чем выше ответственность деятельности, тем меньше используется защитных механизмов. Имеющаяся структура психологической защиты обогащает поведенческую картину мира.

С учетом важности и сложности феномена психологической защиты в структуре личности возникает вопрос о ее критериях. Принципиальное значение имеет вопрос о формах оценки феномена и выявление с помощью этих критериев сущности данной

психической реальности. В нашем исследовании мы выявили следующие критерии психологической защиты (табл. 9).

Таблица 9

***Критерии оценки системы психологической защиты***

<i>Целостность защитных механизмов</i>	<i>Разобщенность защитных механизмов</i>
Гармоничность защитных механизмов	Противоречивость защитных механизмов
Активность защитных механизмов	Пассивность защитных механизмов
Адекватность инструментальной модели	Неадекватность поведенческой модели инструментального уровня
Наличие доминирующего защитного механизма	Аморфность связи или ее отсутствие между защитными механизмами личности
Конструктивность «Я-Образа»	Деструктивность системы внешнего и внутреннего «Я-Образа»
Сила защитных механизмов	Слабость защитных механизмов
Субъектная продуктивность защитного механизма	Субъектная непродуктивность защитного механизма
Социальная адаптивность защитного механизма	Социальная дезадаптивность защитного механизма

Данные критерии позволяют охарактеризовать систему психологической защиты на качественном уровне и выйти на непосредственный анализ личностных моделей поведения. Но для целей диагностики феномена следует получить более детализированную количественную систему оценки. Для количественной оценки мы предлагаем использовать следующую систему критериев.

*Оценка измерения психологической защиты:*

1. Сила психологической защиты.
2. Степень динамической сложности (количество структурированных в психологической защите механизмов и их взаимосвязей).
3. Степень дифференцированности психологической защиты (количество активизированных защитных механизмов).

4. Степень внутренней целостности психологической защиты (количество связей в общей структуре психологической защиты между механизмами)

5. Степень устойчивости психологической защиты в возрастной динамике.

В рамках системно-структурного подхода можно говорить о компенсаторной функции отдельных защитных механизмов как компонентов системы. Следовательно, большее количество защитных механизмов определяет большие компенсаторные возможности. Этот факт подтверждают вышеприведенные данные по выборке участников локальных войн (военнослужащих, побывавших в «горячих точках»).

В результате нарушения нормального существования (стресс, патология, зависимость) фиксируется устойчивое различие системы психологической защиты по сравнению с нормальной выборкой (по параметрам количества защитных механизмов, их связей и силе выраженности). Выявлена деформация системы психологической защиты в направлении ограничения связей между элементами и распад общей структуры на относительно самостоятельные комплексы (чаще всего из двух-одного защитного механизма). Эта деформация позволяет личности находить более приемлемые модели поведения с учетом конкретного личностного восприятия мира.

Гиперответственность часто выступает как детерминанта деформации системы психологической защиты (руководители, военные, работники милиции). У представителей данной группы можно констатировать более низкие пороги восприятия: организм находится постоянно в состоянии боевой готовности или сверхчувствительности к угрозе. Выявленные особенности соотносятся с симптомами «безудержного типа реагирования на внезапные раздражители» и «предрасположенности к неуправляемым агрессивным реакциям» Кардинера. Классический взгляд на фрейдизм трактует данное положение как объяснительную концепцию сложной иерархической структуры личности (ИД – ЭГО – СУПЕР-ЭГО). На самом деле это скорее вспомогательные построения для решения более важной задачи – объяснения динамики основного механизма развития и поведенческой активно-

сти личности – вытеснения (вариант – подавления). Вся теория З. Фрейда – это самый сложный анализ защитного поведения – осознанного или неосознанного. Защита является базовым механизмом интрапсихической динамики личности, так как реализует систему взаимоотношений, возникающую в конфликте между бессознательным и сознательным.

Единство структуры психологической защиты и личности подтверждается и нашим исследованием психологической защиты позитивного «Я-Образа». Я-Образ – это в значительной части эмоциональная структура, которая формируется преимущественно подсознательно. Я-Образ характеризуется устойчивостью и гармоничностью. Устойчивость – это одно из ценнейших качеств личности, которое тщательно охраняется. Дисгармония и нарушение (даже незначительное) устойчивости приводит к автоматической актуализации психологической защиты. Вместе с тем Я-Образ – это очень хрупкое образование, поэтому он включает в свою структуру защитную модель (совокупность механизмов психологической защиты), которая создает определенную страховку системе Я-Образа. Для исследования мы применяли модифицированный вариант ТАТ. В качестве стимульного материала использовались две карточки – по одной для мужчин и женщин. Картины были отобраны таким образом, чтобы ситуация трактовалась как угрожающая, фрустрирующая и провоцировала проявление защитных механизмов. Для определения в реальной группе тенденций поведения человека: зависимости, независимости, общительности, необщительности, «принятия борьбы» и «избегания борьбы» – использовалась методика «Q-сортировка». Тенденция к зависимости характеризует внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовывать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» демонстрирует активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений. Диагностика психологической защиты в данном исследовании проводилась с помощью опросника Келлермана – Плутчика «Индекс жизненного стиля». На протяжении всего исследования нами использова-

лось наблюдение за поведением испытуемого, фиксировались не только его вербальные, но и невербальные проявления (волнение, закрытость, напряженность, нетерпение и т. д.). Наблюдение по возможности проводилось и за пределами места работы, на отдыхе. Кроме того, был собран богатый биографический материал о каждом из сотрудников на основе беседы с испытуемым, его коллегами по работе, руководством. Количественные данные по каждому испытуемому заносились в матрицу для проведения корреляционного и кластерного анализов. В ходе корреляционного анализа были выделены взаимосвязи между дифференцированностью «Я-Образа», отдельными механизмами психологической защиты и тенденциями поведения человека в группе (см. табл. 10).

Таблица 10

**Взаимосвязь психологической защиты  
и дифференцированностью Я-Образа**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	-	-0,05	0,11	<b>-0,39</b>	-0,06	0,13	-0,01	-0,02	<b>0,43</b>	0,04	<b>0,21</b>	0,013	-0,14
2		-	0,12	0,13	0,109	<b>0,266</b>	0,128	0,148	0,11	<b>0,49</b>	<b>-0,214</b>	<b>-0,763</b>	<b>-0,35</b>
3			-	<b>0,358</b>	-0,27	0,034	-0,06	-0,007	<b>0,33</b>	<b>0,261</b>	-0,095	0,005	<b>-0,376</b>
4				-	<b>0,233</b>	0,038	0,085	<b>0,32</b>	0,017	-0,086	<b>0,265</b>	0,1022	<b>-0,235</b>
5					-	<b>0,6262</b>	<b>0,5359</b>	<b>0,598</b>	<b>-0,218</b>	<b>0,4387</b>	0,029	-0,205	0,078
6						-	<b>0,34</b>	<b>0,4641</b>	0,0048	<b>0,5143</b>	-0,076	-0,113	-0,028
7							-	<b>0,623</b>	0,048	<b>0,322</b>	<b>-0,223</b>	-0,053	-0,067
8								-	-0,032	<b>0,312</b>	0,0028	0,0182	0,066
9									-	0,181	<b>0,238</b>	0,063	-0,155
10										-	-0,051	<b>-0,598</b>	0,031
11											-	0,11	<b>0,259</b>
12												-	0,1322
13													-

1 – показатель дифференцированности позитивного «Я-Образа» (количество выбранных качеств); 2 – количество выявленных психологических защит в модифицированной методике ТАТ; 3 – отрицание; 4 – подавление; 5 – регрессия; 6 – компенсация; 7 – проекция; 8 – смещение; 9 – рационализация; 10 – реактивные образования; 11 – зависимость; 12 – общительность; 13 – принятие «борьбы».

<b>0,376</b>	– достоверно при уровне значимости P=0,01
<b>0,32</b>	– достоверно при уровне значимости P=0,05
<b>0,259</b>	– связь на уровне тенденции

Следует прокомментировать некоторые взаимосвязи, позволяющие сделать вывод об определяющей роли защитных факторов в сохранении позитивного Я-Образа. Выявлена положительная корреляция между показателем **дифференцированности** Я-Образа и механизмами психологической защиты: **подавление, рационализация**. При подавлении защита позитивного представления о себе проявляется в блокировании неприятной информации из воспринимающей системы в память либо при выводе из памяти в сознание. В нашем исследовании испытуемые, у которых представление о себе характеризуется дифференцированностью, детальностью, для сохранения своего позитивного «Я-Образа» прибегали к переоценке стимулов по принципу «мне это незнакомо», то есть включался механизм подавления. Прямая взаимосвязь между дифференцированностью позитивного «Я-Образа» и механизмом психологической защиты «рационализация» свидетельствует о защитной роли творческого потенциала личности. Чем выше интеллектуальное развитие и творческие способности человека, тем более эффективен механизм рационализации. В основе дифференцированности «Я-Образа» также базируется высокая когнитивная сложность, а значит, и общее интеллектуальное развитие. Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как не противоречащее позитивному «Я-Образу». Проведенный качественный анализ протоколов, полученных при использовании модифицированной методики ТАТ, подтверждает описанные ранее взаимосвязи. Испытуемые, которые, характеризуя свой «Я-Образ», выделили большое количество социально одобряемых качеств, выполняя задания ТАТ, чаще и ярче других испытуемых использовали механизмы психологической защиты «подавление» и «рационализация». Выявлена тенденция к прямой взаимосвязи между дифференцированностью «Я-Образа» и направленностью в поведении к зависимости. Под тенденцией к зависимости понимается внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Позитивный «Я-Образ» формируется на основе социально одобряемых характеристик личности, что и характеризует данная тенденция. Выявлена отрицательная связь между



тенденцией к «принятию борьбы» и количеством психологических защит. Тенденция к «борьбе» проявляется в активном стремлении личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений. Эта тенденция, как правило, сильнее выражена у мужчин, а количество защит, которые нам удалось выявить при интерпретации протоколов ТАТ у мужчин, в среднем меньше, чем у женщин. Как и в предыдущих исследованиях, выявлены взаимосвязи между отдельными механизмами психологической защиты, что подтверждает их интраструктурный характер. В результате проведенного анализа степени выраженности отдельных психологических защит в целом в группе все механизмы проранжированы в порядке уменьшения их выраженности: отрицание, реактивное образование, проекция, рационализация, подавление, смещение, компенсация, регрессия.

Установлены специфические тенденции взаимосвязи защитных механизмов и поведения. Чем выше развитие механизма «реактивное образование», тем меньше тенденция к общительности. Чем выше развита рационализация, тем выше уровень тенденции к зависимости. Чем выше развиты отрицание и подавление, тем меньше выражена тенденция к принятию борьбы. По результатам проведения кластерного анализа можно говорить о существовании у выборки трех устойчивых блоков защитных механизмов.

Блок **«рационализация – отрицание»**. Отрицание отфильтровывает нежелательную информацию уже на входе в систему восприятия. Та информация, которая все же попала в сознание, обрабатывается и воспринимается через призму механизма «рационализация». Таким образом, за счет этих двух механизмов обеспечивается наиболее полная и гибкая психологическая защита.

Блок **«компенсация – смещение – регрессия»**. Этот блок включает в себя психологические защиты манипулятивного типа. Так, например, при использовании защитного механизма «регрессия» происходит возвращение к более ранним инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности. Условно этот блок можно назвать блоком социально неприемлемой активности, так как

внешние проявления этих типов защит чаще всего принимаются в обществе негативно. Так, например, при смещении сдерживаемая агрессия в отношении авторитетного лица перемещается на других, зависимых от человека людей. Сравнивая кластерное дерево, полученное на нашей выборке, с исследованием механизмов психологической защиты у патологически зависимых людей, проведенное Е.Ю. Соболевой в 2001 году на кафедре психологии труда, можно отметить сходство выделенного выше подкластера с подкластером, полученным на выборке больных наркоманией (152).

Третий блок **«подавление – реактивное образование»**. Выделение этого блока свидетельствует о преобладании тенденции зачастую сознательно, усилием воли подавить, не дать возможности проявиться нежелательным импульсам. В момент исследования это можно было наблюдать в следующем случае. Испытуемому была предложена карточка ТАТ и дана соответствующая инструкция. В первую минуту, только увидев изображенную ситуацию, испытуемый воскликнул: «Это же публичный дом!», после чего возникла пятиминутная пауза и продолжение: «Дело было так. Жили на свете брат с сестрой...».

Отдельно от вышеперечисленных механизмов стоит механизм **проекции**. Люди с преобладанием этого защитного механизма отличаются самолюбием, эгоизмом, злопамятностью, обидчивостью, обостренным чувством несправедливости, подозрительностью, ревнивостью, упрямством, нетерпимостью к возражению, пессимизмом, стремлением достичь высоких показателей в любом виде деятельности. В группе такие люди берут на себя роль «проверяющего». Таким образом, этот защитный механизм стоит особняком от всех остальных психологических защит и является определяющим в построении взаимоотношений с окружающим миром, в случае, если выражен достаточно сильно.

Опираясь на результаты исследования, мы выстроили модель взаимодействия механизмов в структуре психологической защиты с другими элементами структуры личности (см. Приложения 5, 6). На основе данных, полученных в результате исследования, подтвердилась гипотеза о существовании связи структуры психологической защиты с особенностями Я-Образа. Психологическая защита определяет тенденции поведения в реальной группе. Вы-

явлена некоторая деформация структуры психологической защиты в коллективе с авторитарным стилем управления. Построена модель взаимодействия психологической защиты с другими элементами структуры личности. Эмпирически доказано, что с помощью психологической защиты защищается положительное отношение к себе, самопринятие себя как хорошего. Восприятие своего места в мире как не удовлетворяющего базовые потребности субъекта в социально-положительной оценке, признании является очередной детерминантой защитного поведения. В результате провоцируется преобразовательная активность как основной механизм формирования психологической защиты.

### ***3.3. Возрастная динамика психологической защиты***

Приведенная в предыдущей главе теоретическая модель психологической защиты включает генетический аспект ее изучения. В работах по психоанализу мы встречаем много данных о возрастной динамике психологической защиты. З. Фрейд утверждал, что формирование структуры и функционирование личности взрослого обусловлено детскими переживаниями (168). Необходимым компонентом в развитии психики является тревога (176). Влечение к жизни и смерти как подсознательное напряжение действует у детей. З. Фрейд, а за ним и Дж. Блум (22) подчеркивали, что существуют универсальные психосексуальные стадии развития в онтогенезе и сексуальная анатомия ребенка диктует дальнейшее развитие личности. Социальное воспитание направлено на выработку навыков адекватной реализации этих тенденций. Это процесс социализации личности. За эмоциональную оценку и возможность их удовлетворения отвечают ЭГО и СУПЕР-ЭГО. Ребенок усваивает нормы поведения через реакцию одобрения или осуждения окружающих его взрослых (прежде всего отца и матери). Позднее в СУПЕР-ЭГО концентрируются субъектно-значимые, осознаваемые ценности и моральные нормы (164; 168).

Механизмы защиты онтогенетически развиваются как способы компромиссного сосуществования человека со средой (17).

Через систему этих механизмов личность стремится адаптироваться и обеспечить себе социальное равновесие. В психотравмирующей ситуации психологическая защита выступает в роли барьера на пути информации, вызывающей непереносимую тревогу и переживание. В ходе оберегающего действия защитных механизмов формируется специфическая способность личности сохранять гармоничность и равновесие своей структуры. Воздействуя автоматически, психологическая защита улучшает самочувствие человека, снимает тревогу и страх. Если возможности защиты ослаблены, то неизбежно состояние дискомфорта, для снятия которого требуются значительные затраты энергии. Иногда они могут становиться непосильными для личности и в результате привести к появлению невротических симптомов (17).

Психологическая защита формируется под воздействием определенных факторов. В число базовых факторов входят темперамент, стрессы раннего детства, модели поведения родителей, личного опыта жизни (92).

*В первый год* жизни появляются следующие механизмы защиты: проекция, интроекция, первичная идентификация, отрицание, регрессия.

*В период от трех до пяти лет:* сублимация, вытеснение, подавление, реактивное образование, изоляция, смещение, замещение.

*От пяти лет до препубертатного возраста:* регрессия, расщепление, идеализация.

*Препубертатный период и юность:* интеллектуализация, рационализация, поворот против себя, катарсис (22; 92).

У взрослых людей принято говорить о разных типах характера, в контексте которого рассматривается и проблема психологической защиты (7). Во взрослом возрасте формируются устойчивые комплексы защитных механизмов, среди которых одни механизмы являются ведущими, а другие – дополнительными, вспомогательными. В качестве базовых в нашем исследовании выделяются две группы механизмов:

- 1) подавление, проекция, компенсация;
- 2) отрицание, регрессия, смещение, рационализация, реактивное образование.

Используя кластерный анализ, мы выявили, что существует динамическое «ядро» в психологической защите личности (145; 151). Комплекс защит, составляющих первую группу, предположительно является базовым для каждой личности, относительно независимым от пола и возраста, что подтверждается и литературными данными. Вторая группа защитных механизмов составляет динамическое ядро в структуре общепсихологической защиты и испытывает на себе наибольшее влияние со стороны внешних факторов. Закономерно возникает вопрос, как формируются эти базовые и динамические компоненты.

Вопрос о динамике психологической защиты и взаимосвязи с формированием личности является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения (17; 129). Мы попытались исследовать данный вопрос в возрасте, наиболее насыщенном личностными преобразованиями: школьном и ранней юности.

В нашем исследовании выявлены принципиальные различия в развитии психологической защиты в интервале от 11 до 18 лет. Исследование проводилось на трех группах испытуемых:

- школьники 11 – 12 лет;
- школьники 14 – 15 лет;
- студенты 17 – 18 лет.

Общая выборка насчитывала 120 человек. Для диагностики психологической защиты и сопряженных с ней психологических феноменов мы использовали опросник Тейлора на тревожность, методику ТАТ, тест Люшера. Мы посчитали логичным с учетом поставленной задачи использовать проективные личностные методики. Использование перечисленных методик для диагностики защитного поведения целесообразно прежде всего потому, что психологическая защита является бессознательной стороной личности. Диагностические возможности данных методик в проблеме защит подтверждаются и другими исследователями (129; 132). При интерпретации результатов учитывались, в первую очередь, элементы защитного поведения, продемонстрированные испытуемым.

Факторный анализ результатов позволил выявить принципиальные и достоверные различия в психологической защите (критерии Т-Стьюдента и Пирсона) в интервале 11 – 17 лет. У детей 11-12 и 14-15 лет действующие механизмы психологической за-

щиты существенно отличаются от тех, которые используются в 17-18 лет. Между возрастными группами 11-12 и 14-15 лет достоверных различий в применении защитных механизмов не выявлено. В период от 14 до 17 лет происходят значительные изменения в психологической защите личности. Подтверждено, что в каждой возрастной группе психологические механизмы функционируют в комплексе, что указывает на интегративный характер психологической защиты. В нашем исследовании мы выявили следующие комплексы психологической защиты соответственно разным возрастам (см. табл. 11).

Таблица 11

***Комплексы защитных механизмов, характерные для различных возрастных периодов и направление связи между составляющими элементами комплекса***  
 («+» – положительные; «-» – отрицательные)

<i>11 – 12 лет</i>	<i>На- прав ле- ние свя- зи</i>	<i>14 – 15 лет</i>	<i>На- прав ле- ние свя- зи</i>	<i>17 – 18 лет</i>	<i>На- прав ле- ние свя- зи</i>
Первый комплекс «подавление – рационализация – расщепление»  «подавление – смещение – фантазирование»  «рационализация – идентификация – расщепление – отрицание»		Первый комплекс  «идентификация – смещение»		Первый комплекс  «смещение – регрессия – расщепление – сублимация»  «проекция – изоляция – сублимация»	

<p>Второй комплекс «сублимация – изоляция – фантазирование»</p> <p>«сублимация – отрицание – проекция»</p> <p>«проекция – замещение»</p>		<p>Второй комплекс «сублимация – интеллектуализация»</p>		<p>Второй комплекс «подавление»</p> <p>«отреагирование – замещение – рационализация»</p>	
<p>Третий комплекс «интеллектуализация – поворот против себя – вытеснение»</p> <p>«интеллектуализация – идентификация»</p> <p>«поворот против себя – идентификация»</p>		<p>Третий комплекс «замещение – вытеснение»</p>		<p>Третий комплекс «фантазирование – интеллектуализация – поворот против себя – идентификация»</p>	
		<p>Четвертый комплекс «фантазирование – проекция»</p>			

С помощью факторного анализа была выявлена специфическая структура психологической защиты, своя в каждой возрастной группе. На основании корреляционных матриц были составлены следующие структурограммы (рис. 8, 9, 10).

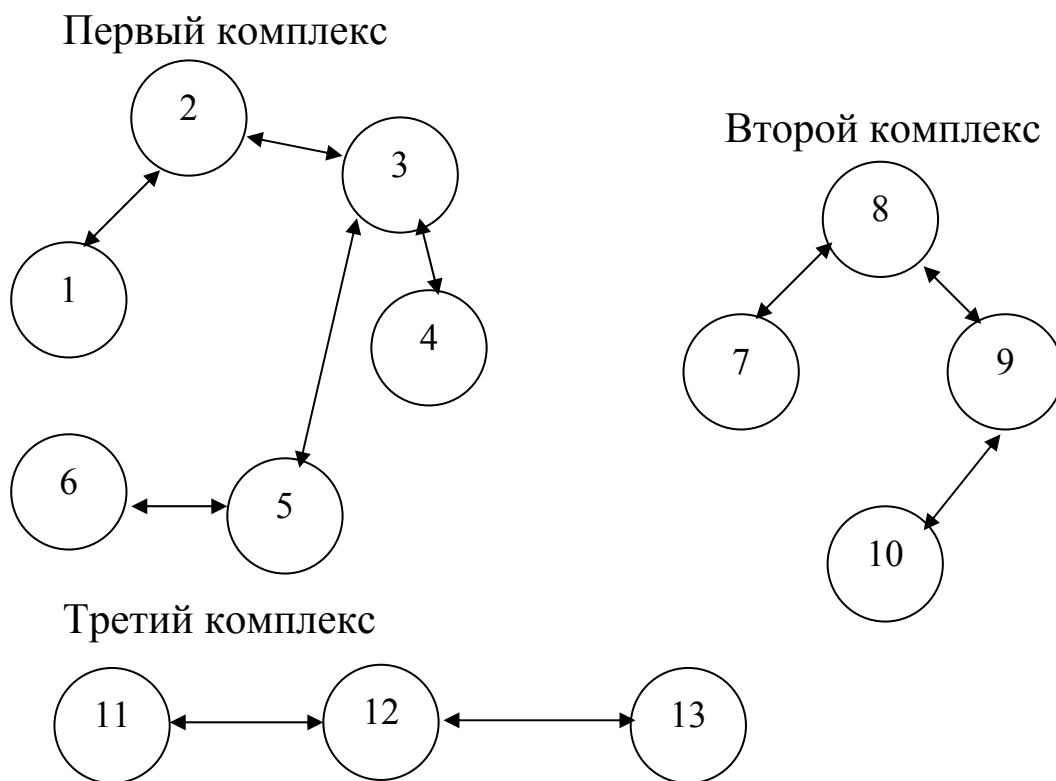


Рис. 8. Структурограмма для группы детей 11 – 12 лет

1 – идентификация; 2 – рационализация; 3 – подавление; 4 – смещение; 5 – расщепление; 6 – отрицание; 7 – изоляция; 8 – сублимация; 9 – проекция; 10 – замещение; 11 – интеллектуализация; 12 – поворот против себя; 13 – вытеснение.

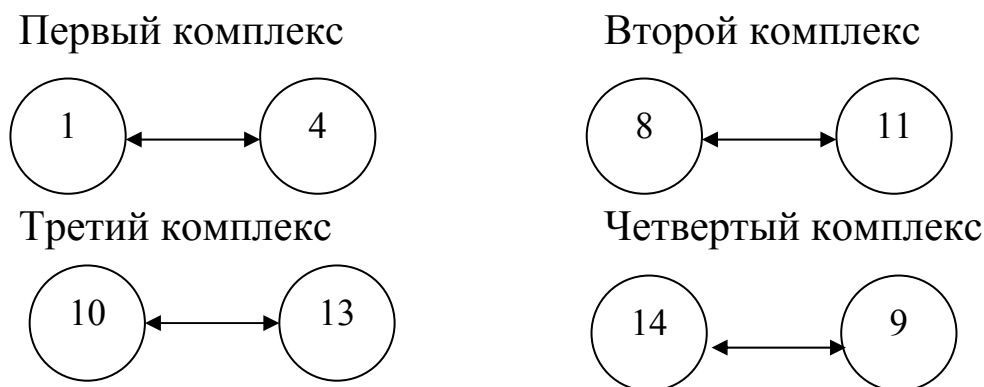
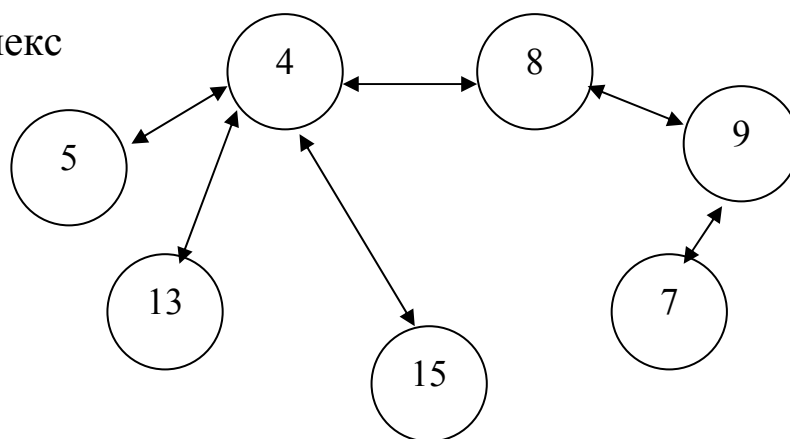


Рис. 9. Структурограмма для группы детей 14-15 лет

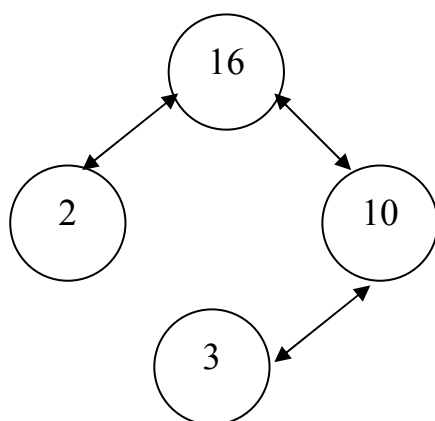
1 – идентификация; 2 – рационализация; 3 – подавление; 4 – смещение; 5 – расщепление; 6 – отрицание; 7 – изоляция; 8 – сублимация; 9 – проекция; 10 – замещение; 11 – интеллектуализация; 12 – поворот против себя; 13 – вытеснение; 14 – фантазирование.



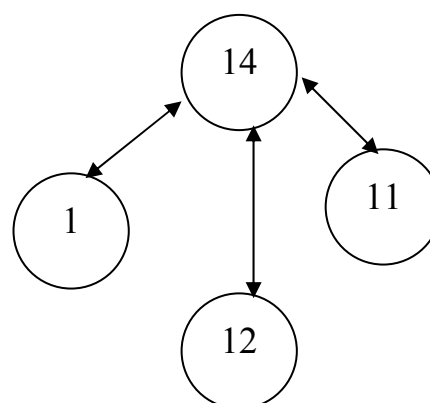
Первый комплекс



Второй комплекс



Третий комплекс



*Рис. 10. Структурограмма для группы детей 17 – 18 лет*  
1 – идентификация; 2 – рационализация; 3 – подавление;  
4 – смещение; 5 – расщепление; 6 – отрицание; 7 – изоляция;  
8 – сублимация; 9 – проекция; 10 – замещение; 11 – интеллектуализация; 12 – поворот против себя; 13 – вытеснение; 14 – фантазирование; 15 – регрессия; 16 – отреагирование.

Из приведенных данных можно сделать вывод, что защитные механизмы не функционируют отдельно друг от друга, а образуют комплексы. Присутствие комплекса защитных механизмов у отдельной личности означает, что в стрессовой ситуации применяется их определенная совокупность. Действие комплекса защит может осуществляться по нескольким вариантам: либо механизмы, составляющие комплекс, выступают равноправно, либо одна из защит доминирует, а остальные дополняют ее действие; либо из целого комплекса выделяется новая, присущая только данному

индивиду защита, в которой присутствуют компоненты различных защитных механизмов. Присутствие отрицательной корреляционной зависимости между защитными механизмами означает, что действие отдельного механизма или их группы исключает применение защиты, с которой имеется отрицательная связь.

Анализ выявил интересный феномен: в период 14-15 лет защитные механизмы формируются в исключительно диадные комплексы, не связанные между собой. Такая необычная картина объясняется тем, что в данный период происходит переструктурирование психологической защиты на «взрослый» вариант. Формируется принципиально новый для личности защитный стиль, что подтверждается достоверными различиями между группами 14-15 и 17-18-летних. Возраст 14-15 лет характеризуется повышенной эмоциональностью, категоричностью оценок, а в социальном плане – повышенной конфликтностью и усилением стрессовых состояний (92; 168), что и обуславливает актуализацию защитного поведения. Ранее в исследовании специфики защитного поведения у людей, побывавших в «горячих точках» и переживших длительный и сильный стресс, выявлена аналогичная картина распада общей структуры защитного поведения на отдельные диадные блоки. В итоге можно сделать вывод о наличии определенной закономерности в динамике защитного поведения. При переживании личностью периода высокой степени эмоциональности и повышенной стрессовой нагрузки имеющаяся система психологической защиты становится неадекватной и требуется ее перестройка. Вследствие этого происходит «распадение» имеющейся системы на относительно независимые элементы, компоненты и объединение последних в диады – как наиболее оперативные модели на поведенческом уровне. Этот процесс в подростковом возрасте является основанием для формирования новой системы защиты. В интервале 14 – 17 лет происходит принципиальная перестройка психологической защиты, которая подготовлена значительными качественными преобразованиями, происходящими в более ранний период времени, показателем чего является уровень тревожности. В нашем исследовании уровень тревожности (методика Тейлора) значительно отличается между группами 11-12 и 14-15-летних. В интервале от 15 до 17 лет тревожность уже не претерпевает таких радикальных ка-

чественных изменений. Ранее предположение о наличии подобной динамики было высказано еще в работах фрейдистов (46; 63), а в данном исследовании мы вскрыли конкретный механизм. Во взрослом возрасте аналогичный процесс фиксируется как деформация поведения на личностном уровне.

Психологическая защита личности претерпевает значительные изменения в период 14 – 17 лет. Индивиды 11 – 14 и 17 – 18 лет пользуются разными комплексами защит. Учитывая этот факт, можно предположить, что возможная деформация защитного поведения происходит именно в этот период. Таким образом, можно говорить о специфике возрастной динамики психологической защиты, выражающейся в формировании родовых и одиночных защитных механизмов в систему психологической защиты, имеющую сложный полифункциональный характер.

### ***3.4. Социальная форма психологической защиты***

Традиционно рассмотрение психологической защиты шло на субъектном уровне индивидуально-личностной защиты. Однако социальная природа человека обеспечила формирование защитных социально детерминированных моделей. Существует социальная защита «Мы-Образа». Примером является полоролевая стереотипизация как система защитных стратегий, качественно различающаяся у мужчин и женщин (39). Стремление к успешности предполагает многообразие способов взаимодействия с миром, но на этом пути возникают психологические барьеры. Их преодоление обеспечивается социализацией, выполняющей в данном случае защитную функцию. Социальные защиты можно определить как способы слияния с обществом в ситуации конфликтов и катаклизмов. Такое слияние обеспечивает усиление субъектного потенциала человека, однако платой за него является частичный отказ от личностной уникальности. В связи с этим наиболее яркими формами социальной защиты являются установки, стереотипы, предрассудки, религия. Теоретическим обоснованием конструкта социальной защиты является концепция архетипов К. Юнга.

Необходимость приспособливаться к обществу порождает стандартизацию мышления и поведения. Трансформируясь в стереотипы, стандартизация облегчает и упрощает взаимодействие людей, делая его более предсказуемым и достаточно однозначным. Стереотипы формируются в процессе онтогенетического развития в процессе воспитания, выполнения профессиональной модели. Стереотип по существу представляет собой социально-психологический «фрейм», обеспечивающий комфортность и уверенность в общении людей, различающихся по достаточно существенным признакам (возраст, пол, образование, социальная принадлежность и т.п.). В связи с этим стереотипы являются мощной социальной формой защиты от психологических кризисов и поддержания личностного равновесия. Вместе с тем стереотипы в силу своей косности могут оказаться социально неадекватны и дезадаптивны для личности. Включение стереотипов оборачивается неспособностью личности подстраивать поведение к изменяющейся ситуации. С возрастом формируется тенденция к усилению влияния стереотипов в поведении. Это связано с накоплением количества стереотипов в личном опыте и возрастным консерватизмом.

Данный вывод был сделан нами на основе исследования типологии защитного поведения у представителей субъект-субъектного и субъект-объектного видов деятельности. В группу представителей субъект-субъектного типа входили руководители, менеджеры, продавцы, учителя. Представители профессий субъект-объектного типа: рабочие заводов ЯЗТА и ТМЗ, программисты, бухгалтеры. Общее количество 150 человек. В результате выявились типичные защитные механизмы для каждого вида деятельности. Профессиональная деятельность задаёт определённые рамки поведению, ограничивает вариативность реакций в конфликтных, напряжённых ситуациях, чаще всего в силу этических норм. У человека как представителя того или иного вида деятельности постепенно вырабатываются профессиональные модели защитного поведения, выполняющие функцию профессионального стереотипа. В ряде случаев их использование является целесообразным, поскольку обеспечивается быстрое реагирование в критических ситуациях. Субъект-субъектная деятельность является более динамичной, что диктует требования к более гиб-

кому поведению, поэтому в общей структуре психологической защиты связей между защитными механизмами в два раза больше, чем в структуре, характерной для субъект-объектной деятельности.

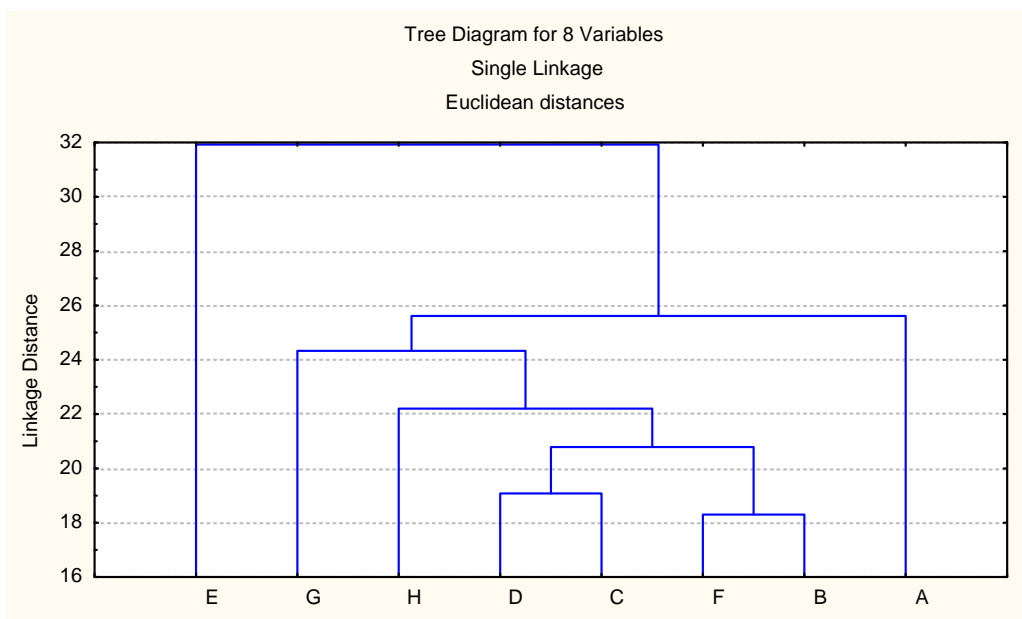
В субъект-объектной деятельности моделей поведения существует меньше за счёт высокой степени программированности, регламентированности действий. Данные, полученные с помощью корреляционного анализа, согласуются с результатами кластерного анализа.

По кластерному дереву можно судить о взаимосвязи и взаимозависимости защитных механизмов в общей структуре психологической защиты. Кластерный анализ позволяет выделить ядерный блок, или «родовые» защитные механизмы, и динамическую структуру.

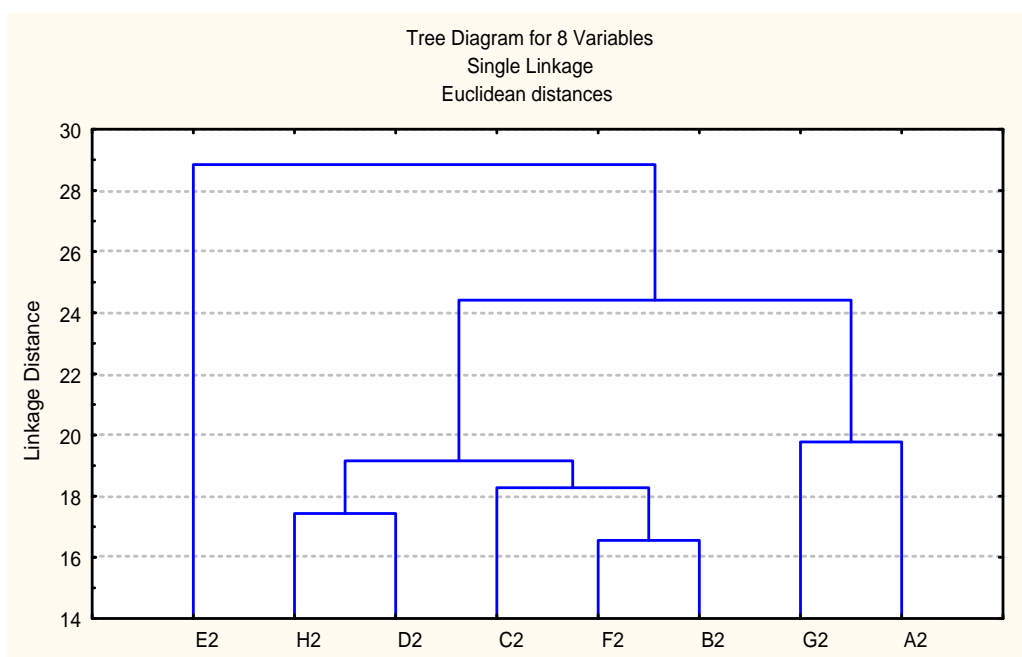
В 1-й группе структура психологической защиты более гибкая и динамичная по сравнению со 2-й группой. В 1-й группе можно выделить два блока: компенсация (D) – регрессия (C); вытеснение (B) – замещение (F); реактивное образование (H) – интеллектуализация (G), компенсация (D) – вытеснение (B) – замещение (F) соответственно. Рассматриваемые блоки встроены в общую систему, следовательно, в зависимости от ситуации они могут образовывать связи с другими защитными механизмами – это обеспечивает гибкость поведения и многообразие способов реагирования в стрессовых ситуациях.

Во 2-й группе можно выделить три жёстких блока: реактивное образование (H) – компенсация (D); регрессия (C) – вытеснение (B) – замещение (F); отрицание (A) – интеллектуализация (G). Такая модель диктует определённые способы реагирования в конфликтных ситуациях – это обеспечивает, с одной стороны, быстроту реагирования, а с другой стороны, стереотипность поведения в стрессовых ситуациях. Блокировка защитных механизмов в определённой степени целесообразна для субъект-объектного вида деятельности, поскольку эта деятельность, как правило, алгоритмизирована и проблемные ситуации, которые в ней встречаются, часто похожи. Блоки позволяют реагировать быстро и сохранять энергию. Однако ущерб может быть нанесён в том случае, если ситуация не типична, а человек неосознанно использует стереотипные модели поведения.

## Кластерное дерево



а)



б)

*Рис. 11. Кластерное дерево:*

*а) 1-я группа – «субъект-субъектная» деятельность;*

*б) 2-я группа – «субъект-объектная» деятельность*

А – отрицание,                      В – вытеснение,                      С – регрессия,  
 D – компенсация,                      Е – проекция,                      F – замещение,  
 G – интеллектуализация,                      Н – реактивное образование.

Другая сторона социальной защиты – это принятие коллективной модели поведения в конфликтной ситуации, позволяющей, как и в ситуации с военной обстановкой, ослабить степень личной ответственности. Такая форма социальной защиты, как показали исследования О.В. Рябовой и И.М. Скитяевой (58), встроена в организационную культуру и довольно типична для поведения сопротивления новациям. Организационная культура может быть определена как совокупность норм, правил, обычаев и традиций, которые поддерживаются субъектом организационной власти и задают общие рамки поведения работников, согласующиеся со стратегией организации. Часто организационная культура трактуется как принимаемые большей частью организации философия и идеология управления, предположения, ценностные ориентации, верования, ожидания, расположения и нормы, лежащие в основе отношений и взаимодействий как внутри организации, так и за ее пределами. Практически мы видим здесь аналогию механизма защиты по стереотипу, однако на уровне организации.

Поскольку организационная культура выполняет две основные функции – внутренней интеграции и внешней адаптации, то защитная модель поведения социального масштаба вполне логична. Она обеспечивает, с одной стороны, прочность, долговечность и качество структуры организации, с другой – стабильность положения личности. Кроме того, организационная культура определяет для всех работников ценности и правила поведения в организации. Эти правила предписывают, что соответствует принятым в той или иной организации нормам, что допустимо, а что нет, формируют общие взгляды на то, что хорошо, а что плохо. Функция внутренней интеграции выступает как социализация и адаптация новых работников. Работник, став частью организации и принятый остальными ее членами, начинает, в свою очередь, изменять организационную культуру в соответствии со своими взглядами, верованиями и ценностями (58). Таким образом, для личности слияние с трудовой группой обеспечивает приспособление к постоянно меняющемуся окружению. Чувство причастности к организации как к «единой семье» выполняет, прежде всего, именно компенсаторные, защитные функции.

Наиболее ярко защита выражается в сопротивлении новациям. Под сопротивлением понимается многогранное явление, вызы-

вающее отсрочки, непредвиденные расходы и нестабильность процесса стратегических изменений. Сопротивление – это проявление иррационального поведения организации, отказа принять новые черты реальности. Анализ системы психологических защит и способов сопротивления изменениям, распространенных в данной организации, требует рассмотрения на уровне социальной организации. Человек сопротивляется изменениям, когда он не чувствует себя в безопасности. Это происходит, когда руководитель не выступает в организации символом уверенности в целесообразности изменений; для работников повышена степень риска деятельности; несоответствие новых трудовых ролей квалификационному базису работников; требование новых стилей поведения. Эти и ряд более частных причин продуцируют массовое сопротивление новациям. Эта массовость в направлении единой цели служит хорошим гарантом прочности социальной позиции отдельной личности, т.е. защитой. В нашем исследовании защитного поведения педагогов выявилось групповое защитное поведение учителей с «фиксацией на самозащите». В ситуации фрустрации учителя склонны осуществлять общее поведение с ярко выраженной поддержкой в направлении самозащиты в общении с учениками и родителями (Субботина Л.Ю., Михайлова Т.А., 2005).

Психологическая защита как форма социального противостояния фрустрирующим обстоятельствам выполняет две функции: во-первых, сплачивает группу в направлении единой цели (защиты) и, во-вторых, более четко фиксирует организационную структуру, интенсифицирует процессы адаптации и внутренней интеграции. На стадии развития группы психологическая защита способствует формированию базиса организационной культуры. Ценности отдельных членов коллектива трансформируются в групповые ценности, согласовываются цели, происходит формирование видения организации как отдельной сущности, осознание ее взаимоотношений с внешней средой, формируются правила взаимного сосуществования как членов организации между собой, так и по отношению к субъектам внешней среды. На стадии зрелости группы опыт, накопленный на предыдущих стадиях, трансформируется в ценности, лежащие в основе культуры организации и выражающиеся не только через мифологию, но и через различные ритуалы, обряды, традиции и церемонии. Таким



образом, закладываются внутригрупповые формы психологических защит членов организации. Член группы, освоивший историю и традиции компании, чувствует себя защищенным от опасностей внешнего мира в силу расширения своей личности в масштабе организации. Организационная культура на этом этапе характеризуется наименьшим количеством противоречий и широко разделяема (72). Соппротивление новациям в организации провоцирует страх и тревогу у персонала. Причем эти реакции направлены против достаточно мощных внесистемных организационных влияний. Социальная психологическая защита обеспечивает гармонию и равновесие как внутриорганизационного уровня, так и с внешней средой. Гарантом принятия защитного поведения организацией и поддержания стабильности выступает руководитель. Но чрезмерное или неадекватное использование защитных механизмов может спровоцировать нарушение функционирования организации и даже привести к формированию патологической организационной культуры (58).

Таким образом, социальная форма психологической защиты может иметь два варианта: социально-личностный (стереотипы, верования, традиции, ритуалы и т.п.) и организационно-социумный (внутригрупповая мораль, ценности, сопротивление и т.д.). Усиление личности за счет ее «слияния» с другими членами организации или социума обеспечивает подсознательное чувство защищенности и уверенности даже при недостаточно адекватных моделях поведения. Доминирующая роль в стимулировании и принятии защитных моделей группового поведения принадлежит лидеру, которым чаще всего выступает руководитель.

### ***3.5. Психологическая защита в различных профессиональных сферах***

Традиционно считается, что основным источником психологической защиты являются межличностные отношения. Именно в системе отношений возникают конфликты, для снятия которых «включается» защитное поведение. Трудовая деятельность осуществляется исключительно в общественном плане. Поэтому «поле» для психологической защиты достаточно велико. Однако

именно в труде возникает и множество других оснований для психологической защиты. Неэффективная организация режимов работы, резкое изменение технической оснащённости рабочего места, малая содержательность труда – это и многое другое вызывает негативные эмоции, нервное напряжение личности. Одним из способов уменьшения негативного влияния указанных моментов и является психологическая защита. В этом случае она выступает средством субъективной адаптации к трудовой деятельности. Напряжённость и обилие стрессов в современной жизни и профессиональной сфере предъявляет особо высокие требования к возможностям человека противостоять этому давлению, преобразовывать отрицательные эмоции в другую, более удовлетворяющую личность деятельность, вызывающую положительные чувства. Профессиональная деятельность характеризуется обилием ситуаций, вызывающих тревогу, беспокойство. Чтобы справиться с этими состояниями, работник активизирует психологическую защиту. В связи с этим знание особенностей данного психологического состояния является необходимым для оптимизации трудовой деятельности личности. Сущность процесса психологической защиты достаточно однозначна. Человек воспринимает окружающий мир и старается приспособить свое поведение к изменениям этого мира. Пока адаптация идет успешно, человек живет в гармонии с самим собой. Но стоит наметиться какому-то разногласию, возникает внутреннее напряжение, заставляющее сменить систему поведения. Однако, если постоянно менять поведение, приспособивая его к изменениям внешней среды, человек просто потеряет ощущение стабильности жизни. По мере накопления жизненного опыта у человека формируется система психологических барьеров, ограждающая его от информации, нарушающей его внутреннее равновесие. Психологическая защита призвана сыграть роль фильтра для социально и лично неприемлемой информации. Одно из основных требований, которое личность осознанно или бессознательно предъявляет миру, заключается в том, чтобы в этом мире существовал определенный порядок. Только в таком случае соприкосновение субъекта с окружающей средой может обеспечивать выработку у него стереотипов поведения и одновременно состояния душевного комфорта. С помощью психологической защиты лич-

ность вырабатывает стиль поведения, необходимый для ситуации выживания. Человек привыкает функционировать, реагировать в определенных ситуациях определенным образом. В дальнейшем привычные формы поведения и защиты будут трансформироваться в модели деятельности и поведения. Использование психологических защит означает прежде всего формирование таких моделей профессионального поведения, которые обеспечивают личности наибольший внутренний комфорт. В трудовой деятельности достаточно факторов, провоцирующих разные формы психологической защиты. Ниже мы рассмотрим наиболее типичные из них.

Процесс труда очень динамичен. Постоянно возникают изменения как эпизодического, так и глобального масштабов. Например, конкретно в данный момент руководитель “не в духе”, может накричать, предъявить претензии, выразить недовольство. Это провоцирует у подчиненных стремление “сейчас не попадаться ему на глаза”, т.е. защитный механизм изоляции. Но если этот же руководитель постоянно по отношению к данному работнику предъявляет претензии, то может быть использован другой механизм – отрицание (“меня это не касается”) или регрессия (“он ко мне всегда придирается”). Психологическую защиту может активизировать и конфликт с коллегой по работе. Говоря о конфликте как факторе, принципиально определяющем формирование психологических защит, мы выходим на практическую задачу приспособления к окружающей действительности и профессиональной деятельности лиц, длительно или часто переживающих сильный стресс. В трудовой деятельности психологическая защита встречается постоянно. Изменение организации труда, возникновение конфликтов в системе отношений провоцирует защитное поведение. По данным нашего исследования, следующие причины наиболее часто вызывают активизацию защиты в профессиональной деятельности.

1. Любые ситуации, вызывающие у работника ощущение тревоги. В основе любого фактора, вызывающего защитную реакцию, лежит беспокойство, тревога, страх. Стремление избавиться от этого беспокойства или снизить его и вызывает психологическую защиту.

2. Особенности организации трудового процесса. Сопротивление работника внедрению новых видов организации труда (новой техники, новых режимов работы, новых форм отношений, новых видов трудовой активности) связано с активизацией у личности психологической защиты. Трудовая деятельность воспринимается профессионалом как достаточно стабильная система. Любое нововведение, изменение привычного порядка воспринимается работником настороженно. Оно потенциально может быть связано с опасностью не справиться с измененной деятельностью, с временными дефектами в работе, что в любом случае воспринимается негативно. Таким образом, провоцируется внутренний конфликт. Стремление вернуться к внутреннему комфорту и вызывает психологическую защиту.

3. Уровень профессиональной компетентности. Одним из факторов, стимулирующих психологическую защиту, является недостаток профессиональной подготовки и неоптимальная система профессионального обучения. Часто обучение сводится к тому, что дают прочитать инструкцию. Иногда используют обучение новичка во время работы опытного оператора. Такая ситуация может быть стрессогенной для молодого работника. Лучше всего иметь системы обучения, которые будут формировать умения, навыки, повысят уверенность и самоуважение работника. Для этого обучение должно строиться на принципах и технологиях, выгодных и работнику и компании. Устройство оборудования надо объяснять основательно, с указанием сильных и слабых сторон, специфических функций и возможностей. Обучение должно быть интенсивным. После каждой темы или раздела необходимы практические занятия.

4. Возможные изменения социального статуса работника. Страх перед потерей работы выступает у работающих одной из наиболее важных причин беспокойства. Производным этого страха является вероятность понижения в должности. “Степень ответственности” как носитель возможной угрозы является стрессогенным фактором, вызывает повышенное эмоциональное напряжение и стимулирует проявление защитных механизмов.

5. Вероятность деqualификации. Следующий фактор беспокойства – процесс деqualификации. Традиционно считается, что основная причина деqualификации – это длительный период не-

выполнения профессиональной деятельности. Однако сейчас появилась и другая мощная причина, приводящая к деквалификации. Некоторые функции, которые раньше выполнял работник, автоматизируются и передаются машине. Упрощение труда ведет к снижению трудовых затрат. Это в свою очередь порождает серьезные моральные и мотивационные проблемы и непосредственно влияет на продуктивность. Автоматизация не должна приводить к деквалификации трудовых заданий.

6. Карьерный рост. Один из факторов беспокойства работника – карьера. Организация должна обеспечивать профессиональный рост работников таким образом, чтобы хорошие исполнители могли рассчитывать на продвижение. Для многих профессионалов повторяемость стандартных операций, содержательность и значимость которых очень низка, при отсутствии шансов на продвижение представляет собой основной источник стресса, тревоги и провоцирует психологическую защиту разного уровня.

7. Межличностные конфликты. Кроме конфликта между работником и машиной, психологические защиты продуцируются конфликтом между руководителем и подчиненным.

Приведенные причины, так же как и ряд более уникальных и частных, требуют от работника активности по преодолению беспокойства, ими вызванного. Модели поведения, снимающие беспокойство, строятся на психологической защите. Знание особенностей проявления тех или других поведенческих моделей позволит сформировать наиболее эффективную стратегию взаимодействия в трудовой деятельности.

Выше была дана характеристика личностей адаптационного типа и преобладающих у них защитных механизмов. Для профессиональной деятельности достаточно типична модель поведения с доминированием механизма сублимации. Выявлен также феномен сокращения числа используемых механизмов в структуре психологической защиты в профессиональной деятельности. Соответственно ограничено и число моделей поведения. Вырабатывается “предпочтение” определенных защит, которые становятся неотъемлемой частью индивидуального профессионального стиля борьбы с трудностями. Человек стремится реализовывать ставшие уже привычными формы поведения и защиты в последующей деятельности. Экстремальные условия настолько огра-

ничивают творческие проявления личности, что она как бы “загоняется” в рамки формализованной, четко определённой деятельности. Вследствие формирования в экстремальной ситуации определенных моделей поведения, ограничивается творческое самовыражение личности, творческая активность в деятельности. Человек с отработанными, проверенными формами поведения, хотя и ограниченными, чувствует себя комфортнее, используя данные модели. Пытаясь реализовать их в повседневной жизни, человек выбирает ту сферу трудовой деятельности, где они могут использоваться. Здесь он чётко и правильно выполняет все требования деятельности, что обуславливает эффективность работы, а следовательно, и субъективно удовлетворяет индивида. Для таких людей наиболее комфортными будут формализованные и жестко иерархизированные виды деятельности (профессиональная армия, милиция, охранные структуры, бухгалтерские профессии).

Чем большее количество защитных механизмов использует человек, тем больше он может варьировать свое поведение в зависимости от изменения ситуации. Выбор производится подсознательно по принципу эффективности защиты в конкретной ситуации. Это увеличивает время, затрачиваемое на реагирование, однако и обогащает поведенческую картину личности. Отсутствие таких жестких связей делает поведение человека более разнообразным, более адаптивным к изменяющимся условиям и нюансам ситуации. Одним из определяющих системных факторов при выполнении трудовой деятельности является ответственность. Ответственность как форма отношения к выполняемой деятельности с разной степенью субъектного принятия получаемого результата является для работника фактором тревоги. Таким образом, можно подвести итог, что механизмы психологической защиты и соответствующие им модели поведения встречаются в деятельности личности постоянно и значимо влияют на трудовой процесс.

Следующим шагом нашего исследования было рассмотрение различий в структуре психологических защит людей, принадлежащих к разным профессиональным группам. Было выделено три профессиональные группы по критерию профессиональной угрозы и ответственности. Это были работники МВД (первая группа), руководители (вторая группа), заводские рабочие (третья группа). Мы исходили из того, что “степень ответственности” как носитель

возможной угрозы является стрессогенным фактором, вызывает повышенное эмоциональное напряжение и стимулирует проявление защитных механизмов. По результатам, полученным на этом этапе, также были построены структурограммы, анализ которых показал, что количество связей между элементами структуры практически не отличается у представителей разных профессий. Однако различается качественный аспект этих связей. Так, центральное положение в структуре защит сотрудников МВД (первая группа) занимает механизм изоляции, что совпадает с результатами у служивших в “горячих точках”. В работе милиционера высокая степень ответственности за свою и чужую жизнь часто связана с угрозой физического повреждения, а иногда и уничтожения. Эта угроза является довольно сильной по интенсивности. Естественная модель поведения для сотрудников милиции – изоляция. Профессионалы МВД часто относятся к угрожающей ситуации так, как если бы она происходила с кем-то другим. Это позволяет им быстро оценить ту или иную ситуацию и трезво, холодно, надлежащим образом отреагировать на нее. Способ реагирования в деятельности этой профессиональной группы строго оговорен в нормативных документах, поэтому от сотрудника не требуется большого разнообразия моделей поведения.

Вторая рассматриваемая нами профессиональная группа – это руководители среднего звена. Специфика их работы состоит в том, что для руководителя практически любая ситуация, связанная с ответственностью, является угрожающей, причем интенсивность угрозы моральной ответственности очень высока. Центральным элементом в структуре защитных механизмов этой группы людей является механизм формирования защитной реакции. Этот механизм заключается в предотвращении появления неприемлемых желаний благодаря развитию противоположных установок и форм поведения. Так, например, человек внешне высокомерный, может быть, пытается таким образом “задавить” в себе неприемлемые импульсы (например, агрессию). Роль психологической защиты в управленческой деятельности подтверждается и рядом других оригинальных исследований. В частности, в исследовании И.М. Скитяевой и О. Рябовой руководителей внутренне стабильных организаций отмечался высокий уровень актуализации механизмов психологической защиты. Таким обра-

зом, управленческая деятельность детерминируется не только личностными особенностями, как отмечается большинством авторов, но и адаптационными механизмами, в том числе и механизмами психологической защиты. Результаты, полученные в настоящем исследовании, подтверждают этот факт: независимо от группы, к которой принадлежит руководитель, он характеризуется высоким уровнем актуализации механизмов психологической защиты (Рябова О., 2004). Анализ психологических профилей, полученных по методике «Индекс жизненного стиля» для трех групп руководителей с учетом значимости различий по критерию Манна – Уитни показал, что существуют некоторые различия в степени выраженности отдельных механизмов психологической защиты. А именно оказалось, что представители клановой организационной культуры, а также организационных культур, которые отнесены к так называемому «промежуточному» типу, характеризуются значительной выраженностью такого защитного механизма, как реактивное образование. Кроме того, «промежуточный» тип культуры организации характеризуется более высокой по сравнению с иерархическим типом выраженностью таких защитных механизмов, как отрицание и вытеснение, а клановый тип значимо отличается от промежуточного по актуализации проекции. Исследование подтвердило, что структуры психологической защиты у руководителей сходны. В частности, они характеризуются одними и теми же ведущими защитными механизмами: отрицание (А), проекция (Е), реактивное образование (Н). Это свидетельствует о профессиональной детерминации защитного поведения. Существуют некоторые различия в уровне выраженности отдельных механизмов психологической защиты, но в целом можно говорить о высокой актуализации механизмов психологической защиты у всех руководителей.

Как известно, с точки зрения многих исследователей, именно руководители являются основными законодателями и носителями тех норм, установок, ценностей, которые господствуют в организации; тех моделей поведения, которые в них приветствуются. В исследовании О. Рябовой выявлена связь типа психологической защиты и склонности руководителей создавать на своем предприятии организационную культуру того или иного типа. Так, оказалось, что руководители, которые отнесли свои пред-



приятия к организациям иерархического типа, характеризуются наличием социальной компетентности, социального интеллекта в качестве базовых, интегральных качеств личности, которые свидетельствуют о высокой способности отслеживать эмоциональную сторону общения, внимательности и настороженности по отношению к другим (12). Были построены структурограммы личностных качеств и психологических защит для каждой из выделенных групп, которые позволили установить ведущие, системообразующие качества личности. Это подтверждает ранее выявленную нами закономерность трансформации психологической защиты в личностную структуру. Ведущая роль большого количества защитных механизмов свидетельствует о тенденции человека к некоторому уходу от реальности, замкнутости. Именно эти качества хорошо соответствуют выбранному ими типу организационной культуры, так как именно клановые структуры характеризуются внутренней ориентацией, закрытостью, трудностью вхождения в такую организацию.

Третья профессиональная группа включала в себя рабочих моторного завода. Специфика их работы состоит в том, что угроза жизни и опасность ответственности, описанные нами выше, присутствуют в трудовой деятельности рабочего, однако интенсивность этой угрозы меньше, чем у предыдущих двух групп. Центральным ядром структурограммы является механизм проекции, т.е. приписывания другим тех неприемлемых импульсов, желаний, мыслей, которые не замечаются в себе самом.

Как видно из структурограмм, у представителей тех профессий, интенсивность угрозы в которых значительно высока, присутствуют “блоки защит” (в нашем примере в группе руководителей и милиционеров). Возможно, высокая интенсивность угрозы провоцирует появление таких блоков, так как в группе рабочих этого явления не наблюдалось, как и в случае людей, не служивших в “горячих точках”, в то время как люди, побывавшие в этих условиях, обнаружили такую связь.

Достоверность различий в профессиональных группах также получилась значимой. По количеству используемых психологических механизмов группа, включающая в себя руководителей среднего звена, значительно отличается от двух других (сотрудников милиции ( $T=8,89$ ) и рабочих Тутаевского моторного завода

( $T=1,4$ ). Это объясняется тем, что деятельность руководителя состоит из быстро меняющихся и практически не повторяющихся ситуаций. Каждая из этих ситуаций требует разнообразных моделей поведения и разнообразия психологических защит. Та структура защитных механизмов, которая присуща руководителю как личности, может оказаться недостаточной для того, чтобы защитить его психику от негативных влияний. Угроза в деятельности руководителя обычно связана с ответственностью. Поэтому представителям этой профессиональной группы необходимо расширять диапазон психологических защит, чтобы успешно справляться со своими обязанностями и при этом не подвергаться чрезмерным психологическим и физиологическим нагрузкам. В дальнейших исследованиях обнаружена взаимосвязь директивного стиля руководства с защитными механизмами проекции, интеллектуализации и реактивного образования. Для руководителя директивного стиля важным является доминирование самоутверждения. Поэтому наличие эмоций и мотивов, понижающих ценность личности, неприемлемо. При их возникновении происходит проецирование на подчиненных. При этом механизм интеллектуализации помогает находить аргументы для объяснения своих действий. Для руководителя с директивным стилем характерно стремление осуществлять контроль над эмоциями посредством преобладания рассуждения над переживанием. Интеллектуализация как защитный механизм высшего порядка обеспечивает эту функцию. Механизм "реактивное образование" характеризуется совладанием с неприятными импульсами, эмоциями, личностными свойствами посредством субъективной замены их на противоположные. Наличие данного механизма характерно для директивного стиля. Такой руководитель стремится стать безусловным авторитетом для подчиненных. Данная модель защиты влияет на эффективность работы организации в целом, поскольку руководитель реализует модель профилактики конфликтов и сбоев на производстве (Субботина Л.Ю., Михайлова Т.В., 2003). Все это свидетельствует о встраивании психологической защиты в психологическую систему профессиональной деятельности управляющего на уровне стилевых особенностей. Общая закономерность деформации защиты в направлении упрощения структуры и появления «блоков» защит типична для деятельно-

сти управляющего. Это подтверждено целым рядом наших исследований на разных управленческих уровнях.

Деятельность сотрудника милиции также имеет свою специфику. У этой группы людей есть четко сформулированные, нормативно установленные инструкции, регламентирующие поведение в каждой отдельно взятой ситуации. Угрожающие ситуации, с которыми сталкивается сотрудник милиции, разнообразны, но любую из них можно отнести к определенной категории, для каждой из которых существует своя модель поведения, строго ограниченная инструкцией. Поэтому деятельность сотрудника не требует большого разнообразия механизмов психологической защиты.

Одной из массовых профессий является педагогическая. Мы провели специальное исследование защитного поведения педагогов. Педагогическая деятельность отличается достаточно высоким уровнем стрессогенности и конфликтности. Поэтому одним из базовых факторов поведения на личностном уровне выступает тревожность. Используя методику Розенцвейга (оригинальный вариант для педагогов) для диагностики направленности реакции фрустрации и диагностику психологической защиты, мы выявили следующие особенности. В ситуации фрустрации для педагогов достаточно типична самозащитная реакция в форме комплекса «реактивное образование – отрицание – вытеснение – интеллектуализация – проекция». Педагогу свойственно демонстрировать социально-одобряемые поведенческие реакции при отрицании даже возможности какой-то собственной ошибки («Учитель всегда прав!»). При этом вытесняются мотивы и оценки, снижающие чувство ценности собственной личности. Вместе с тем в любой фрустрирующей ситуации педагог стремится проявить себя рационально и интеллектуализировать причины собственного поведения. Иерархизированный характер деятельности педагога (для ученика предложена «мораль подчинения») актуализирует механизм проекции, предполагающий неосознанное приписывание другим людям эмоционально отвергаемых мыслей, установок и желаний. Для педагога типично обвинение другого лица. По направленности у педагогов преобладает экстрапунитивная реакция в форме подчеркивания и осуждения внешней причины фрустрации. Данный факт может быть связан с тем, что «угроза» для

педагога имеет внешний источник, реакции на эту угрозу чаще всего экспрессивного типа (вплоть до агрессии). Своя вина при этом не признается за счет включения психологической защиты. Первым по значимости и доминирующим защитным механизмом при этой направленности выступает регрессия. При этом происходит возвращение к более ранним инфантильным формам поведения, проявляющимся в демонстрации беспомощности и зависимости. Возможны агрессивные реакции, направленные как на обидчика, так и на объект («Современные невоспитанные дети!» «Ужасное расписание!»). Вторым по значимости выступает механизм компенсации, которая нередко тоже имеет агрессивную форму. В психоаналитической теории есть указание на то, что педагогическая деятельность – это способ компенсации неудовлетворенной потребности во власти. Третьим по значимости выступает механизм замещения. Учитель может переносить проблемы делового и личностного плана на отношения с учениками, нередко вновь в виде агрессии (как крайняя степень). Влияние интеллектуализации выражается в том, что для педагога типичен чрезмерно когнитивный способ представления и решения конфликтных ситуаций через предъявление и обоснование требований к ученикам. Следует отметить, что описанная картина представляет не общую профессиональную поведенческую модель педагога, а ее психозащитный компонент. Среди представителей педагогической сферы выявлены и другие типы и направленности поведения в фрустрирующих ситуациях. Мы выявили и дали характеристики всех типовых сочетаний. Дальнейшее исследование позволило нам составить общую структуру защиты, характерную для педагогической деятельности в целом (структурограмма в приложении б). Она включает ряд устойчивых комплексов защитных механизмов:

- отрицание – вытеснение – реактивное образование;
- отрицание – интеллектуализация – реактивное образование;
- вытеснение – интеллектуализация – реактивное образование;
- компенсация – интеллектуализация – реактивное образование;
- компенсация – регрессия.

Психологическая защита имеет большую степень динамичной сложности и обладает высокой степенью внутренней целостности (индекс когерентности).

Нельзя сказать, что выявленная система психологической защиты является однозначно эффективной или неэффективной, но несомненно, что педагогической деятельности присуща уникальная структура защитных механизмов, благодаря которой педагог справляется со стрессом. Эта структура автоматически активируется при столкновении с проблемой. Выявленные комплексы обеспечивают сохранение психической энергии, так как формируют устойчивые модели поведения. Однако обеспечение внутреннего комфорта может входить в противоречие с социальными воздействиями, парадоксально расширяя «поле конфликта» педагога. При этом формируются такие личностные реакции, как недоверие, подозрительность, отчужденность, агрессивность, требовательность, подавление, высокомерие. Подобные характеристики противоречат показателям самооценки педагогов, проведенной в нашем исследовании. Они оценили себя как доброжелательных, открытых в чувствах, заинтересованных, гибких, поощряющих инициативу и имеющих индивидуальный подход к детям. Таким образом, выявился феномен расхождения «Я-образа» в проективной и объективной самооценке. Мы объясняем это как действие психологической защиты, вследствие чего педагоги подсознательно оценивали не реальное «Я», а идеальное «Я». Такое смещение оценок согласуется с выявленным нами доминированием самозащитной реакции и механизмов компенсации и замещения. В нашем исследовании мы обнаружили уникальную систему психологической защиты, характерную для педагогической деятельности. Особенности ее строения и организации позволили ответить на ряд важных вопросов, объяснить поведение учителя в конфликтных ситуациях (Субботина Л.Ю., Михайлова Т.В., 2003).

В рамках этого исследования выявлена особая роль структуры механизмов психологических защит как фактора, обуславливающего формирование адаптационного симптомокомплекса личности в профессиональной деятельности, и условия, влияющие на это формирование. Подтверждены закономерности, описанные в теоретической модели психологической защиты. Пси-

психологическая защита является подструктурой личности и состоит из многообразных вариаций психологических механизмов, участвующих в формировании профессиональной модели деятельности. Психологическая защита является саморазвивающейся структурой и имеет возрастную и социальную динамику, что отражается на профессиональной деятельности.

## Заключение

**И**так, проведенный анализ позволил нам сформулировать ряд положений, которые дают возможность структурировать научную картину психологической защиты личности. основополагающей тенденцией современного развития является системное усложнение социума, его все большее давление на личность, повышение драматизма социальных отношений, перегрузки напряжения на психику. Современная информационная перенасыщенность окружающего мира требует особенно интенсивного развития у человека тех личностных структур, которые в наибольшей степени обеспечивают эффективное приспособление к социоокружению. Одной из наиболее мощных адаптационных систем личности являются механизмы психологической защиты. Наличие у человека внутреннего ощущения беспокойства, боязливости, тревоги метафорически связывается с ощущением им какого-то недостатка; такие ощущения оказывают деструктивное влияние на психику, приводят к появлению сложных проблем в межличностных отношениях, к социальной неадекватности и к социальной иммобильности.

Психологическая защита – это, прежде всего, способность искажения и перекодирования восприятия в форму, приемлемую для личности, сохраняющую самооценку и деятельность на субъективно комфортном уровне. Как и большинство объективных психологических закономерностей, психологическая защита действует в значительной степени вне сознательного контроля. Это обязательное условие соответствия закону самосохранения. Однако в определенных случаях психологическая защита может содержать и элементы сознательных оценок. Психологическая защита является мегасвойством любой личности отвечать на травмирующие личность стимулы среды. Сама психологическая защита состоит из определенных защитных механизмов. Защитные механизмы связаны между собой и образуют единые структурные комплексы. Психологическая защита имеет процессуальный характер и уровневое строение. Основой для построения

уровневой модели являются представления о строении деятельности и взаимосвязи уровней для решения конкретной задачи. Защитное поведение можно рассматривать как специфическую деятельность, следовательно, применение к нему модели построения деятельности вполне оправданно.

Изучение личности подчиняется принципу системности. Исследование системной организации личности и феноменов ее развития является необходимым условием прогресса. Внимание к личностным закономерностям, механизмам, свойствам симптоматично для науки XXI века. Одной из сторон личности, приобретающей особую значимость в условиях повышенной напряженности и экстремальности современной жизни, является механизм психологической защиты. Психологическая защита личности – многокомпонентное образование. Ее можно рассматривать с собственно психологической, перцептивной стороны; на уровне эмоциональных проявлений; инструментально-процессуальной характеристики; она имеет интерактивную выраженность и социальный аспект. Психологическая защита не просто связана со свойствами личности, но и сама является частью человеческой личности. Для конкретной личности может быть только одна психологическая защита, которая в зависимости от условий среды, нейродинамических свойств и жизненного опыта индивида приобретает устойчивый характер, преобразуясь в «типичный защитный стиль». Критерием психологической защиты является эффективность освобождения субъекта от переживаний. Этот вопрос необходимо рассматривать в связке с понятием развивающего конфликта (т.е. внутреннего противоречия как источника развития личности). В исследованиях психологической защиты выявлены связи защитного поведения с личностными и индивидуальными особенностями (акцентуациями характера, волевой регуляцией). Это послужило основанием для формирования понятия «индивидуальный защитный стиль», трактуемый как устойчивая модель, стратегия защитного поведения. Уже тот факт, что при определении понятия психологической защиты ее связывают личностными факторами (установкой, отношениями личности, переживаниями, самооценкой), свидетельствует о принадлежности данного феномена личностному уровню активности.



В основе психологической защиты лежит актуализированное чувство тревоги. Детерминантом тревоги является психологический барьер. Психологический барьер – это особое психическое состояние субъекта, препятствующее выполнению им тех или иных действий. Эмоциональный механизм психологического барьера состоит в усилении негативных переживаний и установок: стыда, страха, тревоги, чувства вины, заниженной самооценки и т.п. В совокупности это приводит к чувству тревоги. Формирующаяся модель поведения ориентирована на адаптацию к конфликтным обстоятельствам среды. В итоге вектор «тревога – адаптация» становится системообразующим для структурирования психологической защиты субъекта. Актуализируется психологическая защита, выражающаяся в поведенческой модели, достаточно четко соотносящейся с каким-то механизмом психологической защиты или их комплексом при доминирующей роли одного. Например, отказ признавать травмирующий фактор (отрицание); активная враждебность (агрессия); попытка найти оправдания или объяснения своему состоянию (интеллектуализация) и т.п. Уровень защитной психологической активности у разных людей различен. У одних защита начинает действовать сразу, как только возникает эмоциональное напряжение, и приобретает высокую интенсивность. Другие отличаются поздно наступающей и сниженной психической активностью. Исследования свидетельствуют, что качество и форма используемых защитных механизмов связаны с типом личности.

У людей с различным опытом переживания стресса имеется принципиально различная структура психологической защиты. Исследования проводились на лицах, участвующих в боевых действиях в «горячих точках»; на безработных; на лицах, подвергающихся социальному осуждению в силу приверженности наркотикам и алкоголю. Исследования представителей различных профессиональных групп также продемонстрировали зависимость структуры психологической защиты от вида деятельности. В частности, исследования психологической защиты руководителей, педагогов, рабочих, работников милиции убедительно указывают на специфику проявления защитного поведения у людей разных профессий.

Изучение психологической защиты представляет собой теоретически и практически значимую проблему, исследование которой в последние годы значительно активизировалось. В теоретическом плане исследование защитного поведения вносит вклад в теорию личности и помогает объяснить ее функционирование. В практическом плане исследование этого вопроса дает возможность предсказать поведение человека в определенных ситуациях. Знание феномена психологической защиты, умение ее диагностировать является необходимым для проведения психологических консультаций, оценки эффективности профессиональной деятельности, разработки систем обучения и воспитания и т.п. Результаты такого исследования необходимы как начинающим психологам, так и специалистам в области психологии, так как эффективность любой рекомендации будет зависеть от степени преодоления внутренних барьеров людей.

# Глоссарий

**Агрессия** – активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий.

**Аннулирование** – (по Н. Мак-Вильямсу) попытка уравновесить некоторый аффект (стыд, вину) с помощью отношения или поведения, которое магическим образом уничтожает проблему.

**Аскетизм** – это отрицание, отказ себе в удовольствии, причем в демонстративной форме своего превосходства.

**Всемогущество** (как защитный механизм) – преувеличение собственной силы.

**Вытеснение** – (по З. Фрейду, Ф. Березину) исключение из сознания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации, активное выталкивание из сознания болезненных воспоминаний, чувств и импульсов.

**Девелюация** – сведение значения чего-то важного до минимума и презрительное отрицание его.

**Десакрализация** – (по А. Маслоу) обеднение собственной жизни путем отказа от серьезного принятия ее.

**Замещение** – (по З. Фрейду) бессознательный перенос направления влечения с одного объекта на другой, более доступный или безопасный.

**Идентификация** – (по З. Фрейду, Н. Мак-Вильямсу) это возможность идентифицировать себя с другим человеком, неосознанное отождествление, разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств.

**Идентификация с агрессором** – это маскировка своего страха перед каким-то авторитетом путем усвоения гиперкритической манеры, присущей этому авторитету.

**Изоляция** – (по З. Фрейду) это отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. При таком отделении событие почти не вызывает эмоциональной реакции.

**Интеллектуализация** – излишне «умственный» способ переживания конфликтов и их обсуждения, без переживания связанных с ним аффектов.

**Интроекция** – межличностные отношения преобразуются во внутриличностные. В результате идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее изнутри. В своих благоприятных формах интроекция ведет к идентификации со значимыми другими.

**Интроекция** – (по Ф. Перлзу) это стремление присваивать убеждения и установки других людей без критики и делать их своими собственными.

**Ирония** – сокрытие собственной враждебности, игнорирование враждебных намерений противника, успокаивающее воздействие на чувство обиды, утаивание собственных поступков.

**Искажение восприятия** – (К. Роджерс) несовместимое переживание, допускается в сознание, но только в форме совместимости с каким-либо аспектом «Я-Образа».

**Катарсис** – защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора.

**Компартментализация** – (по Н. Мак-Вильямсу) вид *интеллектуализации*, при которой два конфликтующих состояния (вина, стыд, тревога) существуют у человека без осознания этого противоречия.

**Компенсация** – способ возмещения или «компенсации» своих недостатков или дефектов.

**Комплекс Ионы** – (по А. Маслоу) отказ от попыток реализовать свои способности во всей полноте.

**Коппинг-стратегии (механизмы совладания)** – осознанное поведение по преодолению конфликтов. В некоторых случаях осознанные варианты бессознательных защит.

**Механизмы интрапсихической адаптации** (по Ф. Березину) – все механизмы психологической защиты.

**Морализация** – вид рационализации (по Н. Мак-Вильямсу). Направление своих желаний и их объяснение в области моральных обязательств.

**Обесценивание потребностей** – (по Ф. Березину) снижение ценностей исходных потребностей («зеленый виноград»).

**Образование симптомов** – обращенность против себя, при невозможности устранения фрустратора предметом агрессии становится сам субъект.

**Обратное чувство** – это изменение импульса, превращение его из активного в пассивный (и наоборот) или же направление импульса на себя, а не на другого (и наоборот).

**Оглушение** – вид вытеснения. Если энергия влечения очень велика или информация слишком значима, человек начинает искать дополнительные (искусственные) средства вытеснения – алкоголь, курение, наркотики.

**Отреагирование** – (по Н. Мак-Вильямсу) это бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующей ситуации, вследствие чего данное воспоминание не становится патогенным или перестает им быть.

**Отрицание** – (по З. Фрейду, К. Роджерс, Ф. Березину) игнорирование неприятной информации. Человек как бы не воспринимает ее, не слышит, а затем, соответственно, ничего из этих событий не осознает. Отвлекает внимание человека от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания.

**Отчуждение** – вид изоляции. Обособление внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами, как следствие – расщепление, диссоциация личности. Мышление становится отчужденным, нарушена связь между травмирующим событием и его эмоциональной оценкой.

**Перемещение** – это просто смена объекта чувств, их перенос с реального объекта на какой-то иной, более безопасный.

**Перенос** (вымещение, замещение, уход, сновидение, фантазия) – удовлетворение желания при сохранении качества энергии, но на других, замещающих истинный объектах.

**Поворот против себя** – (по Н. Мак-Вильямсу) означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя.

**Подавление** – эта защита сходна с отрицанием, личность воспринимает неприятное событие, однако «загоняет» его в подсознание, блокирование неприятной информации на этапе перевода ее из сознания в память. Это ограничение мыслей или дей-

ствий для того, чтобы избежать тех из них, которые могут вызвать тревогу.

**Примитивная идеализация** – преувеличение силы престижа другого человека.

**Проекция** – (по З. Фрейду) безотчетный перенос собственных чувств, желаний, влечений на другое лицо; (по З. Фрейду, Ф. Перлзу) это приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего.

**Психологическая защита** (по Ф. Бассину) – специфическое преобразование *системы* психологических установок.

**Расщепление** – разделение позитивного и негативного в образах "Я" и объектов. В повседневной жизни расщепление остается мощным и привлекательным средством осмысления сложных переживаний, особенно если они являются неясными или угрожающими.

**Рационализация** – (по З. Фрейду) это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей или действий.

**Реактивное образование** – (по З. Фрейду, Н. Мак-Вильямсу) этот механизм строится на амбивалентности. Модель поведения, в основе которой лежит неприемлемое влечение, заменяется на строго противоположную.

**Реверсия** – (по Н. Мак-Вильямсу) проигрывание сценария, переключающего отношение человека с субъекта на объект, и наоборот.

**Регрессия** – (по З. Фрейду) это возвращение к свойственным более раннему возрасту методам психосексуального функционирования с целью избежания конфликтов, переживаемых на более поздней стадии развития.

**Ретрофлексия** – (по Ф. Перлзу) обращение против себя.

**Сексуализация (инстинктуализация)** – (по Н. Мак-Вильямсу) сексуализация любого опыта, бессознательное превращение ужаса, боли или другого переполняющего чувства в восторг. Женщины склонны сексуализировать зависимость, а мужчины – агрессивность.

**Слияние (невротическое)** – (по Ф. Перлзу) невозможность принять свою и других уникальность. Индивид не понимает границ чувств и не дифференцирует себя и других.

**Смещение** – механизм защиты, переносящий действие с реально травмирующего объекта на другой.

**Сновидение** – вид замещения. Переориентация, перенос недоступного действия в нереальный мир (мир сновидений).

**Сублимация** – (по З. Фрейду) это процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная на сексуальные или агрессивные цели, перенаправляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным.

**Трансфер** – как вид переноса выражается в ошибочном объединении двух формально сходных ситуаций. Ошибочное обобщение двух противоположных ситуаций.

**Фантазирование** – вид замещения, в котором происходит переориентация, т.е. перенос недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений или грез.

**Формирование ограничительного поведения** – (по Ф. Березину) фиксация на стимулах, иррелевантных истинной причине тревоги.

**Формирование реакции** – состоит в преувеличении какого-то эмоционального аспекта ситуации, чтобы с его помощью подавить противоположную эмоцию.

## Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Айзенк, Г. Структура личности / Г. Айзенк – СПб.: Ювента; М.: КСП+, 1999. – 464 с.
3. Александровский, Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 196 с.
4. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
5. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 176 с.
6. Антология мировой философии: В 4 т. – Т. 2. – М.: Мысль, 1970. – 776 с.
7. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
8. Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестн. МГУ. – 2000. – № 1. – С. 20-29.
9. Астапов, В.П. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.П. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – № 1. – С. 41 – 48.
10. Багишев, А.В. Понятие либидо в психоанализе Лакана / Cogito. Вып. 3: Исследования по проблемам структурного психоанализа Жака Лакана / А.В. Багишев: сб. статей / Сост. О.Н. Бушмакина, С.Ф. Сироткин. – Ижевск, 2000. – С. 62 – 68.
11. Базенков, И.Л. Психологические защитные механизмы и отношения в семье / И.Л. Базенков // Биология (Приложение к газете «Первое сентября»). – 1996. – № 12 (март). – С. 8 – 9.



12. Баринов, В.А. Корпоративная культура организации в России / В.А. Баринов, Л.В. Макаров // Менеджмент в России и за рубежом. – 2002. – № 2. – С. 110 – 121.

13. Барабанщиков, В.А. Парадигмы исследования восприятия и понятие события / В.А. Барабанщиков // Тр. Яросл. методолог. семинара. Т. 1. – Ярославль: МАПН, 2003. – С. 32 – 42.

14. Бариев, П.Т. Концепция истины в психоанализе Жака Лакана / П.Т. Бариев // Cogito. Вып. 3 : Исследования по проблемам структурного психоанализа Жака Лакана. – С. 22 – 32

15. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологических защитах / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 23 – 35.

16. Бассин, Ф.В. Сознание, бессознательное и болезнь / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1971. – № 9. – С. 25 – 29.

17. Бассин, Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 3. – С. 78 – 86.

18. Батаршев, А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента – к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 283 с.

19. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Э. Берн. – СПб., Братство, 1992. – 224 с.

20. Берн, Э. Игры, в которые играют люди, психология человеческих взаимоотношений; люди, которые играют в игры / Э. Берн // Психология человеческой судьбы / под ред. М.С. Мацковского. пер. с англ. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.

21. Бессер-Зигмунд, К. Магические слова: пособие по психологической самозащите / К. Бессер-Зигмунд. – СПб.: Питер-Пресс, 1996. – 224 с.

22. Блум, Дж. Психологические теории личности / Дж. Блум. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 222 с.

23. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 271 – 275.

24. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.

25. Бурлачук, Л.Ф. Проблема исследования бессознательного психического проективными методами / Л.Ф. Бурлачук // Бессоз-

нательное: природа, функции и методы исследования : в 4 т. – Тбилиси: Мецниереба, 1978. – Т. 3. – С. 638 – 643.

26. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Изд-во "Питер", 1999. – 352 с.

27. Васильев, И.А. Эмоции и мышление / И.А. Васильев, В.Л. Поплужный, О.К. Тихомиров. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 192 с.

28. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 170 с.

29. Василюк, Ф.Е. Историко-методологический анализ психотерапевтических упований / Ф.Е. Василюк // Тр. Ярослав. методол. семинара. Т. 1. – Ярославль: МАПН, 2003. – С. 43-71.

30. Волков, П.В. Разнообразие человеческих миров (руководство по профилактике душевных расстройств) / П.В. Волков. – М.: Аграф, 2000. – 528 с.

31. Воловик, В.М. Психологическая защита как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией / В.М. Воловик, В.Д. Вид // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии : сб. научных работ. – Л. : ЛНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1976. – С. 26-28.

32. Воспитание детей и психоанализ: сб. переводов / Сост. Н.Ф. Калина. – М.: Рефл-бук, 2000. – 302 с.

33. Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 1. – С. 291 – 436.

34. Гаддини, Е. По ту сторону инстинкта смерти: проблемы психоаналитического исследования агрессии / Е. Гаддини // Психоанализ в развитии : сб. переводов. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – С. 108-127.

35. Гаупп, Р. Психология ребенка / Р. Гаупп. – Л.: Гос. изд-во, 1926. – 236 с.

36. Грановская, Р.М. Проявления защиты в межнациональных отношениях / Р.М. Грановская // Психологическая газета. – 1999. – № 6/45. – С. 16 – 17.

37. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 560 с.

38. Грановская, Р.М., Творчество и преодоление стереотипов / Грановская Р.М., Ю.С. Крижанская. – СПб.: ОМС, 1994. – 192 с.
39. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: ОМС, 1998. – 352 с.
40. Грачев, Г.В. Психологическая защита личности: проблема и определение основных понятий / Г.В. Грачев // Психология и практика. Ежегодник РПО. – Ярославль, 1998. – Т. 4, вып. 4. – С. 182 – 185.
41. Гузиков, Б.М. Анозогнозия наркологических больных / Б.М. Гузиков, В.М. Зобнев // Психологическая газета. – 1996. – № 1.
42. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: Изд-во Алтайск. ун-та, 2000. – 123 с.
43. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М.: ЧеРо, 1997. – 186 с.
44. Доценко, Е.Л. Не будь попугаем, или Как защищаться от психологического нападения / Е.Л. Доценко. – Тюмень: ИПК ПК, 1994. – 112 с.
45. Дружинин, В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. – М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 135 с.
46. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 32 – 38.
47. Зимакова, Е.В. Разработка оригинальной методики для диагностики психологической защиты / Е.В. Зимакова : Дипл. раб. – Ярославль, 1996. – 68 с.
48. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 128 с.
49. Зинченко, В.П. Преходящие и вечные проблемы психологии / В.П. Зинченко // Тр. Яросл. методолог. семинара. Т. 1. – Ярославль : МАПН, 2003. – С. 98 – 134.
50. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
51. Ильин, Е.П. Изучение свойств нервной системы / Е.П. Ильин. – Ярославль: ЯрГУ, 1978. – 136 с.

52. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-Пресс, 1999. – 144 с.
53. Кант, И. Прологомены / И. Кант. – М.: СОЦЕКГИЗ, 1937. – 248 с.
54. Карпов, А.В. Принцип метасистемности в структурно-уровневой организации психических процессов / А.В. Карпов // Ярослав. психолог. вестник. – 2004. – № 13. – С. 5-11.
55. Карпов, А.В. Принцип системности как стратегия концептуализации в психологических исследованиях / А.В. Карпов // Тр. Ярослав. методолог. семинара. Т. 1. – Ярославль: МАПН, 2003. – С. 159-167.
56. Карпов, А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
57. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: Аверс-Пресс, 2002. – 304 с.
58. Карпов, А.В. Основы организационного консультирования: текст лекций / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. Ярославль: ЯрГУ, 2003. 68 с.
59. Кашапов, М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций / М.М. Кашапов. – Ярославль: Ремдер, 2003. – 183 с.
60. Кениг, Эд. В. Вундт. Его философия и психология / Эд. Кениг. – СПб: Типо-Литография Б.М. Вольфа, 1902. – 195 с.
61. Келлес-Крауз, К. Социология к началу XX века / К. Келлес-Крауз. – СПб.: Типогр. Т-ва «Обществ. польза», 1904. – 71 с.
62. Келли, Дж. Теория личности. Психология личностных конструктов / Дж. Келли. – СПб.: РЕЧЬ, 2000. – 249 с.
63. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
64. Кляйн, М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни ребенка / М. Кляйн // Психоанализ в развитии: сб. переводов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 59 – 107.
65. Козлов, В.В. Интегративная психология: в поисках целостности / В.В. Козлов // Тр. Ярослав. методолог. семинара. Т. 1. – Ярославль: МАПН, 2003. – С. 187 – 204.

66. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Просвещение 1978. – 190 с.

67. Косицкий, Г.И. Нервная система и стресс / Г.И. Косицкий, В.М. Смирнов. – М.: Наука, 1970. – 200 с.

68. Кузанский, Н. Об ученом незнании / Н. Кузанский. – Цит. по: Антология мировой философии. – М.: Мысль, 1969. – С. 53 – 76.

69. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В. Куликов // Психические состояния: хрестоматия / Под ред Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 11-42.

70. Курек, Н.С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь / Н.С. Курек. – М.: Институт психологии РАН, 1996. – 245 с.

71. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: АСА-DEMIА, 2001. – 286 с.

72. Лавизина, О.В. Некоторые проблемы управления жизненным циклом организации, понимаемой как социальная система / О.В. Лавизина // Менеджмент в России и за рубежом. – 2003. № 5. – С. 47 – 60.

73. Леви, В.Л. Ошибки здоровья / В.Л. Леви. – М.: Торобсан, 2004. – 416 с.

74. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин. – М.: Смысл, 1999. – 532 с.

75. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин. – М.: Смысл, 2000. – 549 с.

76. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций, психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3 – 19.

77. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая психодиагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 1998. – 480 с.

78. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. – М.: Просвещение, 1964. – 302 с.

79. Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов,

В.С. Ротенберг // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106-111.

80. Мольц, М. Я – это Я / М. Мольц. – СПб.: Лениздат, 1992. – 192 с.

81. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Класс. 2001. – 144 с.

82. Мягер, В.К. Психогигиена и психопрофилактика / В.К. Мягер. – Л.: Медицина, 1983 – 248 с.

83. Налчаджан, А.А. Психологические защитные механизмы / А.А. Налчаджан. – М.: Смысл, 1997. – 352 с.

84. Налчаджан, А.А. Социально-психологическая адаптация личности: формы, механизмы, стратегии / А.А. Налчаджан. – Ереван, 1988. – 199 с.

85. Нартова-Бочавер, С.К. Coping-behaviour в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.

86. Наэм, Дж. Психология и психиатрия в США / Дж. Наэм. – М.: Прогресс, 1984. – 300 с.

87. Небылицын, В.Д. Основные свойства нервной системы человека / В.Д. Небылицын. – М.: Просвещение, 1966. – 382 с.

88. Немов, Р.С. Психология : учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений : В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно-психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов.– 3-е изд. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.

89. Никольская, И.М. Идентификация с агрессором / И.М. Никольская // Психологическая газета. – 1998. – № 10. – С. 21.

90. Никольская, И.М. Как и от чего защищаются дети / И.М. Никольская // Психологическая газета. – 1999. – № 6. – С. 14-15.

91. Никольская И.М. Практика исследования неосознаваемых психических процессов у детей младшего школьного возраста / И.М. Никольская // Психологическая газета. – 1997. – № 3. – С. 8-9.

92. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.

93. Окладников, В.И. Типология: адаптационные состояния личности / В.И. Окладников. – Иркутск: ИГМУ, 2000. – 171 с.
94. Оллпорт, Г.В. Личность в психологии / Г.В. Оллпорт. – М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1998. – 345 с.
95. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.
96. Орлов, А.Б. Карл Роджерс и современный гуманизм / А.Б. Орлов // Вестн. МГУ. – Серия 14. – 1990. – № 2. – С. 55-58.
97. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики : учеб. пособие для студентов / А.Б. Орлов. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
98. Орлов А.Б. «Эмпирическая» личность и ее структура / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – № 2.
99. Пантилеев, С.Р. Способы вербальной презентации образа «Я» и самоотношения субъекта / С.Р. Пантилеев, А.В. Визгина, Е.М. Зимачева // Психологическое обозрение. – 1997. – № 2. – С. 27-30.
100. Первин, Л. Психология личности: теория и исследования: учебное пособие / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 606 с.
101. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский. – М.: ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с.
102. Петровский, А.В. Психология о каждом из нас / А.В. Петровский. – М.: Изд-во Рос. откр. ун-та, 1992. – 332 с.
103. Петракова, Т.И. Ситуационная мотивация употребления наркотиков у подростков / Т.И. Петракова // Вопросы психологии. – 1999. – № 5. – С. 27 – 32.
104. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М. 2001. – 672 с.
105. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2 – С. 58 – 66.
106. Психоанализ в развитии : сб. переводов / Сост. А.П. Поршенко, И.Ю. Романов. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – 176 с.

107. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для врачей и психологов / Под ред. Л.И. Вассермана. – СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 1999. – 50 с.
108. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.
109. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина : В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2000 – Т. 1. – 312 с.; Т. 2. – 248 с.
110. Психологическое самообразование. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. – 1991. – № 6 – С. 69 – 74.
111. Психологическое самообразование: читая зарубежные учебники: Проблемы психологии личности. – М., 1992. № 2. – С. 52 – 63
112. Психология и психоанализ характера : хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах, 1998. – 640 с.
113. Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 4 / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. – 468 с.
114. Психология самосознания : хрестоматия. М.: Бахрах-М., 2000. – 672 с.
115. Психология состояний : хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. – М.; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
116. Психология эмоций: тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 382 с.
117. Психология : словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
118. Равич-Щербо, И.В. Психогенетика / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. – М.: Аспект-Пресс, 1999. – 447 с.
119. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
120. Райгородский, Д.Я. Психология и психоанализ характера : хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. дом "БАХРАХ", 1997. – 371 с.



121. Райгородский, Д.Я. Психология личности : Хрестоматия / Д.Я. Райгородский. Т. 1. – Самара: Издат. дом «БАХРАХ», 1999. – 640 с.
122. Райкрофт, Ч. Критический словарь психоанализа / Ч. Райкрофт. – СПб.: ПитерПресс, 1995. – 293 с.
123. Райх, В. Анализ личности / В. Райх. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. – 333 с.
124. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.: ВечеАСТ, 2000. – 485 с.
125. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога : учебное пособие : В 2 кн. / Е.И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
126. Роговин, М.С. Структурно-уровневые теории в психологии (методологические основы) / М.С. Роговин. – Ярославль: ЯрГУ, 1977. – 78 с.
127. Роджерс, К. Несколько важных открытий / К. Роджерс. – Вестн. МГУ. – 1990. – № 2. – С. 58 – 65.
128. Романов, И.Ю. Анализ прерванный и непрерывный / И.Ю. Романов // Психоанализ в развитии: сб. переводов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 148-167.
129. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2002. – 416 с.
130. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – М.: Мытищи, 1996. – 195 с.
131. Романова, Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. – М.: Дидакт, 1992. – 256 с.
132. Романова, Е.С. Психологическая диагностика развития школьников в норме и патологии / Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина, О.С. Усанова. – М.: Дидакт, 1990. – 152 с.
133. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984. – 201 с.
134. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Госучпедгиз МП РСФСР, 1946. – 703 с.
135. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

136. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний : сб. статей. – М.: Моск. НИИ психиатрии, 1974. – С. 95-112.

137. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 2000. – 656 с.

138. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: МЕДГИЗ, 1960. – 254 с.

139. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 122 с.

140. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2001. – 350 с.

141. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности : учебное пособие / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 174 с.

142. Спиноза, Б. Этика / Б. Спиноза. – М.; Л.: Гос. соц. эконом. изд-во, 1932. – 223 с.

143. Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.

144. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. – СПб., 1994. – 384 с.

145. Субботина, Л.Ю. Психологическая защита в структуре личности / Л.Ю. Субботина // Психология субъекта профессиональной деятельности : Сб. науч. трудов / Под ред. В.А. Барбанщикова, А.В. Карпова. – М.; Ярославль. 2002. – Вып 2. – С. 175-195.

146. Субботина, Л.Ю. Системный анализ психологической защиты личности / Л.Ю. Субботина // Проблемы общей и прикладной психологии. – Ярославль, 2001. – С. 68 – 70.

147. Субботина, Л.Ю. Исследование психологической защиты у безработных / Л.Ю. Субботина, А.Г. Волкович // Научный поиск / Под ред. А.В. Карпова. – Ярославль: ЯрГУ, 2004. – С. 109-117.

148. Субботина, Л.Ю. Деформация структуры психологических защитных механизмов у лиц, побывавших в «горячих точках» / Л.Ю. Субботина, С.Н. Кузнецова // Научный поиск / Под ред. А.В. Карпова. – Ярославль: ЯрГУ, 2000. – С. 47-51.

149. Субботина, Л.Ю. Понятие психологического барьера как детерминанты психологической защиты / Л.Ю. Субботина, Л.Е. Нечаева // Научный поиск / Под ред. А.В. Карпова. – Ярославль: ЯрГУ, 2003. – С. 71 – 76.

150. Субботина, Л.Ю., Юркова М.В. Исследование структурных изменений психологической защиты у лиц, побывавших в «горячих точках», и ее профессиональная деформация / Л.Ю. Субботина, М.В. Юркова. – Деп. в ИНИОН РАН 22.01.2001, – № 56211– 34 с.

151. Субботина, Л.Ю. Роль психологических защит в структуре личности / Л.Ю. Субботина, М.В. Юркова // Психология субъекта профессиональной деятельности : сб. научных трудов / Под ред. А.В. Брушлинского, А.В. Карпова. Институт психологии РАН. – М.; Ярославль, 2001. – 288 с.

152. Соболева, Е.Ю. Деформация психологической защиты у патологически зависимой личности : дипломная работа / Е.Ю. Соболева. – Ярославль: ЯрГУ, 2001. – 72 с.

153. Тайсон, Р. Психоаналитические теории развития / Р. Тайсон. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 528 с.

154. Ташлыков, В.А. Психология лечебного процесса / В.А. Ташлыков. – Л., Медицина, 1984. – 341 с.

155. Творогова, Н.Д. Страх и тревожность. Психология: лекции для студентов мед. вузов / Н.Д. Творогова. – М.: ВУНЦМ, 1998. – 275 с.

156. Тонконогий, И.В. Введение в клиническую нейропсихологию / И.В. Тонконогий. – Л.: Медицина. Ленингр. отд-е. – 1973 – 287 с.

157. Тихонравов, Ю.В. Экзистенциальная психология / Ю.В. Тихонравов. – М.: Бизнес-школа, 1998. – 134 с.

158. Ференци, Ш. Интроекция в невротизме / Ш. Ференци // Психоанализ в развитии : сб. переводов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 43-58.

159. Ференци, Ш. Теория и практика психоанализа / Ш. Ференци. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 1999. – 320 с.

160. Фоминых, И.И. От Фрейда к Лакану: эволюция понятий / И.И. Фоминых // Cogito. Вып. 3 : Исследования по проблемам структурного психоанализа Жака Лакана : сб. статей / Сост. О.Н. Бушмакина, С.Ф. Сироткин. – Ижевск, 2000. – С. 68 – 75.

161. Фонда, П. Развитие психоанализа в последние десятилетия / П. Фонда, Э. Йоган // Психоанализ в развитии : сб. переводов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 128-147.
162. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
163. Фрейд, А. Введение в детский психоанализ; Норма и патология детского развития; «Я» и механизмы защиты : сборник / А. Фрейд. – Минск: ООО «Попурри», 2004. – 448 с.
164. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы // А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 146 с.
165. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. / А. Фрейд. – Минск: Харвест, 1998. – 144 с.
166. Фрейд, З. «Я» и «Оно». Работы различных лет / З. Фрейд. – Тбилиси, Мерани, 1991. – С. 351 – 393.
167. Фрейд, З. Анализ фобии пятилетнего мальчика / З. Фрейд // Психология бессознательного : сб. произведений. – М.: Просвещение, 1989. С. 148 – 204.
168. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
169. Фрейд, З. Конечный и бесконечный анализ // Психоанализ в развитии. сб. переводов / З. Фрейд. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 5-42.
170. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / З. Фрейд. – М.: Госиздат, 1923. – 207 с.
171. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
172. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд // Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
173. Фрейд, З. Сновидения / З. Фрейд. – Алма-Ата: Жаркет, 1990. – 192 с.
174. Фрейд, З. Страх / З. Фрейд. – Б.м., 1923. – 86 с.
175. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1989. – 257 с.
176. Фрустрация, конфликт, защита (сокращенное изложение главы из книги: Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н. Элементы психологии. Нью-Йорк, 1974) // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 75-82.

177. Хрестоматия по патопсихологии / Сост. Б.В. Зейгарник, А.П. Корнилов, В.В. Николаева. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 160 с.
178. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
179. Чаева, С.И. Психологическая защита: психодиагностические задачи и психотерапевтическая мишень / С.И. Чаева, И.М. Осадчий // Психология и практика : Ежегодн. Российского психол. общ-ва. – Ярославль, 1998. – Т. 4, вып. 2. – С. 353 – 354.
180. Шадриков, В.Д. Духовные способности / В.Д. Шадриков. – 3-е изд. – М.: Магистр, 1998. – 182 с.
181. Шадриков, В.Д. О предмете психологии (мир внутренней жизни человека) / В.Д. Шадриков // Психология (журнал Высшей школы экономики). – 2004. – Т. 1, № 1. – С. 5 – 19.
182. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М.: Наука, 1982. – 184 с.
183. Шарп, Д. Типы личности / Д. Шарп. – Воронеж: Дайджест, 1994. – 191 с.
184. Шейнов, В.П. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования / В.П. Шейнов. – М.: Аст, 2000. – 848 с.
185. Шерток, Л., де Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда / Л. Шерток Р. де Соссюр. – М.: Прогресс, 1991 – 288 с.
186. Шошин, Б.Н. Пути концептуализации бессознательного / Б.Н. Шошин // Бессознательное : сб. статей. Т. 1. – Новочеркасск: Сагуна, 1994. – С. 26 – 35.
187. Штроо, В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопросы психологии. – 1998. – № 4. – С. 54-61.
188. Эриксон, Э. Гипнотическая психотерапия / М. Эриксон. – М.: Медицина, 1948. – 288 с.
189. Юнг, К. Архетип и символ / К. Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 237 с.
190. Юнг, К. Психологические типы / К. Юнг. – М.: АСТ, 1996. – 333 с.
191. Юркова, М.В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации : Дис. ... канд. психол. наук / М.В. Юркова. – Ярославль: ЯрГУ, 2000. – 163 с.

192. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.
193. American Psychiatric Association, Committee on Nomenclature and Statistics: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ed. 3, revised. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1987.
194. Erickson E. The contusion technique in hypnosis, 1964, 6, s. 269 – 271 i Amer. J. Clin. Hypn.
195. Freud S. Collected Papers. Volume V. N.Y. Basic Books, 1960
196. Girolamo G. Posttraumatic stress disorder: an update. *Psychiatria Danubina* 1992; 4: 5-19.
197. Gleser G.C., Ihilevich D. An objective instrument for measuring defense mechanisms // *J. Consult. and Clin. Psychol.* – 1969. – 33. – P. 51-60.
198. Goldberg J, True WR, Eisen SA, Henderson WG. A twin study of the effects of the Vietnam on posttraumatic stress disorder. *Journal of the American Medical Association* 1990; 263: 1227-32.
199. Green B.L, Lindy J., Grace M., Gleser G. Multiple diagnoses in posttraumatic stress disorder: The role of War stressors // *J. Nerv. Ment. Dis.*, 1989, 77, 329-335.
200. Horowitz M. J., Weiss D. S., Marmar C. Diagnosis of posttraumatic stress disorder // *Nerv. Ment. Dis.*, 1987, 175. P. 276-277.
201. Ihilevich D., Gleser J.C. Relationship of defense mechanisms to field dependence-independence // *Journal of Abnormal Psychology.* – 1971. – № 77. – P. 296-302.
202. Jordan BK, Schlenger WE, Hough RL, Kulka RA, Weiss DS, Fairbank JA, Marmar CR. Lifetime and current prevalence of specific psychiatric disorder among Vietnam veterans and control. *Archives of Gen. Psychiat.* 1991; 48: 207-15.
203. Keane T. M., Zimering R. T., Caddell T. M. A behavioral formulation of PTSD in Vietnam veterans // *Behav. Therapy.* 1985, 8, 9-12.
204. Kemp A., Rawlings E., Green B. PTSD in Battered Women: A Shelter Sample // *J. of Traumatic Stress*, 1991, V. 4, V. 1. P. 137-148.

205. Kragh U. Precognitive defensive organization: review, discussion and preliminary operational definitions // *Acta Psychiatrica et Neurologica Scandinavica*. – 1960. – 35. – P. 190-206.

206. Kragh U. The Defense Mechanisms Test: a new method for diagnosis and personnel selection // *Journal of Applied Psychology*. – 1960. – 44. – P. 103-106.

207. Krasniansky AN, Miller TW, et al. Assessment of PTSD in Soviet and American Veterans. XXV International Congress of Psychology, Brussels, 19-24 July, 1992.

208. Kulka RA, Schlenger WE, Fairbank J A, Hough RL, Jordan BK, Marmar CR, Weiss DS. Trauma end the Vietnam War Generation. New York: Brunnel/Mazel. 1990.

209. Laux L., Vossel G. Theoretical and methodological issues in achievement-related stress and anxiety research // *Achievement, stress and anxiety*. – Washington, 1982. – P. 3-18.

210. Maketh T., Brooker A. Combat stress reaction: a concept in evolution. *Milit. Med.* 1985;150:186-90.

211. Miller TW, Kamenchenko PV, Krasniansky AN. Assessment of Life Stress Events: The Etiology and Measurement of Traumatic Stress Disorder. *The International Journal of Social Psychiatry* 1992;38: 215-217.

212. Morozov PV. Krasniansky AN. et al. Stress and problems of classification in present Soviet psychiatry. WPA Section on classification diagnostic assessment and nomenclature symposium, Budapest, June 24, 1991.

213. Noy S. Division-based psychiatry in intensive war situations J. Roy. *Armi Med. Corps* 1982.

214. Olf M. The DMT method in Europe: state of art // Olf M., Godaert G., Ursin H. (Eds.) *Quantification of human defense mechanisms*. New York: Springer Press, 1991. – P. 148-171.

215. Olf M., Godaert G.L.R., Brosschot J.F., Weiss K.E., Ursin H. Tachistoscopic and questionnaire method for measurement of psychological defenses // *Scandinavian Journal of Psychology*. – 1990. – 31. – P. 89-98.

216. Pitman R.K., Orr S.P., Fogue D.F., Altman B., de Jong J., Herz L. Psychophysiological Responses to Combat Imagery of V.V. with PTSD versus Other Anxiety Disorders // *J. of Abnormal Psychology*, 1990. V. 99. № 1. 001 – 006.

217. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. Emotions in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum Press, 1979. – P. 229-257.

218. Rock S., Schneider R. Battle stress reactions and the Israeli experience in Lebanon. Med. Bull. of the US Army., Europe 1984;41(1):9-11.

219. Schneider R., Luscomb R. Battle stress reaction and the US Army. Milit. Med. 1984.

220. Solomon Z., Miculincer M., Benbenishty R. Combat stress reaction clinical manifestations and correlates // Mil. Psychol., 1989. V. 1. NS1. P. 35-47.

221. Trauma and Its Wake. Ed.: Figley C.R., N. Y., Brunner-Mazel. V. 1, 2. 1986.

222. Van der Kolk B. The trauma spectrum: The interaction of biological and social events in the genesis of the trauma response // J. of Traumatic Stress. 1988. 1. P. 273-290.

223. Westerlundh B. Aggression, anxiety and defense. Lund: Gleerups, 1976. – 346 p.

224. Wicker A.W. An introduction to Ecological Psychology. – Monterey, Ca: Brooks/cde, 1979/ – 228p.



# Приложения

## Приложение 1

### ***Оригинальная методика на диагностику механизмов психологической защиты***

(Л.Ю. Субботина)

1. Я редко помню свои сны.
2. У меня часто возникают детские желания.
3. Я всегда достаточно вежлив и корректен в общении.
4. Я всегда стараюсь найти причину неприятности.
5. Когда я чувствую себя бессильным сделать что-нибудь, я могу изо всей силы ударить по столу кулаком.
6. Меня окружают только хорошие люди.
7. Мне не нравятся люди, которые лгут.
8. Я могу скрывать свои недостатки за своими достоинствами.
9. У меня есть любимое дело (хобби), которым я могу заниматься сколько угодно долго.
10. Я забываю сделать то, что обещал.
11. Когда я нервничаю, я много ем.
12. Я смущаюсь каждый раз, когда слышу непристойность.
13. Я считаю, что если ложь защитит кого-либо от неприятностей, то нужно солгать.
14. Часто после неприятности на работе я конфликтую с родственниками или друзьями.
15. Близкие мне люди никогда не делают мне больно.
16. Я думаю, что все люди не прочь выпить по случаю.
17. Я часто фантазирую.
18. Занятия спортом или физическая активность помогают мне забыть раздражение или гнев.
19. Иногда я забываю о назначенных встречах.
20. Когда у меня плохое настроение, мне хочется закурить.
21. Сексуальные фильмы отвратительны.

22. Если я не успел что-либо сделать, то я понимаю, что у меня просто не хватило времени.
23. Когда у меня что-нибудь не ладится, я могу быть резок с окружающими.
24. Со мной легко ужиться.
25. Большинство людей очень агрессивны и не хотят себя контролировать.
26. Когда мне что-то не удаётся, я с особым энтузиазмом принимаюсь за другое дело.
27. Когда я занимаюсь любимым делом, я забываю обо всем.
28. Бывает, что я забываю, куда положил вещь.
29. Я считаю, что слёзы помогают мне снять напряжение при стрессе.
30. Мне скучно читать журналы на сексуальные темы.
31. Я всегда могу объяснить причину моих поступков.
32. Когда у меня неприятности, я часто комкаю и рву бумагу или ломаю вещи, попавшие под руку.
33. У меня нет серьёзных недостатков.
34. Все, кто имеет власть, используют её для своей выгоды.
35. Иногда в сложных ситуациях появляются силы, которые позволяют достичь, казалось бы, невозможного.
36. Когда я переживал несчастную любовь, у меня возникало желание “взяться за перо” или “кисть”.
37. Случается, что я не могу вспомнить имени или лица знакомого человека.
38. Моя обидчивость мешает мне при разрешении конфликтных ситуаций.
39. Я никогда не испытываю чувства стыда.
40. Я часто употребляю в своей речи научные термины.
41. Иногда после примирения я начинаю ненавидеть место, где произошла ссора.
42. Мне нравится всё, что я делаю.
43. Пытаясь понять других, я опираюсь на опыт своих переживаний.
44. Я очень люблю животных.
45. Для меня смысл жизни – это моё дело.
46. Я не помню, чтобы когда-нибудь попадал в неловкую ситуацию.

47. Если меня что-то тревожит, я начинаю наводить порядок в доме.
48. Я всегда любезен в общении со знакомыми мне людьми.
49. Я всегда пытаюсь понять и объяснить своё поведение.
50. Часто бывает, что ссоры идут чередой: после ссоры с близким человеком я конфликтую со многими людьми.
51. Часто я не замечаю того, что очевидно для окружающих меня людей.
52. Уверен, что если я не обвиняю других людей в их недостатках, то и они относятся ко мне хорошо.
53. Я часто представляю себя в роли какого-нибудь начальника.
54. У меня много хобби.
55. Я мало что помню из детства.
56. В затруднительных ситуациях мне нужен человек, который бы дал совет и подсказал, как мне поступить.
57. Я никогда не участвую в разговорах о сексе.
58. Я считаю, что обсуждать конфликтные ситуации нужно на интеллектуальном уровне, оставив эмоции в стороне.
59. В компании, где есть весьма интересные люди, я часто уделяю внимание человеку, который мне мало интересен.
60. Мне часто “открывают на что-нибудь (кого-нибудь) глаза”.
61. Я считаю, что все люди стремятся избегать ответственности.
62. Усидчивость и трудолюбие компенсируют мне отсутствие некоторых способностей.
63. Я с головой ухожу в работу, когда у меня не ладятся дела на личном фронте.

***Карта наблюдений***

<i>Механизм защиты</i>	<i>Непроизвольное поведение, характерное для данного механизма</i>
Проекция	Опущенный подбородок подпираание щеки указательным пальцем, в то время как другой палец прикрывает рот, а большой палец лежит под подбородком; чрезвычайно сильное сцепление рук (пальцев); привычка подпирать затылочную часть своей головы; скрещенные на груди руки; перекрещивание ног с одновременным перекрещиванием рук; сужение зрачков; взгляд искоса, сопровождается опущенными вниз бровями, нахмуренным лбом или опущенными уголками рта; сохранение двумя беседующими закрытой позиции
Компенсация	Шпилеобразное положение рук; закладывание рук за спину, особенно в замок; закладывание рук за голову; вытягивание ног при сидении; у женщин: встряхивание волосами, взгляд украдкой, слегка приоткрытый рот, скрещивание ног; у мужчин: прихорашивание, поправление деталей туалета, поглаживание волос.
Подавление	Беспристрастное и неэмоциональное рукопожатие; собирающие несуществующих ворсинок; взгляд в сторону или в пол; прикрытые веки.
Отрицание	Выученные защитные телодвижения: преувеличенно спокойное выражение лица, прикосновение к сумочке, часам, манжете и т.п.;
Регрессия	Прикрытие рта рукой; прикосновение к носу; почесывание или потирание уха;

	<p>оттягивание воротника и почесывание шеи;  шлепание себя по лбу в случае забывчивости, ошибки;  носок ноги указывает на реципиента.  опускание век во время разговора;  выученные защитные жесты:  пожимание плечами, комплексный жест: развернутые ладони, поднятые плечи и поднятые брови;  человек кладет пальцы в рот в состоянии нервного напряжения.</p>
Интеллектуализация	<p>Частичное скрещивание рук;  курение трубок и сигарет;  отряхивание одежды;  постукивание пальцами или ногами.  грызение ногтей;  постоянное снятие и одевание очков;  поглаживание подбородка;  озабоченность порядком на рабочем месте;  недопущение «чужих» на свою территорию;  отметки своей территории;  искривление лицевых мышц;  испарина на лбу;  румянец на щеках;  учащенное моргание;  жесты прикосновения ко рту или носу;  потирание ладоней.</p>
Реактивное образование	<p>Непроизвольные движения, направленные на сохранение зонального пространства;  отклонение назад с целью установить нужную дистанцию;  закусывание губы;  поворот тела и ноги в противоположную от субъекта сторону;  выученные защитные жесты;  голова человека повернута к вам, он вам улыбается, кивает;  избегание взгляда в упор;  стереотипная улыбка;  сдержанные движения.</p>

**Матрица интеркорреляций  
в обычной обстановке**

	A	B	C	D	E	F	G	I	K
A	1	,123	,276*	,050	,345*	-,151	,048	-,076	,225
B		1	,025	,004	,683**	-,089	,338*	,066	,159
C			1	-,007	-,163	,221	,071	,066	-,123
D				1	,100	,247*	,316*	,194	,515**
E					1	-,135	,313*	,032	,293*
F						1	-,002	-,025	,212
G							1	,365*	,170
I								1	,422*
K									1

**Матрица интеркорреляций  
в стрессовой обстановке**

	A	B	C	D	E	F	G	I	K
A	1	,062	-,021	,023	,208	-,103	-,034	-,189	-,062
B		1	,056	-,055	,059	,067	,024	,177	,188
C			1	,248	,097	,173	,120	,032	,058
D				1	,107	-,008	,023	,067	-,059
E					1	,107	,374*	,211	,235
F						1	,148	,050	-,08
G							1	,175	,178
I								1	,506**
K									1

A – вытеснение; B – регрессия; C – формирование реакции; D – рационализация; E – смещение; F – отрицание; G – проекция; I – компенсация; K – сублимация.

\* = 0,05 уровень значимости;

\*\* = 0,01 уровень значимости

**Матрица корреляций  
психологической защиты  
и состояния тревожности**

	A	B	C	D	E	F	G	H	T
A	1	0,11	-0,08	0,15	0,06	-0,08	0,30	0,04	-0,24
B		1	-0,06	0,01	-0,15	-0,08	0,27	-0,20	-0,24
C			1	0,44	0,47	0,66	-0,17	0,30	0,59
D				1	0,30	0,34	0,16	0,33	0,42
E					1	0,45	-0,04	0,37	0,46
F						1	-0,06	0,02	0,59
G							1	0,13	-0,33
H								1	0,28
T									1

A – отрицание

B – вытеснение

C – регрессия

D – компенсация

E – проекция

F – замещение

G – интеллектуализация

H – реактивное образование

T – тревожность

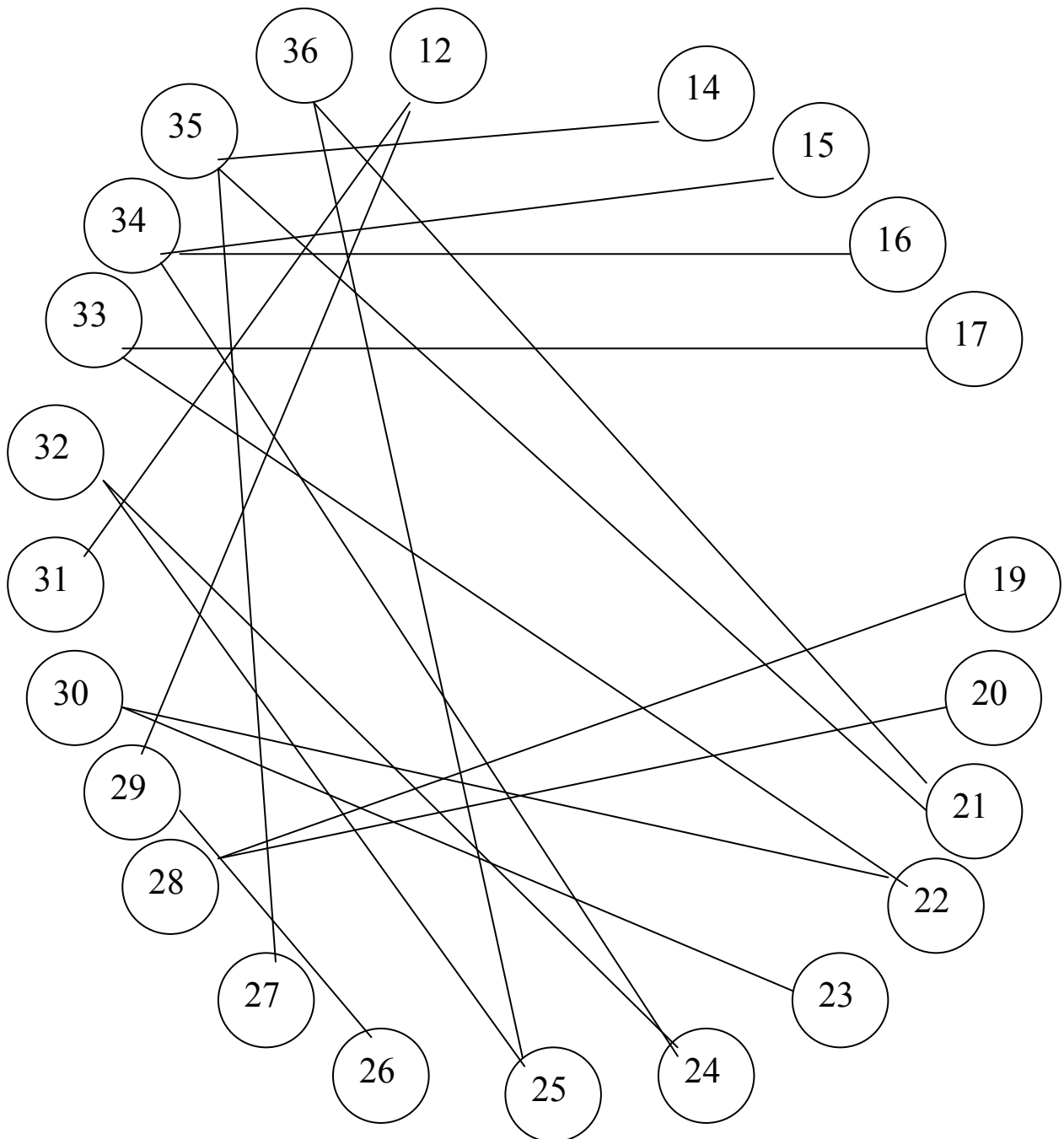
0,44 – положительная значимая корреляция; ( $p > 0,05$ )

-0,44 – отрицательная значимая корреляция

## ***Структурограмма свойств личности и психологической защиты***

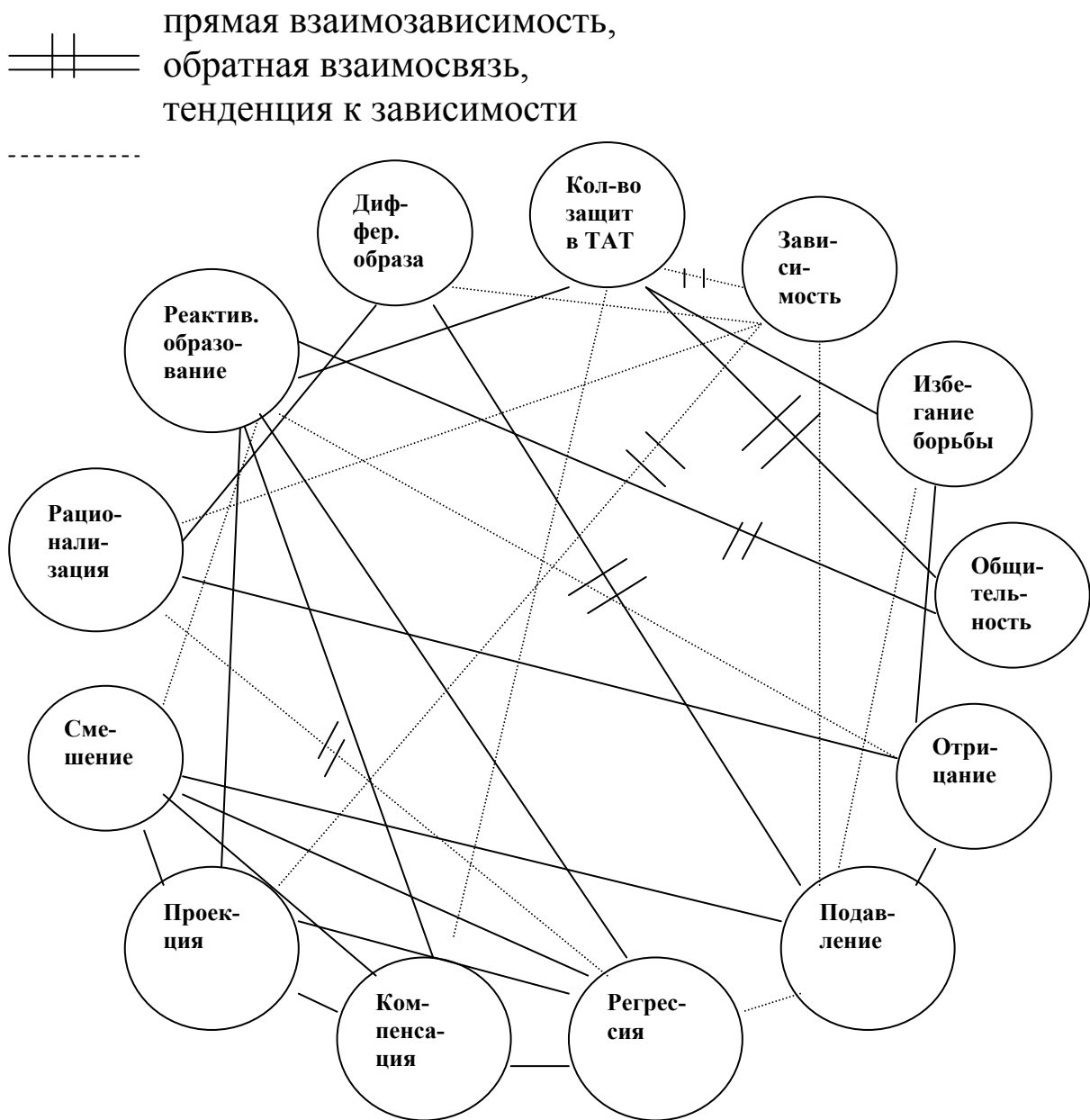
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27  
А В С Е F G H I L M N O Q1 Q2 Q3 Q4  
Факторы по Кеттеллу

29 30 31 32 33 34 35 36  
А В С D E F G H  
Механизмы защиты





**Структурограмма взаимодействия механизмов психологической защиты с другими элементами структуры личности (на примере выборки учителей)**



## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Сущность психологической защиты и основные подходы к ее исследованию .....</b>	<b>6</b>
1.1. <i>Общая характеристика развития теоретических представлений о психологической защите .....</i>	<i>6</i>
1.2. <i>Современные представления о психологической защите.....</i>	<i>29</i>
1.3. <i>Определение психологической защиты в психологии .....</i>	<i>37</i>
1.4. <i>Характеристика отдельных механизмов психологической защиты.....</i>	<i>49</i>
1.5. <i>Психологическая защита в теории личности: ее психологическое «место», связь с другими структурами .....</i>	<i>70</i>
<b>Глава 2. Методология исследования психологической защиты .....</b>	<b>80</b>
2.1. <i>Методологические принципы анализа психологической защиты.....</i>	<i>80</i>
2.2. <i>Методы изучения психологической защиты .....</i>	<i>87</i>
2.3. <i>Теоретическая модель психологической защиты ....</i>	<i>98</i>
<b>Глава 3. Исследование структурно-функциональной организации психологической защиты .....</b>	<b>116</b>
3.1. <i>Компонентная структура психологической защиты.....</i>	<i>116</i>
3.2. <i>Психологическая защита в структуре личности ..</i>	<i>137</i>
3.3. <i>Возрастная динамика психологической защиты ...</i>	<i>155</i>
3.4. <i>Социальная форма психологической защиты .....</i>	<i>163</i>
3.5. <i>Психологическая защита в различных профессиональных сферах.....</i>	<i>169</i>

<b>Заключение.....</b>	<b>183</b>
<b>Глоссарий.....</b>	<b>187</b>
<b>Литература.....</b>	<b>192</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>209</b>
<i>Приложение 1. Оригинальная методика         на диагностику механизмов психологической         защиты (Л.Ю. Субботина).....</i>	<i>209</i>
<i>Приложение 2. Карта наблюдений .....</i>	<i>212</i>
<i>Приложение 3. Матрица интеркорреляций         в обычной обстановке. Матрица         интеркорреляций в стрессовой обстановке.....</i>	<i>214</i>
<i>Приложение 4. Матрица корреляций психологической         защиты и состояния тревожности .....</i>	<i>215</i>
<i>Приложение 5. Структурограмма свойств личности         и психологической защиты.....</i>	<i>216</i>
<i>Приложение 6. Структурограмма взаимодействия         механизмов психологической защиты с другими         элементами структуры личности (на примере         выборки учителей) .....</i>	<i>217</i>

Научное издание

**Субботина Лариса Юрьевна**

## **Психология защитного поведения**

Редактор, корректор В.Н. Чулкова  
Компьютерная верстка И.Н. Ивановой

Подписано в печать 29.05.2006 г. Формат 60x84/16.  
Бумага тип. Усл. печ. л. 12,78. Уч.-изд. л. 10,78.  
Тираж 150 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен  
в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.

Ярославский государственный университет  
150000 Ярославль, ул. Советская, 14

Отпечатано  
ООО «Ремдер» ЛР ИД № 06151 от 26.10.2001.  
г. Ярославль, пр. Октября, 94, оф. 37  
тел. (4852) 73-35-03, 58-03-48, факс 58-03-49.