

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

**Л.Ю. Субботина, М.В. Юркова**

## **Психология защиты личности**

*Учебное пособие*

Ярославль 2004

ББК Ю952я73  
УДК 159.9+316.6  
С89

**Рецензенты:**

кафедра профессионального обучения  
Ярославского государственного технического университета;  
доктор психологических наук Ю.П. Поваренков

С89 **Субботина Л.Ю., Юркова М.В.**

**Психология защиты личности:** Учебное пособие / Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 104 с.  
ISBN 5-8397-0275-7

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. Пособие полезно для студентов, аспирантов и преподавателей вузов.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по дисциплине "Введение в психоанализ" (блок ДС), специальности 020400 Психология, очной формы обучения.

ISBN 5-8397-0275-7

© Ярославский государственный университет, 2004

© Субботина Л.Ю., Юркова М.В., 2004

---

Учебное издание

**Субботина Лариса Юрьевна,  
Юркова Марина Валерьевна**  
**Психология защиты личности**  
Учебное пособие

Редактор, корректор А.А. Аладьева.

Компьютерная верстка С.И. Савинской, И.Н. Ивановой.

Подписано в печать 20.10.2004 г. Формат 60×84/16. Бумага тип. Печать офсетная.

Усл. пел. л. 6,04. Уч.-изд. л. 5,6. Тираж 100 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. (0852) 73-35-03.

Любая живая субстанция парит среди внешнего мира, заряженного сильнейшими энергиями; она неминуемо была бы убита действием раздражений, которые исходят от этих энергий, если бы не была снабжена защитным покровом.

*Зигмунд Фрейд*

## **Введение**

Все люди – и взрослые, и дети – в трудных для себя жизненных ситуациях используют разные формы защиты от внешней и внутренней опасности. На основе знаний и личного опыта они, как умеют, стараются справиться с внутренним напряжением и улучшить свое душевное состояние. И для этого слушают музыку, уходят из комнаты, громко хлопнув дверью, или просят помощи и совета. Проявление таких защитных стратегий можно легко заметить, например, в рисунках и рассказах детей, хотя нередко внешне наблюдаемое детское защитное поведение трактуется родителями, воспитателями и учителями как упрямство, капризы, агрессия, лживость или невоспитанность ребенка.

Чувство внутренней безопасности чрезвычайно важно и в мире взрослого. Современное окружение каждого изобилует стрессогенными факторами, имеющими прямую связь с внутренним дискомфортом личности и присутствием элементов тревоги. Наличие у человека внутреннего ощущения беспокойства, боязливости, тревоги метафорически связывается с ощущением им какого-то недостатка; такие ощущения оказывают преимущественно деструктивное влияние на психику, приводя к появлению сложных проблем в межличностных отношениях, к социальной неадекватности и к иммобильности.

Понятия конфликта, травмы, стресса непосредственно связываются с феноменом *психологической защиты личности*, механизмы которой как раз направлены на снижение эмоциональной напряженности, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. В современной психологической науке к понятию защиты обращаются исследователи, представляющие разные школы и направле-

ния. Однако термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания, традиционно складывавшегося в представлениях психоаналитической ориентации. Его можно отнести к числу самых неоднозначных и дискуссионных.

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. Феномен психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности, в рамках которой рассматривается как неотъемлемое и всепроникающее свойство индивида. Знание защитных механизмов, их комплексов, стратегий их использования в типичных фрустрирующих ситуациях совершенно необходимо для создания социальной психологии личности и для понимания путей адаптации личности к социальным ситуациям. В практическом плане исследование этого вопроса дает возможность предсказать поведение человека в определенных ситуациях. Знание феномена психологической защиты, умение ее диагностировать, является необходимым в психологическом консультировании, при оценке эффективности профессиональной деятельности, разработке систем обучения и воспитания и т.п. Определение конкретных форм психологической защиты служит отправным моментом в построении любой личностно-ориентированной терапии, в выборе обоснованной психотерапевтической тактики. Психические реальности, для объяснения которых привлекаются представления о психологической защите, разнообразны. Это и поведение, как психотическое, так и нормальное, и феномены общения, феномены гипноза, сна. К психологической защите обращаются и для объяснения некоторых состояний психики и сознания, а также причин формирования тех или иных личностных черт. Понятие психологической защиты обладает большой объяснительной силой при изучении патогенеза психических и психосоматических заболеваний, для понимания «внутренней картины болезни». В конце XX века понятие «психологическая защита» трансформировалось в описание феноменов межличностного и межгруппового взаимодействия, а также взаимодействия человека с информационной средой общества, то есть психологическая защита, расширяясь, выводится с внутриличностного на социально-психологический уровень. Некоторые авторы с

позиции манифестации психологических защит и стратегий совладания с ними рассматривают проблему межнациональных конфликтов.

Трудности изучения феномена, следствием которых является разнородность, противоречивость данных разных исследователей – это сложность самого объекта исследования. Концептуально психологическая защита является внутриспсихическим бессознательным процессом, который не может быть изучен прямо, непосредственно. Защитные процессы индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии, все защитные меры срабатывают тихо и незаметно. Самое большое, что мы можем сделать – это ретроспективно реконструировать их, но мы никогда не можем видеть их в действии. Кроме того, наблюдения за результатами функционирования психологической защиты осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть отделены друг от друга во времени и пространстве. Все это и обуславливает доминирование в литературе фрагментарных описаний единичных и особенных фактов и затрудняет выделение общего.

Действительно не ясны (не определены однозначно) многие стороны и закономерности данного психического явления. Сколько существует защитных механизмов? Как их можно разграничить? Н. Мак-Вильямс отмечает, например, в связи с этим, что фактически любой психологический процесс может быть использован в качестве защиты, поэтому никакой обзор защитных механизмов не может считаться полным. По этой же причине любая селекция защитных операций из круга существующих возможностей оказывается произвольной. Каков генезис формирования защитных механизмов? Каково значение (результат действия) психологической защиты? Как соотносятся механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения?

Спорные идеи психоанализа как психологической школы имеют свое продолжение и в отношении к защитным механизмам. Однако тот факт, что идея механизмов психологической защиты не осталась в рамках исключительно психоаналитического направления, что внимание и интерес к ней со стороны исследователей самых разных школ не только не угасает, но даже увеличивается в последнее время, может служить подтверждением ее значимости и актуальности.

## § 1. Определение понятия и феномена

В настоящее время большинство исследователей рассматривают механизмы психологической защиты в качестве процессов интрапсихической адаптации личности, за счет подсознательной переработки поступающей информации. Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение рассматривается как особая форма приспособления к среде.

В последних работах З. Фрейд определяет защиту как общее наименование всех тех механизмов, которые, будучи продуктами развития и научения, ослабляют диалектически единый внешневнутренний конфликт и регулируют индивидуальное поведение. Тем самым она связывается с такими функциями психики, как уравновешивание, приспособление и регуляция.

По определению А. Фрейд, **защитные механизмы** – это «деятельность Я, которая начинается, когда Я подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» [50, с. 24].

В современной психологической науке характерной чертой изучения психологической защиты является разнообразие мнений, направлений, при этом данные, получаемые разными авторами, являются трудно сопоставимыми и подчас противоречивыми. Некоторые из них будут подробно рассмотрены ниже. Существующее многообразие взглядов на защитные механизмы нередко разделяется на психоаналитические и непсихоаналитические подходы, несмотря на существенные различия внутри каждого направления. Возникновение последних является в большей степени реакцией на классическую психоаналитическую теорию защиты. Поэтому определяющим моментом в анализе каждого подхода должны выступать общетеоретические, собственные методологические позиции исследователей.

Понятие психологической защиты для большинства исследователей неоднозначно. Указанная многозначность иллюстрируется в анализе определений защиты. В работах отечественных авторов, например, психологическая защита понимается как:

- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы [В.Е. Рожнов, 1975];

- частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни [В.М. Банщиков, 1974];

- способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию [И.В. Тонконогий, 1978];

- 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 [В.А. Ташлыков, 1984];

- более или менее устойчивая структура определенным образом связанных психологических действий (схема действий), осуществление которых приводит к специфическому результату - к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации [А.А. Налчаджян, 1988];

- механизмы, поддерживающие целостность сознания [В.С. Ротенберг, 1984];

- механизм компенсации психической недостаточности [В.М. Воловик, В.Д. Вид, 1975];

- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации [Р.А. Зачепиский, 1980];

- динамика системы установок личности в случае конфликта установок [Ф.В. Бассин, 1976];

- способы репрезентации искаженного смысла [В.Н. Цапкин, 1985].

Следует заметить, что в приведенных определениях психологическая защита всегда является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем специфика задается не по объекту, а через задание целей и функций защиты, т.е. извне. Тем самым психологическая защита не выделяется в самостоятельный процесс или механизм. В результате, если более или менее понятно, когда и зачем функционирует защита, то, что это такое, не проясняется.

В то же время можно выделить ряд общих моментов, характерных для всех определений. Общим является ситуация конфликта, травмы, стресса, а также цель – снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, и предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. Таким образом, основная смысловая конструкция всех определений почти совпадает с психоаналитическим пониманием психологической защиты. Ведь З. Фрейд также определял защиту как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом. Разница в определении того, что стоит за конфликтом. Аналогичная тенденция просматривается при сопоставлении разных психотерапевтических подходов.

Помимо многообразия определений существует большое разнообразие эмпирически выделяемых феноменов психологической защиты. На одном полюсе того, что обозначается психологической защитой, мы можем увидеть клинические феномены бредаобразования (некоторые исследователи склонны рассматривать всю шизофрению как систему реактивных психологических процессов защиты, реализующих закон смысла). С другой стороны континуума феноменов мы встречаемся с такими развитыми формами психологической защиты, как защита подследственного в ситуации допроса. Столь разные феномены подводятся под одно понятие.

Некоторые исследователи подходят к понятию психологической защиты через постановку вопроса, насколько оно вообще описывает реальные психические процессы, происходящие в человеке. Например, Р.С. Валлерстайн рассматривает понятие психологической защиты как способ описания и способ работы с объектом, отказывая в существовании самим механизмам защиты, т.е. рассматривает проблему в психотехническом аспекте. Он отмечает, что «механизм защиты – это не более чем конструкция, не более чем понятие, указывающее на способ работы сознания, объясняющее, как поведение, чувства, идеи тормозят, отводят, замедляют или каким-то иным способом преобразуют нежелательные разряды аффектов. Защиты же – это непосредственные формы поведения, проявления аффективности, мыслительной деятельности, которые работают в целях защиты» [19, с. 16]. Таким образом, в проблеме психологической защиты можно выделить следующую оппозицию: с одной стороны, многие исследователи утверждают, что психологическая защита – естественный ме-



ханизм, имманентно присущий психике, сознанию, с другой, существует точка зрения, что психологическая защита - не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности.

Подобно всем другим психическим процессам, защитные механизмы имеют свои объективные проявления – внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоций или рассуждений человека. Например, со стороны заметно, что ребенок не обращает внимания на тревожное для себя сообщение, все время забывает дома учебник по нелюбимому предмету или постоянно выгораживает себя. В этой связи хочется обратить внимание на следующий момент. Для некоторых современных исследователей защитный механизм – это, в первую очередь, именно прочный защитный поведенческий рисунок: внешне наблюдаемые действия, эмоции и проявления мышления, которые функционируют как обходные маневры для избегания тревожащих сведений или как преобразователи того, что порождает чувство или ощущение тревоги. Для других авторов такие наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения являются всего лишь внешними, иногда даже частными, проявлениями скрытого психического процесса, который как раз и выступает как истинный защитный механизм. Во втором случае идет разведение понятий «защитная (поведенческая) реакция» и «защитный (интрапсихический) механизм».

Психологическая защита включается автоматически и является неосознанной. Однако личность, будучи существом социальным, сознательным и самостоятельным, безусловно, способна разрешать внутренние и внешние конфликты, бороться с тревогой и напряжением, руководствуясь сознательно сформированной программой. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие **копинг-поведения** (coping) или **стратегий совладания со стрессом** и с другими порождающими тревогу событиями. Само слово «совладание» происходит от старинного русского «лад», «сладить», и означает «справиться», «привести в порядок», «подчинить себе обстоятельства». В широком смысле слова, coping включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации.

Копинг-поведение нередко рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. На любую стрессовую ситуацию, нарушающую внутренний гомеостаз, личность реагирует либо автономными адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае подразумеваются механизмы психологической защиты, во втором имеют место копинг-стратегии.

На континууме от согласованности с реальностью до ее искажения стратегии совладающего поведения обычно противопоставляются психологической защите. Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Некоторые авторы напрямую определяют копинг-стратегии как осознанные варианты бессознательных защитных механизмов. Действительно, по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически, не отдавая себе в этом отчета. Это положение лежит в основе многих психотерапевтических подходов, которые ставят своей целью дать пациенту знания о том, что такое защита, учат фиксировать проявление защитных механизмов, осознанно и гибко использовать наиболее зрелые и эффективные из них.

Другие авторы видят отношение между копинг-поведением и защитными механизмами более сложным. Стратегии совладания рассматриваются как родовое, более широкое понятие по отношению ко вторым, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого подхода защитные механизмы выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Каждая из множества поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий личности может включать в себя не один, а несколько механизмов [31].

Итак, с одной стороны, выделяются защитные формы coping и, таким образом, защитные механизмы являются частью совладающего поведения, хотя и наименее эффективной. С другой стороны, разнообразные защитные механизмы условно распределяются некоторыми авторами в три основные группы по степени активности противодействия стрессу. «Одна группа близка к так называемым «coping mechanisms», т.е. попыткам самостоятельно справиться с ситуациями, представляющими психологическую угрозу для личности» [48, с. 57].

Для разграничения автоматизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания В.А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа [47]:

**Инерционность.** Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.

**Непосредственный и отложенный эффекты.** Механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может многое вытерпеть и даже доставляет себе иногда мучения.

**Тактический и стратегический эффекты.** Механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия «здесь и сейчас»), тогда как стратегии совладания рассчитаны на перспективу.

**Разная мера объективности восприятия и ситуации.** Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе.

Таким образом, психологическая защита и копинг-поведение рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации.

Учитывая все выше сказанное, мы даем следующее определение психологической защиты. **Психологическая защита – специфическая система поддержания «гомеостаза» внутреннего мира личности и сохранения ее самоуважения, путем ограждения сознания от неприятных травмирующих переживаний внутреннего беспокойства, озабоченности, беспомощности, неуверенности в себе и других возбуждений непродуктивного, демобилизующего характера, сопряженных с внешними и внутренними конфликтами.**

## **§ 2. Категория бессознательного в классическом психоанализе и понимание механизмов психологической защиты**

Вопрос о бессознательном в психике являлся на протяжении XX столетия одним из тех вопросов психологии, в области которого шла напряженная борьба мнений, идей, толкований. Вместе с тем понятие «бессознательное», по-видимому, одно из самых старых понятий в психологии. Понятие бессознательного фигурирует в работах философов еще с античных времен. Платон, а за ним Декарт, Кант, Гегель и многие другие рассматривали философский смысл понятия «бессознательное». Попыткой интерпретировать структуру психики (души) через «бессознательное» предпринял средневековый немецкий философ Николай Кузанский (Кузанец). «...Человек образован из чувства и разума, связанных посредством рассудка, служащего для них посредником» [21, 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 вожеления чувства». Такое построение несколько напоминает известную топографическую модель психоанализа. Однако в учении Кузанца идея конкретизирована в философских и теологических понятиях. Психологический подход к анализу бессознательного впервые научно раскрыл З. Фрейд. Разделение понятий «сознательное» и «бессознательное» имело принципиальное значение для психологии, т.к. это было признанием того факта, что далеко не все проявления психики могут контролироваться сознанием. Среди многочисленных трактовок и определений термина «бессознательное» Б.П. Шошин [59] выделяет три кластера.

1. «Бессознательное» трактуется как философская категория, образованная путем отрицания: бессознательное есть то, что не есть сознание. Именно так понимается бессознательное в античной и классической философии.

2. «Бессознательное» определяется как психическое содержание, выведенное из-под контроля сознания. Это прежде всего автоматиз-

мы, как когнитивные, так и исполнительные; мотивационные механизмы; неосознаваемые процессы целеобразования.

3. «Бессознательное» толкуется в русле психоаналитической концепции. Это функциональный компонент психики, «локализованный» вне сознания субъекта, оказывающий постоянное давление на сознание и поведение личности, но тщательно скрытое от внешнего и внутреннего контроля.

В классической концепции *З.Фрейда* предметом изучения являются отношения между разными уровнями психической организации: бессознательным - предсознательным – сознанием; ИД – ЭГО – 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 противостать ему. Анализируя борьбу между ИД и ЭГО, *З. Фрейд* вводит понятие защиты. 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 поведение. 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. **З. Фрейд** первый 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**. Понима-

нию психологической защиты предшествовала совместная работа Фрейда и Брэйера по изучению природы истерии и ее лечения [58, с. 28]. По итогам этого исследования была опубликована работа «О теории истерических приступов», основой для которой явилось открытие И. Брэйером смысла невротических симптомов. Брэйер впервые предположил, что в основе истерии лежат психические переживания, имеющие высокую личностную значимость и амнезирванные 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 уводят соответствующий психический акт на второй план сознания. Однако сама тревога не устраняется и воспоминание о ней проявляется в форме истерического приступа. Таким образом, были сформулированы идеи о неоднозначных отношениях между симптомом и сознанием: истерический симптом - это отражение вытесненного из сознания переживания. 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. З. Фрейд использовал технику «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. «Настраивание» 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 вытес-

нение фигурировало в виде единственного механизма защиты. Потребовалось тридцать лет разработки психоанализа, чтобы выделить ряд других механизмов психологической защиты (изоляция, отрицание, проекция и др.) [51]. Таким образом, впервые к пониманию защиты в науке пришли 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 (ИД, ЭГО, СУПЕР-ЭГО) формируется в виде конфликта. Защита реализует взаимоотношения в этом конфликте. Она выступает как реальный психический механизм. Впоследствии З. Фрейд ввел термин «защита» для общего обозначения любых техник, которые «Я» использует в конфликте. Детерминация выбора того или другого механизма психологической защиты в конкретной ситуации оставалась неясной. По Фрейду, определяющим фактором являются инстинктивные импульсы сексуальных желаний. Однако этот фактор может служить лишь пусковым моментом, да и то не всегда. Собственно конкретный механизм определяется особенностями личности субъекта и условиями ситуации. Возможно, каждый механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан с определенной фазой детского развития.

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 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: 1) действуют на неосознанном уровне (средство самообмана); 2) искажают восприятие реальности (благодаря чему тревога снижается или снимается вообще).

Чем более активно действуют защитные механизмы, тем более искаженную картину наших потребностей, страхов и стремлений они создают. Некоторые современные исследователи вслед за З. Фрейдом считают, что использование защитных механизмов приводит к невротической адаптации. По их мнению, основой защитных техник является ригидность. В результате формируется невротический характер. Стереотипность феноменологической картины защитных механизмов приходит в расогласование с внешними условиями и вызывает конфликт в восприятии этого мира и себя в нем. Чем сильнее и дольше протекает конфликт, тем более устойчивый тип приобретает невротический характер. Именно в таком ключе понимание психологической защиты пришло в современную науку из области классического психоанализа З. Фрейда.

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 не только пересмотр 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 частных, житейских пониманий (отказ от ханжеского отношения к сексуальной жизни).

Однако, несмотря на указанные оценки, в первые десятилетия XX века психоанализ распространился по всему миру с невероятной быстротой. Под его воздействием оказались психологи и психиатры, многие крупные мастера культуры и политики. В результате психоанализ приобрел большой успех и множество влиятельных сторонников.



### § 3. Последующее развитие феномена «психологическая защита». Гуманистический подход в анализе защитного поведения

Дальнейшая разработка проблемы психологической защиты шла исключительно в русле анализа личности. Для характеристики феномена психологической защиты необходимо было ответить на три вопроса.

- 1) Это научная, теоретическая проблема или прикладная?
- 2) Какие явления психической реальности объясняются с помощью понятия «психологическая защита»?
- 3) Что составляет содержание психологической защиты?

Разработанные теории анализа психологической защиты личности весьма разнообразны. 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 бессознательно приобретало решающее значение. Научные приверженцы психоанализа пытались творчески проанализировать концепцию и дать ее конструктивную разработку.

Следующее слово в проблеме механизмов психологической защиты сказала **Анна Фрейд** [50]. Именно она впервые подробно описала конкретные защитные механизмы. Развивая идеи своего отца, *А. Фрейд* определила защиту как «общее обозначение всех приемов, используемых ЭГО в тех конфликтах, которые могут привести к неврозу» [50, 144].

По З. Фрейду 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: роль 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 отмечает, что в ответ на давление психоаналитика пациент 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 вводит и 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 - в социальную интроверсию; агрессия - в дерзость; проекция - в иронию и т.п.). Вторым радикальным построением явилось утверждение А. Фрейда об адаптационном характере защитного поведения. А. Фрейд заложила основы рассмотрения возрастной динамики психологической защиты.

Другой яркой фигурой в неофрейдистском подходе к разработке феномена психологической защиты явился **Карл Юнг** [19, 43, 57]. Он предложил уровневую концепцию личности. По Юнгу личность включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Уровень сознания предполагает рациональную организацию поведения. Некоторые переживания не имеют или теряют аспект рациональности и тогда они забываются или вытесняются из сознания, формируясь в личное бессознательное. Кроме этого, поведение человека предопределяется и набором бессознательных детерминант, данных человеку от рождения. Это коллективное бессознательное (т.е. общее для всех индивидуумов). Как и все неофрейдисты, 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 на более низкий уровень. Адаптируясь к окружающему миру, личность использует все многообразие высших психических функций. Однако в некоторых ситуациях адаптация не наступает, следова-

тельно, активизированные функции не справляются, и требуется помощь из сферы бессознательного. «Обращаясь» за данной помощью, личность регрессирует, т.к. спускается на более низкий уровень организации личностного поведения.

Всех людей К. Юнг делит на экстравертов и интровертов. В основу своей классификации он положил направленность человека на объект или на себя. Тип определяется соотношением различных функций.

Активно продолжала исследования З. Фрейда его ученица **Карен Хорни** [56, 57]. Однако она критически оценивала идею З.Фрейда о сведении всех детерминант поведения человека к двум тенденциям: либидо и агрессии. Сущность динамики поведения человека К. 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 К. 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 выступают защитными механизмами личности при соответствующих условиях среды. Например, в ситуации неспособности разрешить жизненную проблему, субъект переносит тяжесть этой проблемы во внешнюю среду, на других людей.

Еще одним представителем неопрейдистского направления, разрабатывающим вопросы психологической защиты, является **Г. Салливен** [43, 57]. По Саллиvenu защита заключается в том, что человек перцептивно игнорирует факторы дискомфорта в своем окружении. Как меру психологической защиты Г. Салливен рассматривает «избирательное внимание», формирующееся фатально, вследст-

вие 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 не чисто на позициях классического психоанализа, но с учетом новых методологических принципов в психологии, объединенных под общим названием **гуманистическая психология**.

Наиболее яркий след в постфрейдовской разработке защитного поведения из представителей гуманистической психологии оставил **Альфред Адлер** – ученик З. Фрейда, отошедший от своего учителя и основавший индивидуальную психологию [1, 57]. 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 компенсации и защиты. Адлер рассматривает различные формы компенсаций (адекватные, неадекватные), останавливается на разных уровнях ее проявления. Особенно 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 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. 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 А. Адлера, невротические симптомы следует рассматривать как неудавшиеся формы компенсации.

Анализ механизма компенсации как базового в формировании личностного приспособления – несомненная заслуга А. Адлера. Однако остается много вопросов. Так, в теории Адлера компенсация и гиперкомпенсация рассматриваются как упрощенные дискретные и однозначные процессы развития личности. Не выявлены детерминанты гиперкомпенсации. Основным недостатком концепции Адлера - отсутствие системного принципа в рассмотрении личности. Связь с взглядами З. Фрейда прослеживается в механистическом взгляде на явление гиперкомпенсации. По мнению А. Адлера дефект (анатомический, 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.

В рамках гуманистической психологии на рубеже 50-х годов XX столетия стало оформляться новое психологическое направление - **экзистенциальная психология**. Экзистенциальная психология – одно из самых молодых направлений в психологии, производящих 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 Шеллера, герменевтике Рикера, психоанализе и гуманистической философии. Именно экзистенциальная психология явилась своеобразным «полигоном» для проверки умозрительных построений всех выше названных вопросов.

Современная экзистенциальная психология решает следующие проблемы:

- проблему времени, жизни, смерти в субъективном восприятии;
- проблему свободы, ответственности, выбора личности;

- проблему субъект-объектных основ общения, любви, одиночества;
- проблему психологических основ поиска смысла существования.

Главный предмет экзистенциальной 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. Экзистенциальная 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 - осуществлению первых шагов по изучению личности в патологии, первые исследования в области экзистенциальной психологии были осуществлены психиатрами. 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 экзистенциальной психологии личность - это духовная сущность, противопоставленная ограниченности физических законов мироздания. Как следствие такой принципиальной позиции, экзистенциальные психологи выступают против экспериментального исследования человеческой личности. По этой позиции экзистенциальное направление противопоставляет себя «научной» психологии, относящейся к человеку как объекту экспериментирования.

Другой базовый тезис экзистенциалистов в постулате о свободе личности: человек должен быть тем, кем он хочет. Экзистенциалисты подчеркивают, что, только познав себя как существующего независимо от социальных или естественных условий, человек обретает свободу. Поэтому представители данного подхода 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 экзистенциализме 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 экзистенциальное направление обязано прежде всего **Жану Поль Сартру** – французскому мыслителю и литератору [18, 36, 48, 57]. 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». Сартр отмечает ряд конструктивных идей психоанализа. Основная заслуга «эмпирического психоанализа» (так Сартр называл фрейдизм) заключается в объяснении 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. Сартр 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.

Не согласен Сартр и с фрейдовской трактовкой сновидений, при которой они сводятся к выражению сексуальных бессознательных влечений. «Универсальный ключ» к толкованию символов Сартр видит в «психоанализе вещей» Г. Пашляра. По мнению ученого, страсти 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 влия-

ния на психоаналитическую теорию и практику. Однако в психиатрической практике метод, предложенный Сартром, использовался для «расшифровки» защитных мер. Сартр относил к таким защитным мерам фантазирование и сновидения, анализ и объяснение которых могут выявить «фундаментальный проект» личности (т.е. ее мироощущение).

**Эрик Эриксон** – видный представитель экзистенциального направления и одновременно творческий исследователь психоанализа [36, 57, 60]. Эриксон выдвинул понятие «идентичность личности», под которым он понимает некое центральное качество, которое сигнализирует о ее неразрывной связи с окружающим миром. Оно выражается в следующих параметрах:

- эгоцентрической направленности личности;
- отождествлении себя с социумом;
- ценностях и социальной 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 он не получает невроз. Эриксон абсолютизировал социальную природу неврозов. Но личность - не копия социальных отношений. Для сохранения своей самости личность должна использовать специальную защиту. Проблема «защитных механизмов», которые играют большую роль в жизни не только невротика, но и здорового человека, решаются у Эриксона односторонне. Регуляция поведения с помощью защитных механизмов неполноценна. Активизация защитных механизмов приводит к ограничению свободы поведения, предопределяя его стереотипной моделью. Человек - раб таких моделей. Выступая на бессознательном уровне, защитные механизмы искажают поведение человека. Прежде всего, теряется контрольно-регулятивная функция [19]. 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 [2].

В 60-х годах в США приобрела широкую популярность концепция **Карла Роджерса** [38, 57]. Активно занимаясь психотерапевтической практикой, К. Роджерс выявил ряд эмпирических фактов, которые заставили по-новому взглянуть на вопросы бессознательного, личностной активности и защитных механизмов. Для объяснения этих фактов К. Роджерс построил оригинальную концепцию, получившую впоследствии название «психотерапия, центрированная на клиенте». Роджерс 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 не символизированный опыт его внутренней жизни, но, как им воспользоваться, зависит от самого человека. 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, индивид становится уязвим чувствами тревоги, угрозы, дезадаптации.

Возникает стремление сохранить структуру Самости. Следовательно, появляются соответствующие формы поведения – защитные модели. Психологическая защита выполняет функцию поддержания целостности Самости, но сама же является источником неконгруэнтности [19]. Конфликтная информация, прошедшая в Опыт, является материалом для работы человека над собой. Роль психотерапевта - в оказании помощи в переосмыслении ситуации, уходе от конфликта, снятии угрозы. Но осуществляет все это сама личность. Во время сеанса психотерапии 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. Но тем не менее в «мире эмпатии» основная активность психотерапевта направлена именно на раскрепощение, освобождение личности от ограничений защитного поведения.

Один из наиболее полных эмпирических анализов защитного поведения в экстремальных ситуациях дал **Виктор Франкл** [36, 57]. Австрийский психолог выступил против принятия психологической защиты как адаптивного свойства личности. 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 важнейших составляющих: 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 В. Франкл входит в противоречие с З. Фрейдом, согласно мнению которого именно удовлетворение влечений является 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 использование человеком специальных защитных механизмов для устранения угроз со стороны окружающей дей-

ствительности и других людей. 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».

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 В. Франкла **Эрик Берн** считает феномен психологической защиты и связанные с ней поведенческие структуры определяющими в социальном существовании личности [43]. Э. Берн считает, 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, на психическом уровне это выражается снятием 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. Э. Берн приводит множество таких 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 экзистенциального подхода? известный американский психотерапевт **Ролло Мэй** [24]. Мэй 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 невротизации. 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. Психическая норма по Мэю – это личностная самостоятельность в выборе конструктивных путей развития.

В экзистенциальной 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 экзистенциального психолога психологическая защита – это, прежде всего, искажение своего внутреннего мира, самооценки. Поэтому первой глобальной защитой личности является «игнорирование своего опыта».

Другой специфической для экзистенциализма 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 первый 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 спровоцировать 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 в рамках экзистенциального анализа личности. По мнению экзистенциалистов, личностная ответственность может быть понята только в контексте категории «смысла человеческой жизни». Это объективная проблема оценки своего бытия. Проблема смысла в своем предельном варианте может завладеть человеком и отсутствие ответа на данный вопрос привести к неврозу. Чтобы избежать этой

опасности, человек может прибегнуть к специальным мерам защиты. Такой механизм выделен Р. Мэем как «уход от сознания экзистенциальной тревоги» [24].

Последний механизм, получивший подробную характеристику в экзистенциальной психологии - «бегство от собственного "Я"», который применяется человеком при потере смысла своего существования и при внутриличностных конфликтах.

Констатируя наличие у человека специальных механизмов защиты, экзистенциалисты 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.

Итак, в экзистенциальной психологии понятие «психологическая защита» рассматривается 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 проблем, в экзистенциальной психологии и вводятся такие понятия, как «психологическая защита» и «механизмы защиты» [48]. Тогда как 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»).

Таким образом, 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. 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.

## § 4. Оценочные критерии и классификация механизмов психологической защиты

Проблема критериев в науке – одна из самых сложных. Выделение критериев лежит в основе классификации. Классификация как упорядочивание объектов познания позволяет увидеть перспективы развития проблемы, тенденции в общей методологии в оценке познаваемого явления. В области знания о психологической защите вопрос о классификации защитных механизмов остается открытым, хотя его актуальность не подлежит сомнению. В теоретических работах по психоанализу описаны ряд способов защитного поведения: вытеснение, регрессия, проекция, формирование реакции, изоляция, интроекция, идентификация и ряд других. З. Фрейд все эти механизмы считал патогенными. Механизм сублимации является исключением и переводит негативную энергию в творческую активность. Мы можем назвать эти механизмы первичными. Это согласуется с идеей З. Фрейда о том, что «архитектоника душевного аппарата строится, насколько можно догадываться, по принципу слоев, инстанций, находящихся одна на другой, и весьма возможно, что стремление к защите относится к низшей психической инстанции и парализуется другими высшими» [53, с. 255]. Ниже мы рассмотрим данные механизмы более подробно. Дальнейшие исследования позволили дать характеристику формам поведения личности, реализующим другие защитные механизмы. Однако более тщательный анализ дает основание предполагать, что новые механизмы в большинстве случаев являются вариантами или комбинациями первичных. Такие производные от первичных механизмов можно назвать вторичными.

Начальным и самым трудным моментом является определение основания классификации. В качестве основания классификации выступает критерий оценки. Механизмы психологической защиты можно различать по **предмету** защиты: внутриличностные структуры или личность в социуме. Это соответственно интра- и интерличностные защитные механизмы. Интраличностная защита возникает в условиях внутриличностной борьбы, которая происходит между личностными подструктурами (например, интересы, желания, вкусы, долг, самооценка и т.п.). Каждая из подобных структур обладает своими специфическими устремлениями, которые иногда могут противоречить друг другу. При противостоянии возможна внутриличностная борьба,

которая актуализирует психологическую защиту. Интерличностные защитные механизмы также «включаются» в условиях борьбы, но уже в ситуации социального взаимодействия, конфликта между личностями.

Другим критерием оценки психологических механизмов являются **поведенческие стратегии**, которые реализуются тем или иным механизмом. По оценке Е.Л. Доценко это так называемые базовые защиты [17]. Он выделяет следующие группы защит.

- Уход. Увеличение дистанции, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости влияния агрессора.

- Изгнание. Увеличение дистанции, удаление агрессора.

- Блокировка. Контроль неприятного воздействия и блокировка преград на пути контроля.

- Управление. Контроль воздействия агрессора, попытки манипулирования им, стремление подчинения его.

- Замирание. Контроль информации о самом субъекте защиты, ее искажение или сокращение подачи.

- Игнорирование. Контроль информации об агрессоре, наличии или характере угрозы со стороны, ограничение по объему или искажение восприятия.

Данные защитные механизмы в реальности комбинируются в комплексы, адекватные требованиям ситуации.

Следующий критерий – **вид** психологической защиты. По этому критерию можно выделить следующие четыре группы защитных механизмов. Первая группа объединяет механизмы, обуславливающие недопущение в сознание или устранение из него неприемлемых чувств, желаний, мыслей (вытеснение, перцептивная защита, подавление, блокирование, отрицание). Вторая группа объединяет механизмы, обуславливающие преобразование и искажение неприемлемых чувств, желаний, мыслей (рационализация, интеллектуализация, изоляция, реактивное образование, смещение, проекция, идентификация). Третья группа включает механизмы, обуславливающие разрядку отрицательного напряжения (реализация в действии, соматизация, сублимация). Четвертая группа включает механизмы, обуславливающие возможность манипуляций (регрессия, фантазирование, уход в болезнь). Данная классификация наиболее близка к классической разработке З. Фрейда и имеет мощный конструктивный потенциал.



Особо следует отметить, что предложенные механизмы не противоречат друг другу, а скорее дополняют, позволяя получить целостную картину психологической защиты. Для такого сложного феномена, как психологическая защита, невозможно ограничиться одним каким-то классификационным основанием. Необходима система оснований.

Следующие критерии представляют достаточно емкую систему оценки психологической защиты: содержание защиты, ее конструктивность, степень адаптивности. Эти критерии могут служить основанием для классификации. Каждый критерий представляет тип защиты, внутри которого выделяются виды механизмов психологической защиты.

Тип критерия: **«содержательная объективация»**. Механизмы этого типа оказывают направленное воздействие на искажение объективного содержания травмирующего явления.

1 вид. Механизмы игнорирования содержательной объективации конфликта. Их объединяет отсутствие переработки содержания того, что подвергается вытеснению, подавлению или блокированию. После использования этих механизмов, информация не проходит на уровень сознания, не воспринимается или блокируется. Это механизмы вытеснения, отрицания, подавления, оглушения.

2 вид. Механизмы связаны с искажением содержания мыслей, чувств, поведения. Это, прежде всего, механизмы переноса, проекции, трансфера, смещения, рационализации, изоляции, отчуждения, обособления.

3 вид. Механизмы, заменяющие рациональный компонент содержательной объективации на эмоциональный. Это, прежде всего, активно действенная рационализация, агрессия, оглушение, сублимация.

4 вид. Механизмы редукции (свертывания) содержательной объективации. Это все механизмы психологической защиты манипулятивного типа - регрессия, фантазирование, уходы (в болезнь, в работу).

Тип критерия **«уровень конструктивности»**. Психологическая защита этого типа преобразует модель поведения из формы практических действий в вербальную форму реагирования и наоборот. Например, ликвидация конфликтной ситуации аргументацией, убеждением, разъяснением. В результате происходит изменение видения ситуации на личностном уровне.

1 вид. Неконструктивные защиты, связанные с сохранением или повышением напряжения как результата использования конкретных защитных механизмов (агрессии, формирования реакции, аскетизма, ретрофлексии).

2 вид. Механизмы, формирующие конструктивную модель поведения: рационализация, интеллектуализация, катарсис, расщепление, ирония, реверсия, сублимация, обесценивание потребностей.

3 вид. Механизмы, обеспечивающие динамическую конструктивность. На определенных этапах развития ситуации они могут являться конструктивными или деструктивными. К этому виду относятся реактивное образование, обратное чувство, интроекция, аннулирование.

Тип критерия «**степень адаптивности**». Психологическая защита определяется по степени адаптивности используемой модели поведения. Она связана с личностным и социальным аспектами применения защитного поведения.

1 вид. Механизмы, обеспечивающие в конкретной ситуации адаптивный уровень для личности и конкретного социума. Прежде всего это сублимация. Кроме этого, к данному виду можно отнести сновидение, фантазию, религию как форму защиты.

2 вид включает механизмы психологической защиты, обеспечивающие снятие напряжения для личности (лично адаптивны) и дезадаптивны для социума: агрессия, определенные формы проекции, идентификация с агрессором, девелюация, морализация, сексуализация.

3 вид состоит из механизмов психологической защиты адаптивных с точки зрения социальных ожиданий и дезадаптивных для личности: подавление, аскетизм, ретрофлексия (поворот против себя), десакрализация, «комплекс Ионы», обесценивание потребностей.

4 вид включает механизмы дезадаптивного порядка во всех направлениях. Поведение на их основе приводит к деформации социальной структуры и одновременно усиливает внутриличностный дискомфорт. Это отдельные формы проекции (вымещение), интроекция, регрессия, изоляция, отчуждение, невротическое слияние.

Здесь приведены не все возможные механизмы психологической защиты, однако достаточно наглядно проиллюстрировано соотношение их распределение по типам и видам. Следует отметить, что выделенные критерии применяются в системе и относятся к любому механизму психологической защиты. С этой точки зрения каждый

защитный механизм должен быть охарактеризован с точки зрения всех критериев и конкретного вида. Есть механизмы, однозначно относящиеся к определенному виду, но есть и многопрофильные, которые могут переходить из вида в вид в зависимости от ситуации реализации.

Попытки других классификационных подходов в области психологической защиты лежат в области личностного рассмотрения данного феномена. Наиболее яркими попытками классифицировать психологическую защиту в соотнесении с особенностями личности являются концепции **Р. Плутчика** и **Ф. Перлса**. Теоретическая модель защитных механизмов была разработана Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979 году.

При разработке первоначальной модели Плутчик исходит, во-первых, из того, что защитные механизмы соотносятся с аффективными состояниями и диагнозами. Так, существует связь между замещением и клиническим состоянием гнева или агрессии. Личности с сильно выраженными чертами характера, вероятно, имеют тенденцию пользоваться определенными механизмами защиты. Во-вторых, каждый из основных диагнозов, описывающих реально существующие психические расстройства личности, связан с доминирующей защитой (например, доказан факт связи параноидных состояний с проекцией). В-третьих, модель предполагает существование малого количества базисных защит. По мнению автора, механизмы изоляции, рационализации и аннулирования представляют собой варианты защиты по типу интеллектуализации. В-четвертых, существуют некоторые явные противоположности среди защитных механизмов.

Основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Плутчик выделяет восемь базисных адаптивных реакций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование), которые, с его точки зрения, выступают как прототипы восьми базисных эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление). Защитные механизмы характеризуются противоположностью (биполярностью) в той мере, в какой полярны лежащие в их основе эмоции (радость – печаль, страх – гнев, принятие – отвращение, ожидание – удивление). Таким образом, восемь базисных механизмов он сводит к четырем парам: реактивное образо-

вание – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация – регрессия.

Основные постулаты теории Р. Плутчика наглядно отображены в таблице.

Таблица 1

**Образование механизмов защиты**

Эмоции: спонтанное выражение	Результат	Страх и его социализированные формы	Механизмы защиты	Переоценка стимулов
Страх	Обесценивание	Стыд	Подавление	«мне это не знакомо»
Гнев	Мсть, наказание, обесценивание	Страх, стыд	Замещение	«вот кто во всем виноват»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Все, связанное с этим, отвратительно»
Печаль	Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	«зато я, все равно я...»
Принятие	Равнодушие, отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	Оценка отсутствует
Отвержение	Отвержение	Страх самопрепятствия	Проекция	«все люди порочны»
Ожидание	Обесценивание	Паника, чувство вины	Интеллектуализация	«все объяснимо»
Удивление	Обесценивание	Чувство вины, страх инициативы	Регрессия	«вы обязаны мне помочь»

Ф. Перлс рассматривает понятие защитных механизмов в рамках исследования невротических личностей. С его точки зрения, невроз состоит в защитных механизмах, актуализируемых человеком, чтобы обезопасить и уравновесить себя [34].

Ф. Перлс рассматривает четыре основных невротических механизма:

- интроекция (с ее помощью люди присваивают стандарты, нормы, способы мышления, отношения, действия, которые не становятся их собственными);

- проекция (тенденция переложить на других ответственность за то, что исходит от себя);

- слияние (делает невозможным принятие различий между людьми, дифференцирование себя и других);

- ретрофлексия (направление энергии не на изменение среды, а на себя).

В настоящее время возрастает интерес к изучению механизмов психологической защиты. Данная тема неоднократно поднималась в различных школах и направлениях мировой науки. Основную нагрузку по разработке теории защитных механизмов взяла на себя психоаналитическая школа. После *Фрейда* различные авторы подходили к этой проблеме с разных точек зрения. Было описано достаточно большое количество защитных механизмов, но разработки в этой области слабо систематизированы. Использование этого понятия практическими психологами крайне затруднено тем, что трактовка «механизмов психологической защиты» привязана к конкретным концепциям, нередко противоречащим друг другу. В этой проблеме весьма много неизученных и спорных моментов, практически отсутствуют средства диагностики, нечетко определены понятия.

## **§ 5 Характеристика отдельных механизмов психологической защиты**

Само понятие «защита» указывает на то, что есть что-то предохраняющее и защищающее от некоей угрозы, опасности. Под термином «защитный механизм» понимают любую когнитивную операцию, которая функционирует для защиты индивида от разрушительного влияния чрезмерной тревожности. И в этом адаптивный характер психологической защиты. Она позволяет человеку сохранять устойчивый характер функционирования в ситуации возрастающей тревожности. 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 [52]. Ниже мы дадим характеристику как механизмов психологической защиты, выделенных З. Фрейдом и рядом других авторов, которые мы назвали базовыми (первичными), так и производных от них (вторичных). Согласно концепции **З. Фрейда**, 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 выключения 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» [53]. 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 бессознательном 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 характеризует слабое «Я» и требует помощи в противостоянии с запретными требованиями ИД. Тогда начинается работа вытеснения (*Киришбаум*). 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. Основным законом 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 стороны 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 связаны с чувством вины. По З. Фрейду переживание чувства вины – это нака-

знание 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 эмо-



ционального тонуса с положительной окраской, человек становится беззаботным, смелым, раскованным, 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 [40].

Другим вариантом вытеснения является *искажение восприятия* по К. Роджерсу. 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 получают, таким образом, кратковременное удовлетворение. По З. Фрейду – это психопатология «обыденной жизни». 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 свободным, 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» [53, с. 277], 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 пагуб-

ную 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 конфликтов. 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 [51, с. 154]. 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* (А. Маслоу), 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, влече-

ний на другое лицо. Сущность этого механизма в бессознательном отвержении собственных неприятных чувств и приписывании их другому. В этом случае перекадывается 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 близкие 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 З. 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 активации 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 дру-

гую ситуацию как аналогичную, может перенести наработанные эмоции, навыки, отношения. Однако этот опыт может оказаться неадекватным для новой ситуации. В основе трансфера лежит 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 [20].

Ситуация трансфера чаще всего наблюдается в системе иерархических отношений: врач – пациент; педагог – ученик; руководитель – подчиненный и т.п. Эти отношения характеризуются неравенством позиций, доминированием одной стороны. В системе этих отношений часто воспроизводится трансакция «Родитель-Ребенок». 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 состоит в аффективной заземленности, непроработанности прошлых отношений [20].

Вариантом базового механизма проекции, получившим статус самостоятельного (базового) механизма психологической защиты, является **замещение**. 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 тип переноса – *вымещение*. Это подмена объектов активизации энергии танатоса или либидо в агрессивной форме. Как правило, замещение выражается в переносе действия 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. В *образовании симптомов* при невозможности устранения фрустратора предметом агрессии становится сам субъект. Эта техника отличается нелогичностью, слепым достижением цели. По большому счету образование симптомов сле-

дует 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. 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, т.к. во сне подавленное желание осуществляется [20; 41; 54].

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 [13; 20]. Фанта-

зия – 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).

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 [Романова, Гребенников].

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, нехватка денег, напряжение в личных отношениях в семье, профессиональные проблемы) могут переноситься 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.

Примерами вышесказанного могут служить следующие ситуации: 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. Учительница, имеющая скрытый комплекс «угрожаемого авторитета», т.е. беспокоящаяся о своей возможной профессиональной недостаточности, не ставит в своей группе отличных оценок, мотивируя это тем, что дети «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.

**Идентификация** - стремление идентифицировать себя с другим человеком, неосознаваемое отождествление и перенос на себя желаемых чувств и качеств другого. Идентификация, в большинстве теорий, в том числе и в классической интерпретации З. Фрейда, имеет характер базового механизма защиты, в определенной степени сходна с проекцией. 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. Она 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 впитает в себя качества и поведенческие модели другого человека, с которым он идентифицируется. 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. 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.

**Интроекция.** Данный механизм выделен З. Фрейдом как базовый механизм психологической защиты. Его сущность в преобразовании межличностных отношений во внутриличностные. Ф. Перлз 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, 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 свое 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* (по Ф. Перлсу). Это невозможность принять свою уникальность. В этом случае субъект не дифференцирует себя и других, обобщает свои чувства с другими.

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

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

Такое противоположное действие особенно ярко выглядит на социальном уровне в силу своей преувеличенности, позитивно-компонентной гипертрофированности и негибкости. Вариантом формирования реакции является *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-Вильямс). При актуализации реверсии отношение переключается с фрустратора на объект и наоборот. Н. Мак-Вильямс 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. Зеркальным отражением реактивного образования является

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

**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 проблем, 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 обособливаются особые зоны, отчуждающие от эмоций травмирующие факторы. Мышление становится расщепленным, т.к. нарушена связь между травмирующим событием и его эмоциональной оценкой. Это приводит к диссоциации личности. Ф. Березин 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, т.к. 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 [11].

Но изоляция может иметь и положительный эффект. Немало творческих личностей создавали свои творения, именно вследствие действия механизма изоляции. Изоляция считается психоаналитиками одним из простейших интеллектуальных защитных механизмов. 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. 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 *девальюация*, 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. Таким образом, данная информация оказывается уже осознанной и оцененной 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.

**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. Возможность 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 защитные механизмы, как изоляция, рационализация, ритуальное поведение, магическое мышление, блокирует их проявление. Магическое мышление - это примитивная интеллектуализация в форме механизма *аннулирования*, призванного 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 - бессоз-

нательный процесс. Человек, испытывающий сильные угрызения совести за прошлые ошибки, грехи пытается аннулировать их подчеркнуто активной деятельностью, нарушение которой они осуществили ранее. Он может строить всю свою жизнь 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 также *расщепление*. При действии механизма расщепления происходит разделение позитивного и негативного в «Я-Образы». 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 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 противоречия. 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 *ирония*. 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. 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. Гармония между

реальным поведением человека и его представлением о должном достигается 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 человеком как тревога, сожаление. Когда, не получив желаемое и огорчившись по этому поводу, он утешает себя, говоря «не очень-то и хотелось», использует вариант рационализации, названный «феноменом зеленого винограда», который побуждает обесценивать или дискредитировать недоступные блага. Другой вариант рационализации – «феномен сладкого лимона» - 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 «зеленого винограда» или «сладкого лимона», в любом случае в ней проявляется неудовлетворенность собой и своими поступками, потребность в уклонении от ответственности и самооправдание. Для уменьшения переживаний в случае 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 [8]. 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. 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, 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* – по Н.Мак-Вильямс). Это означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя. Агрессивную форму часто имеет и механизм *отреагирования*, как бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующей ситуации. Вследствие этого данное воспоминание теряет свой тревожащий акцент.

**Сублимация** - защитный механизм, переводящий неприемлемые желания и формы поведения в социально одобряемые. Этот 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 не сексуальные цели, более ценные в социальном отношении [51; 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.

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 снимается 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.

## **§ 6. Психологическая защита в системе личности**

В современных исследованиях психологической защиты поставлен вопрос о ее связи с личностью и о наличии определенных типичных защитных моделей поведения, так называемом типичном защитном стиле [27; 41; 44]. В этой связи возникает проблема выбора человеком того или иного способа защиты, личностной регуляции защитного поведения. Разные люди борются со стрессовыми ситуациями по-разному, используя при этом наиболее приемлемые для них механизмы психологической защиты. Одни предпочитают избегать, уходить от фрустрирующих ситуаций, другие проявляют агрессию, используют замещение, третьи сосредотачивают весь смысл жизни на оправдании реальности. Почему же люди, владея всем арсеналом механизмов психологической защиты, ведут себя по-разному в одной и той же ситуации? Как показывает анализ, защита выступает продуктом личностных свойств, не зависящих от конкретной ситуации.



**Использование разных систем механизмов защиты зависит не только от факторов внешних, ситуационных, но и от устойчивых внутренних свойств личности.**

Как психоаналитики, так и представители экзистенциальной психологии видели в психологической защите универсальную приспособительную структуру, обеспечивающую личностный комфорт. Исследования выявили следующие факты.

- Развитие психологической защиты личности обусловливается 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; защитных механизмов, используемых родителями; моделей поведения из личного опыта использования тех или других защитных механизмов.

- Механизмы защиты могут быть примитивными и зрелыми.

Психологическая защита встроена в структуру личности и может принципиально определять **тип личности**. Механизмы психологической защиты «имплантированы» в глубинную структуру личности, в процессе развития которой происходит их генезис. Дж. Блум утверждает, что в пубертатном периоде, юности сущность и эффективность защитных механизмов принципиально влияет на то, будет ли успешно развиваться личность [6, с. 159]. В старшем возрасте (поздняя зрелость) психологическая защита становится главной опорой, системным стержнем сохранности личности [60, с. 233].

А.Б. Орлов характеризует психологическую защиту как глубинную основу «эмпирической» (реально существующей) личности. По его мнению, она включает наиболее значимую для личности систему мотивационных отношений. А.Б. Орлов проводит аналогию психологической защиты с понятием «персона» у К. Юнга [32].

Особенно интересен вопрос о личностной типичности репертуара защитных механизмов, его устойчивости и воспроизводимости в различных жизненных ситуациях. Второй вопрос - о диапазоне индивидуальных различий в типах психологической защиты. Важной является и проблема взаимообусловленности (взаимосвязи) психологической защиты и личностного развития. 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 личности (акцентуациями характера, волевой регуляцией). Это послужило основанием для формирования понятия «индивидуальный защитный стиль», трактуемый как устойчивая модель, стратегия защитного поведения [3, 20]. Стиль характеризуется набором свойств личностных, устойчивых и ситуативных, подверженных влиянию внешних факторов. Уже тот факт, что при определении понятия психологической защиты ее связывают с личностными факторами (установкой, отношениями личности, переживаниями, самооценкой) свидетельствует о принадлежности данного феномена личностному уровню активности.

Подтверждено, что психологическая защита входит составляющим компонентом в системы направленности, адаптации, мотивации, самооценки личности. В проведенных нами исследованиях выявлен ряд особенностей динамики защитных механизмов и их структуры в зависимости от переживаемого личностью стрессового опыта, профессии, возраста и патологических деформаций. В результате выяснено, что во всех случаях психологическая защита играет роль приспособительного механизма. Однако под воздействием указанных выше факторов происходит деформация структуры защитных механизмов. Причем прослеживаются три основных направления этой деформации.

1. Изменение количества используемых личностью защитных механизмов и соответствующих им моделей поведения.

2. Изменение числа и жесткости связей в структуре психологической защиты.

3. Изменение силы психологической защиты.

Есть основания считать, что выявленные феномены носят характер общепсихических закономерностей, т.к. проявляются в различных условиях. Защитные механизмы выступают как устойчивые конструкты личности и содержат в себе поведенческие стратегии копинг-поведения, в котором отражены попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Количество используемых личностью защитных механизмов определяет уровень ее психологического благополучия и адаптивности.

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 защитной активностью. Исследования свидетельствуют, что качество и форма используемых защитных механизмов связана с типом личности.

Регуляция поведения с помощью психологической защиты идет на подсознательном уровне. Заключение об использовании того или иного защитного механизма мы делаем по наблюдению за поведением личности. Психоанализ собственно и рассматривает поведение человека как символ некоего скрытого интрапсихического процесса, который и считается защитным механизмом [58]. В литературе по психоанализу, гуманистической психологии, теории личности, психологии стресса подробно описано то, как ведет себя человек, используя тот или иной защитный механизм. Но прежде чем описывать модели поведения, характерные для различной психологической защиты, следует остановиться на анализе форм поведения субъекта в затруднительной ситуации вообще. В этом плане нам кажется конструктивной классификация, предложенная Д.Е. Василюком [9, с. 170].

**Первый тип.** *Мотивированное поведение, подчиненное организующей цели.* Эта модель выбирается осознанно, с расчетом достичь поставленной цели. Достижение может приобретать агрессивную, деструктивную или мнимо незначимую для личности форму. Поведение по типу внешнего безразличия к только что манившей цели или агрессии, проявляющейся в деструктивных действиях. Модель поведения выбирается под сознательным контролем.

**Второй тип.** *Мотивированное поведение с нефиксированной целью.* В этом случае волевой контроль утрачивается, и человек не может регулировать свои действия, хотя связь между поведением и мотивом остается (человек сохраняет на сознательном уровне надежду на разрешение ситуации, хотя сам ею и не владеет).

**Третий тип.** *Потеря общей цели при сохранении организующего характера промежуточных.* Субъект при данной поведенческой модели утрачивает связь между своим поведением и исходным мотивом, но отдельные действия могут сохранять целенаправленность. Происходит утрата связи между мотивом и самим поведением. Действия человека отходят от базового мотива и приобретают свою мо-

тивирующую форму, обусловленную субъективно оцениваемой ситуацией.

**Четвертый тип. Дезорганизованное поведение.** Поведение при этом типе не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно дезорганизовано и не содержит смысловой связи с мотивом ситуации, анархично, часто аффективно. Оно не опирается на исходный мотив ни по смыслу, ни по содержанию.

Учитывая выше приведенные типы, логично предположить, что защитное поведение может развиваться по любому из названных типов. 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. 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.

В самом общем случае можно выделить два типа личностей, отличающихся спецификой защитного поведения. **Конструктивные личности** отличаются оптимистическим мировоззрением, адекватной самооценкой, социально адекватными механизмами защиты, используемыми нечасто. **Пессимистичные личности** часто прибегают к психологической защите, воспринимая мир как источник опасностей. Первые – интерналы, вторые – экстерналы. В одной и той же ситуации интерналы и экстерналы по-разному справляются с негативными событиями. Выявлены связи индивидуальных особенностей защитного поведения и с другими психологическими структурами.

1. Механизмы разных уровней эффективны и неэффективны в разных ситуациях. При неадекватно выбранном уровне функционирования защита может становиться неэффективной и дезадаптивной.

2. С психологической защитой тесно связаны личностные черты, влияющие на переживание успеха или неудачи, уровень притязаний.

Комбинации защитных механизмов могут быть эффективными или неэффективными относительно времени, пространства, ситуации и общения. Выявлены связи индивидуальных особенностей защитного поведения с другими психологическими структурами.

## **§ 7. Проблемы системного подхода при анализе защитного поведения. Детерминация системной организации защитного поведения**

Психологическая защита является одной из сторон личности и поэтому подчиняется общеличностным законам функционирования. Базовым законом выступает закон системы. Психологическая защита – это системное образование. Теоретический анализ вопросов подсознательной регуляции поведения с помощью механизмов психологической защиты позволил сформулировать следующее определение. **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.**

Для психологической защиты характерна системно-структурная регуляция. В ее основе лежат следующие закономерности.

- Психические защиты выступают как простейшие механизмы адаптации личности.

- Целостные психические акты защитного поведения выступают как поведенческие модели.

- Психологические защиты являются системокомплексами личности.

- Психологическая защита выступает системообразующим фактором для формирования адаптационных моделей (форм) поведения.

Рассмотрим подробнее структуру психологической защиты. Она включает следующие составляющие:

**ИСТОЧНИК** – внешнее воздействие, нарушающее внутреннюю гармонию личности; внутриличностный конфликт; бессознательные

влечения, вытесненные цензурой ЭГО и на сознательном уровне трансформированные в чувство тревоги.

**ЦЕЛЬ** – стремление к восстановлению внутриличностного баланса и его стабилизации.

**НАПРЯЖЕНИЕ** – определенное количество психической энергии, которым обеспечена активная форма защитного поведения.

**ОБЪЕКТ** – то, на что направлена активность личности при соответствующих формах защиты.

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ** – сфера внутреннего или внешнего пространства личности, в котором осуществляется защитное поведение.

Арестова О.Н. [3] предложила выделить уровни, на которых актуализируются защитные механизмы. Основой для построения уровневой модели являются представления о строении деятельности и взаимосвязь уровней для решения конкретной задачи. Защитное поведение можно рассматривать как специфическую деятельность, следовательно, применение к нему модели построения деятельности вполне оправдано.

- 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 реальном поведении возможна индивидуальная перестройка взаимосвязей уровней, взаимодополняемость уровней и их взаимозаменяемость в зависимости 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; она имеет **инструментально-процессуальную** характеристику, **интерактивную** выраженность и **социальный** аспект.

Психологическая защита имеет системно-иерархическое строение. Прежде всего, можно охарактеризовать **объективный** и **субъективный** уровни проявления психологической защиты. Психологическая защита может быть понята так же, как уровень биопсихической адаптации к наличным обстоятельствам. Но ее целостная характеристика возможна только в рамках структурно-уровневого подхода. [37].

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 их внешне поведенческое выражение приобретает качественную специфику соответственно условиям реагирования. Структурно эти формы представляют объединение родовых механизмов в систему или реконструкцию 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 «Образа–Я» требует от личности целостного поведения, обеспечивающего не одиночное реагирование на ситуацию, а целостную поведенческую модель, адаптивную 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. Системообразующей детерминантой выступает **функция адаптации**.

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 (М.С. Роговин). Первый уровень нашел свое отражение в самых ранних работах, впервые осветивших феномен психологической защиты (З. Фрейд, А. Фрейд). Накопление общепсихологических знаний и знаний по конкретным вопросам позволило расширить взгляд на проблему (К. Юнг, А. Адлер, представители экзистенциальной психологии) и рассмотреть второй и третий уровень. 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, позволяет перейти к анализу четвертого уровня рассмотрения проблемы психологической защиты и сформировать общий конструкт данного явления.



Психологическая защита - это такая форма поведения, при которой человек игнорирует, казалось бы, очевидные факты окружающей действительности, требующие от него трудного решения, неприятных самооценок, мучительного насилия над самим собой, своими интересами, желаниями, стремлениями. Самосознание вырабатывает собственные способы и приемы для того, чтобы избежать конфликта или преодолеть уже возникший конфликт. Такими способами являются конкретные механизмы психологической защиты. Психологическая защита входит составляющим компонентом в системы направленности, адаптации, мотивации, самооценки личности.

Строго говоря, характеризовать психологическую защиту как «механизм» некорректно. Это не механизм, а модель поведения, «паттерн» по Э. Берну. Это инструментальный аспект психологической защиты. 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.

Психологическая защита как средство адаптации и сохранения целостности личности, несмотря на деструктивное воздействие внешних и внутренних факторов, впервые подробно исследована З. Фрейдом. Парадокс в том, что Фрейд исследовал психопатических личностей и определил защиту как форму защиты от мира деструктивной и, в силу этого, не адаптивной личности. Однако последователи Фрейда в вопросе исследования психологической защиты, как представители эго-психологии (А. Фрейд), так и экзистенциального подхода (К. Роджерс) увидели в защитных механизмах более универсальную личностную приспособительную структуру.

Являясь адаптационными, механизмы психологической защиты приобретают особенное значение для людей, в силу обстоятельств или своей профессии нередко попадающих в экстремальные условия или выполняющих особо опасную и особо ответственную деятельность. Проведенные исследования также позволили установить, что в общей структуре психологической защиты один механизм всегда является доминирующим. Например, для людей, переживших сильный стресс, доминирующим механизмом чаще всего выступает изоляция, для ответственных руководителей – формирование реакции, а для алкозависимых личностей – вытеснение.

Так как согласно З. Фрейду в основе всех используемых защитных техник лежит вытеснение, то именно оно выступает основной функцией общей системы личности (Ид, Эго, Супер-эго) как антипод (антитеза) влечению. Высший уровень отражения действительности – самосознание. Его роль – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и обеспечить формирование «Я-Образа». Однако далеко не все оценки и результаты окажутся удовлетворительными. И тогда самосознание активизирует особую функцию – защитную, направленную на сохранение внутренней гармонии личности, сохранение ее субъективно воспринимаемой индивидуальности. На этой основе и развивается ряд защитных механизмов. Защитные механизмы выступают способами организации временного или частичного душевного равновесия. Приспособление достигается за счет изменения системы восприятия. Каждый защитный механизм имеет свою модель искажения восприятия действительности.

Закрепленные в культуре «сценарии жизни» [18] продуцируют стабильные модели поведения. 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.

## **§ 8. Психологическая защита в условиях разной деятельности**

Ситуации, требующие психологической защиты, характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценке. Исследования последних лет показали, что психологическая защита является нормальным механизмом человеческого сознания. Она 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. Так, центральное положение в структуре защиты сотрудников МВД занимает механизм изоляции. Работа милиционера часто связана с угрозой физического повреждения, а иногда и уничтожения. Эта уг-

роза является довольно сильной по интенсивности. Вероятно, поэтому сотрудники милиции часто относятся к угрожающей ситуации так, как если бы она происходила с кем-то другим. Это позволяет им быстро оценить и трезво, холодно отреагировать надлежащим образом в той или иной ситуации. Способ реагирования в деятельности этой профессиональной группы строго оговорен в нормативных документах, поэтому от сотрудника не требуется большого разнообразия моделей поведения.

Специфика работы руководителей состоит в том, что практически любая ситуация, связанная с ответственностью, является угрожающей. В отличие от сотрудников МВД опасность в основном морального плана (угроза потери власти, авторитета, социального статуса), но это не делает ее менее чувствительной для человека. Для руководителя практически каждая ситуация является таковой, так что интенсивность угрозы очень высока. Центральным элементом в структуре защитных механизмов этой группы людей является механизм формирования реакции. Этот механизм заключается в предотвращении появления неприемлемых желаний, чувств благодаря развитию противоположных установок и форм поведения. Так, например, человек внешне высокомерный, может быть, пытается таким образом «задавить» в себе неприемлемые импульсы (например, агрессию).

Профессиональная группа 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 психологической защиты у рабочих является механизм проекции, то есть приписывания другим тех неприемлемых импульсов, желаний, мыслей, которые не замечаются в себе самом.

По данным нашего экспериментального исследования обнаруживается следующая зависимость: **чем выше стрессогенный опыт личности, тем меньше количество защитных механизмов и с малой частотой связей использует личность.** Специфику психологической защиты, в таком случае, составляет значительное (статистически достоверное при  $p < 0.05$ ) сужение диапазона (количества) и снижение активности (силы, выраженности) защитных механизмов (1999).

У представителей тех профессий, интенсивность угрозы в которых достаточно высока, также присутствуют «блоки защитных механизмов» (в нашем случае в группе руководителей и милиционеров). Эта деформация выражается в уменьшении общего количества используемых защитных механизмов, уменьшении связей между ними и появлении диадных объединений механизмов при распаде общей единой структуры защиты. В наибольшей степени такая деформация просматривается у людей, побывавших в «горячих точках». Следствием такой деформации является снижение адаптации к разнообразным социальным ситуациям мирной жизни. Такие люди нуждаются в реабилитационном воздействии, позволяющем снять угнетающее действие одних и тех же защитных механизмов и, в целом, сформировать у человека более разнообразные и эффективные модели поведения.

Экстремальные ситуации, свойственные войне или другим антропогенным аномалиям, характеризуются наличием ценностных противоречий, которые обусловлены, с одной стороны, особыми требованиями, качественно отличающимися от требований обычной жизненной ситуации, а с другой стороны, относительной стабильностью ценностно-смысловой сферы личности, не поддающейся быстрому кардинальному перестраиванию. Именно в связи с проблемой адаптации участников локальных войн чрезвычайно остро встал вопрос о необходимости оказания психологической и психотерапевтической помощи жертвам травматического стресса, в рамках которой коррекция защитной личностной структуры оказывается первоочередной задачей.

Провоцируясь определенными ситуациями, защитные механизмы закрепляются на уровне поведения в виде определенных устойчивых моделей и при повторении аналогичных условий обеспечивают адаптацию личности. Для различных людей разные защитные механизмы будут адаптивные или неадаптивные в одной и той же ситуации как в социальном, так и в личностном плане. Разные ситуации будут провоцировать разную степень адаптивности разных механизмов для одной и той же личности. Возможен амбивалентный характер отдельных психических механизмов защиты. Все комбинации ситуаций рассмотреть и проанализировать невозможно. И какой характер будет носить защита - адаптивный, дезадаптивный или амбивалентный, зависит от типа ситуации, от того, какая защита применена и к какому

результату она приведет. Если конфликт разрешается и напряжение спадает, значит, защита привела к адаптации. Если напряжение не спадает или не достигает уровня приемлемости, то происходит дезадаптация и разрушение личности.

## § 9. Психологическая защита у детей. Возрастная динамика психологической защиты

Как средство адаптации и разрешения психологических конфликтов система психологической защиты развивается в **онтогенезе**. Побудителем формирования защитных механизмов выступают возникающие в онтогенезе многообразные типы тревоги, типичные для детей.

Согласно психоаналитической теории, первичный источник любой испытываемой человеком тревоги коренится в неспособности новорожденного справиться с внутренним и внешним возбуждением (соответственно, физиологические, соматические, нервные изменения или стимулы внешней среды). Так как младенец не способен контролировать свой новый мир, его переполняет диффузное чувство надвигающейся опасности. Эта ситуация вызывает травмирующее состояние, известное как **первичная тревога**, ярким примером которой, в первую очередь, выступает сам процесс рождения. С точки зрения З. Фрейда, переживание биологического отъединения от матери является травмирующим, и поэтому все последующие ситуации разъединения (например, ребенок остается один; он покинут в темноте или обнаружил незнакомого человека там, где ожидал найти мать) вызывают подобное состояние сильной тревоги, ощущение беспомощности. Все такого рода переживания приводят к нарастанию напряжения и мрачным предчувствиям. В дальнейшем развитии дифференцируются три основных типа тревоги, в зависимости от источника угрозы для **Эго**, но все три имеют единое происхождение.

Захаров А.И. в описании детских тревожных переживаний выделяет, например, реакции беспокойства на физический дискомфорт, страх разлуки и самостоятельности (одиночества, темноты, замкнутых пространств), страх смерти (нападения, заболевания, смерти родителей, сказочных персонажей, стихии и пр.), страх подчинения (быть наказанным, быть пристыженным, утратить расположение),

страх изменения. На каждом возрастном этапе – свои страхи, и каждый из них может быть как полезным для дальнейшего развития ребенка, так и вредным. Однако упоминание о пользе не относится к устойчивым страхам, то есть к такому субъективному опыту преодоления объективных обстоятельств, навыков, справляться с которыми ребенок в процессе своего развития еще не приобрел. Механизмы психологической защиты ограждают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри (внутренние инстинктивные стимулы), и от неудовольствия, источники которого находятся во внешнем мире.

В данной главе мы осветим особенности психологической защиты у детей через рассмотрение факторов развития индивидуальной структуры и этапов ее формирования.

Оформление полноценной системы психологической защиты происходит по мере взросления ребенка, в процессе индивидуального развития и научения. Согласно точке зрения А. Фрейд, **Я** представляет собой прижизненно развивающуюся структуру, в соответствии с которой усложняются и защитные механизмы личности. Современный психоанализ выделяет, по меньшей мере, четыре фактора, сложное взаимодействие которых определяет предпочтения в использовании личностью того или иного защитного механизма или определенного набора механизмов [50]:

- 1) врожденный темперамент;
- 2) природа стрессов, пережитых в раннем детстве;
- 3) защитные стратегии, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры;
- 4) усвоенные опытным путем последствия использования отдельных защитных механизмов (эффект подкрепления).

Таким образом, **индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных обстоятельств жизни**, с которыми сталкивается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов защитного реагирования. Как подчеркивал Р. Плутчик, в процессе взросления каждый индивид сталкивается с большим разнообразием ситуаций, вызывающих эмоциональные состояния, выражения которых чреваты дальнейшим конфликтом и дополнительной опасностью. В результате ребенок развивает механизмы защиты, представляющие собой косвенные пути переживания эмоционального конфликта и совладания с ним.

Ранние межличностные взаимодействия ребенка однозначно оцениваются как определяющий фактор его дальнейшего психического развития и социальной адаптации в многочисленных исследованиях. В целом, анализ литературных данных позволяет выделить два взаимодополняющих взгляда на онтогенез психологической защиты через призму детско-родительских взаимоотношений. Защитные механизмы возникают у ребенка как результат:

- усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения в виде научения через подкрепление или посредством подражания и его аналогов (имитации и идентификации);

- негативного воздействия со стороны родителей.

Первый аспект подчеркивает роль семьи как психосоциального посредника общества, призванного с помощью внешнего вмешательства в развитие ребенка актуализировать различные механизмы защиты как средство социальной адаптации. Под негативным воздействием со стороны родителей подразумевается недостаточное удовлетворение базовых потребностей ребенка. Так, *материнская холодность, безразличие* провоцируют реакции отчуждения у ребенка (различные варианты пассивного протеста). Представитель английского психоанализа Д. Боулби выделяет три стадии, которые проходит ребенок, оторванный от матери или оказавшийся в индифферентной к нему среде: протест, отчаяние и, наконец, отрешенность. В стадии протеста он сердится, что мать ушла от него, затем он теряет надежду, что она вернется, наконец, его отчаяние переходит в отрешенность, и он перестает реагировать. Дети *властных матерей* проявляют много признаков ранней невротизации, которые в дальнейшем оформляются в такие характерологические особенности, как застенчивость, повышенная тревожность или излишняя покорность, устойчивые страхи. В случае *родительской гиперопеки*, когда не удовлетворяется потребность ребенка в свободе и автономии, последствия для личности могут быть столь же разрушительны.

Ситуация *позднего ребенка у немолодых родителей*, когда первый становится «кумиром семьи», может привести его к систематической лживости, которая выступает как признак защитного поведения. Нетрудно также представить себе ситуацию, когда после развода родителей, в новой семье, ребенок попадает в условия и нового воспитания. Поведение *отчима*, которому бросаются в глаза последствия прежнего «дурного» воспитания и который всегда найдет, что испра-

вить «после» настоящего отца, что содержит также вероятность агрессивных действий, нередко формирует у ребенка защитный механизм проекции, так как он в этих условиях начинает воспринимать окружающий мир как источник постоянной угрозы. *Авторитарный и жестокий отец*, унижающий и обижающий ребенка, и *слабая, потакающая мать*, не способная защитить свое дитя, способствуют формированию в характере ребенка садистской жестокости на фоне излишней сентиментальности. В такой семье ребенок вырастает несамодостаточным, с постоянным ощущением собственной ущемленности, подчиняющий всю свою жизнь одной цели – самоутверждению любой ценой. *Ограничение поддержки и одобрения* со стороны родителей формирует у ребенка представление о своей неполноценности, ущербности, что в свою очередь может способствовать развитию механизма компенсации: появление эгоцентричности, стремления быть в центре внимания, требовательности к признанию своих достоинств. Таким образом, обстоятельства роста и развития ребенка в семье провоцируют формирование психологической защиты.

Игрушки оказывают ребенку неоценимую помощь в самозащите. Здесь важна любимая игрушка, «общаясь» с которой ребенок учится проявлять индивидуальную заботу, защиту, покровительство, сопереживать ей. Тогда она может выполнять роль объекта для снятия напряжения. При помощи игры ребенок разрешает свои внутренние конфликты. Проецируя вовне (экстериоризируя) в процессе игры свою внутреннюю драму, он тем самым разряжает конфликт. Выход запрещенных побуждений часто связан либо с замещением (смещением), либо с регрессией. В первом случае в игре может проявиться агрессия, поскольку в данном случае она и может быть направлена не на значимых людей, а только на их заместителей. Во втором случае наблюдается обращение обычных ролей. Специально применять игровую терапию одной из первых начала именно А. Фрейд. Ребенок имеет возможность в игре отреагировать и выразить свои переживания, что предотвращает развитие психических травм. Более того, игра позволяет не только отреагировать ситуацию, но и организовать свой опыт путем вынесения переживаний на осознаваемый уровень. Ребенок тем самым получает возможность взглянуть на свои чувства и впечатления со стороны и либо научиться управлять ими, либо отказаться от них. Кроме того, ребенок игрой управляет, то есть стано-



вится активным (переходит от пассивности переживания к активности игры).

Особую роль играет семья, например, в формировании правильного, адекватного отношения к своей внешности. Родители должны приложить максимальные усилия для того, чтобы не зафиксировать чувство собственной непривлекательности, поскольку оно может в дальнейшем привести к стойкому комплексу неполноценности и породить в характере замкнутость, робость, эгоцентризм, враждебность к окружающим людям. Предотвращая подобные защитные деформации и смещения, желательнее снизить роль внешности в иерархии жизненных ценностей ребенка.

Второй основной вопрос, предлагаемый к рассмотрению, - хронология системы психологической защиты. По-видимому, каждый защитный механизм у ребенка вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан, таким образом, с определенной фазой индивидуального развития. Развитие вопроса о последовательности созревания защитных механизмов имеет начало в работах А. Фрейда. По ее мнению, первые созревающие у ребенка способы защиты связаны с отрицательным опытом его спонтанного самовыражения. Невозможность реагировать произвольно создает у младенца энергетическое напряжение, которое порождает беспокойство и дестабилизацию образа «Я». А. Фрейд наметила приблизительную хронологию механизмов психологической защиты, в которой связь того или иного механизма с конкретным инстинктивным побуждением и, таким образом, с конкретной фазой детского развития может быть раскрыта следующим образом. *Вытеснение*, например, состоит в извлечении, или исторжении, мысли или аффекта из сознательного Я. Бессмысленно говорить о вытеснении, когда Я все еще слито с Оно. Точно также можно предположить, что *проекция и интроекция* являются способами, зависящими от дифференциации Я от внешнего мира. Исторжение мыслей или аффектов из Я и их изгнание во внешний мир могут принести Я облегчение лишь тогда, когда Я научилось отличать себя от этого мира. Таким же образом интроекция из внешнего мира в Я не может обогатить его до тех пор, пока не достигнуто ясное различие того, что принадлежит одному, и того, что принадлежит другому. *Сублимация*, т.е. замещение инстинктивной цели в соответствии с высшими социальными ценностями, означает принятие или, по крайней мере, знание этих ценно-

стей, что в свою очередь предполагает существование *Сверх-Я*. Соответственно защитные механизмы вытеснения и сублимации могут быть использованы лишь относительно поздно в процессе развития, тогда как *регрессия*, *обращение против себя*, по-видимому, не зависят от стадии, уровня развития, достигнутого психической структурой.

Возраст до одного года рассматривается А. Фрейд как предстания защиты. Далее (1 - 2 года) опасности преодолеваются ребенком посредством отрицания (в его незрелых формах пассивного и активного протеста – отказа и оппозиции), а также в виде тенденции к присоединению – проекции и имитации. Проекция и имитация связаны с выделением ребенком себя из окружающей среды, приписыванием среде всего болезненного и принятием в себя всего приятного. Затем начинает преобладать тенденция к отделению. До трехлетнего возраста имеют место вытеснение, замещение и интеллектуализация. На этом этапе функционируют онтогенетически более ранние виды памяти, что не дает возможности выделения в материале осмысленных, семантических связей. Поэтому вытеснение играет существенную роль, обеспечивая прочное забывание нежелательной информации или опыта. Позднее в связи с развитием речи и логического мышления, которые выдвигают ментальную активность на более высокий уровень освоения действительности, и усилением тенденции к присоединению начинает развиваться компенсация как незрелая форма рационализации. Постепенно *Я* укрепляет свою власть над *Оно*, все больше актуализируется сознание и усваиваются понятия запретного и разрешенного. Соответственно формируется «хорошее» и «плохое» поведение. После пятилетнего возраста вследствие формирования половой идентичности и потребности в самовосприятии, появляются реактивное образование и сублимация, которая неразрывно связана с усвоением нравственных ценностей. Такие защитные механизмы, как регрессия, обращение против себя не зависят от этапов развития *Я*: они являются модификацией активности побуждений и функционируют с тех пор, как функционируют и сами побуждения (то есть с момента начала конфликта между порывами *Оно* и каким-нибудь препятствием на пути их удовлетворения).

Однако такая предположительная хронологическая классификация противоречит практическим наблюдениям. Как указывает А. Фрейд, самым ранним проявлением невроза у маленьких детей являются истерические симптомы, связь которых с вытеснением не

подлежит сомнению, при этом истинно мазохистские явления, возникающие в результате оборота инстинкта против себя, встречаются в раннем детстве очень редко. В соответствии с теорией английской школы психоанализа интроекция и проекция, приписываемые периоду, когда *Я* уже отдифференцировано от внешнего мира, являются в то же время теми самыми процессами, при помощи которых развивается структура *Я* и без которых дифференциация никогда бы не осуществилась. Подобные рассогласования выявляют «тот факт, что хронология психических процессов остается одним из темных мест в аналитической теории» [50].

Романова Е.С. и Гребенников Л.Р. для классификации защитных механизмов соответственно их появлению во времени обращаются к эпигенетической схеме индивидуального развития Э. Эриксона. Реализация или фрустрация базовых потребностей в определенные последним сензитивные периоды онтогенеза вызывают противоположные социально-чувствительные переживания и в случае их травмирующего характера обеспечивают, в рамках данного предположения, появление соответствующих механизмов защиты. Авторы сопоставляют схему Э. Эриксона со структурной теорией защиты Р. Плутчика [42].

Таблица 2

Первый год жизни	Альтернатива: доверие - недоверие к миру. Проблема временности. Потребности в безопасности, аффилиации, симбиозе	Галлюцинации, сновидения. Предпосылки образования защитных механизмов группы компенсации. В начале второго года появляются отрицание и проекция
Второй – третий годы жизни	Альтернатива: самостоятельность – нерешительность. Проблема иерархии. Потребности в свободе, автономии, отделении	Образуются защитные механизмы замещения и подавления.
Четвертый – пятый годы жизни	Альтернативы: предприимчивость – чувство вины и уместность – неполноценность	Образуются механизмы защиты группы интеллектуализации и группы регрессии
Шестой – одиннадцатый годы жизни	Проблема территориальности. Потребности в самостоятельном познании мира, компетентности, информированности, значимости.	
Среднеподростковый возраст. Двенадцатый – тринадцатый годы жизни.	Альтернатива: полоролевая идентичность – диффузия идентичности и спутанности ролей. Потребности в принятии и самопринятии	Появление механизмов защиты группы компенсации и реактивного образования

И.М. Никольская и Р.М. Грановская предлагают также рассматривать формирование системы защитного приспособления ребенка через основные формы адаптации личности к внешней среде [14]:

- поиск среды, которая благоприятна для функционирования;
- изменения, производимые в среде для приведения ее в соответствие со своими потребностями;
- внутренние психические изменения человека, с помощью которых он приспосабливается к среде.

В соответствии с данными формами авторы как своеобразные этапы развития психологической защиты в онтогенезе выделяют защитные автоматизмы, защитные поведенческие реакции и защитные психологические механизмы. Тем самым при характеристике форм защиты у детей разделяются понятия «защитная (поведенческая) реакция» и «защитный (интрапсихический) механизм».

Во время первой фазы развития, до 1 года, незрелый организм имеет минимальные средства защиты от негативных эмоций, связанных с неприятными и опасными стимулами. Это ряд врожденных двигательных реакций, к которым относят защитное одергивание, зажмуривание, крик, плач, улыбку, сосание, движения туловища, конечностей, головы и т.д., а также их комплексы.

Как известно, новорожденный начинает свою жизнь с крика, который в первые дни носит безусловно-рефлекторный характер. Первый крик – результат спазма голосовой щели. Однако, по мнению некоторых исследователей, первый крик – это и первое проявление отрицательной эмоции: спазмы вызывают ощущение стеснения. В данном случае невозможно различить мышечную реакцию и эмоциональное отношение, однако можно утверждать, что уже в первые дни жизни ребенок криком отвечает на неприятные ощущения (связанные с потребностью в пище, сне, тепле, а позднее с отрывом от матери) и тем самым защищает себя.

На базе врожденных безусловных реакций путем усложнения форм двигательной активности в процессе индивидуального научения усложняются и формы психического отражения. При этом последние можно рассматривать и как фактор, и как следствие предыдущих тенденций. В результате такого развития и научения начинают функционировать и более сложные защитные поведенческие реакции (пассивный протест, оппозиция, имитация, компенсация, эмансипа-

ция), и первые защитные психологические механизмы (отрицание, проекция, замещение).

Становление защитных автоматизмов большинством авторов связывается с удовлетворением либо неудовлетворением базисных психологических потребностей ребенка, самой ранней из которых является потребность в безопасности. При этом механизмы защиты можно рассматривать как те первичные интрапсихические образования, которые являются следствием ограничения спонтанной экспрессии ребенка. Таким образом, спецификой становления детской системы защиты является то, что первоначально она проявляется за счет и на уровне двигательных (поведенческих) реакций при участии элементарных психических функций. Эти постепенно усложняющиеся автоматические изменения поведения, возникающие в ответ на травмирующее воздействие, раздражитель, впечатление, обеспечивают приспособляемость ребенка к новой жизненной ситуации. Поведенческие реакции экспрессивны, доступны внешнему наблюдению и регистрации, поэтому не только позволяют осуществлять определенные изменения во внешней среде, но и привлекают к себе внимание окружающих взрослых. Позднее формируются защитные механизмы, в реализации которых принимают участие в первую очередь психические функции: от восприятия и эмоций до памяти и мышления. Такие защитные процессы позволяют ребенку адаптироваться к среде не за счет изменения внешнего мира, а путем внутренних изменений – трансформации внутренней картины мира и образа самого себя. Важно однако то, что и защитные поведенческие реакции, и защитные психологические механизмы по своей сути являются автоматизмами, то есть они включаются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса автоматически, не согласуясь с сознанием, помимо воли [31].

Что же заставляет ребенка включать особые способы переработки тревожащей информации? Необходимость защитить себя! Что при этом защищается? Положительное отношение к себе (самопринятие) и ощущение себя как достойного, полноценного, независимого. Вырастая, люди, как правило, забывают большинство своих детских неприятных переживаний. Поэтому взрослые не всегда могут понять, что нарушает душевное равновесие ребенка. По сравнению с проблемами самих взрослых детские горе и радости порой кажутся им не за-

служивающими серьезного внимания. Дети тоже не всегда склонны делиться переживаниями со своими родителями.

Никольская И.М. и Грановская Р.М. по результатам многолетних исследований приводят перечень тех конкретных ситуаций, которые сами дети относят к трудным и неприятным: потеря, болезнь или смерть животного; плохие школьные отметки; травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты и нарушение покоя взрослых; напряженные отношения с родителями и другими членами семьи; болезни и смерть близких людей; разные страхи; проблемы с учебой; отношения со сверстниками. Очевидно, что этот перечень не является всеохватывающим: он содержит ситуации, с которыми дети, участвовавшие в исследовании, захотели поделиться. Однако во многих отношениях он представляется показательным и информативным, обнаруживая глубокие детские переживания, часто игнорируемые или обесцениваемые взрослыми.

На пути самопринятия и принятия окружающими ребенок сталкивается с тем, что нормы, формирующие отношение к нему взрослых, ему непонятны. Это нередко приводит к формированию у детей двойной морали, части которой могут не совпадать и порождать глубинный конфликт. Одна предназначена для мира взрослых и отражает понимание поверхностное, достигаемое просто повторением слов взрослых; другая используется для себя и своих сверстников. Только когда ребенок встречает истинное понимание и признание своих чувств и своего состояния, он способен преодолеть внутреннее расхождение морали и его поведение становится целостным.

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

Вопрос о динамике психологической защиты и взаимосвязи с формированием личности является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Исследования данного вопроса в возрасте, наиболее насыщенном личностными преобразованиями (школьном

и ранней юности) выявили принципиальные различия в развитии психологической защиты в интервале от 11 до 18 лет. У детей 11 - 12 и 14 - 15 лет действующие механизмы психологической защиты существенно отличаются от тех, которые используются в 17 - 18 лет. Установлено, что психологические механизмы в каждой возрастной группе функционируют в комплексе, т.е. защитные механизмы не функционируют отдельно друг от друга, а так или иначе связаны между собой. Присутствие комплекса защитных механизмов у отдельной личности означает, что в стрессовой ситуации применяется определенная их совокупность. Действие комплекса защитных механизмов может осуществляться по нескольким вариантам: либо механизмы, составляющие комплекс, выступают в сумме, либо один из них доминирует, а остальные дополняют его действие; либо комплекс формирует новую, присущую только данному индивиду защиту, в которой присутствуют компоненты различных защитных механизмов.

Выявлен интересный феномен: в период 14 – 15 лет защитные механизмы формируются в исключительно диадные комплексы, не связанные между собой (аналогичные структуре профессиональной защиты в ситуации высокой ответственности). 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. Кроме этого, возраст 14 - 15 лет характеризуется повышенной эмоциональностью, категоричностью оценок, а в социальном плане повышенной конфликтностью и усилением стрессовых состояний. Ранее в исследовании специфики защитного поведения у людей, побывавших в «горячих точках» и переживших длительный и сильный стресс, мы выявили аналогичную картину 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 «распад» имеющейся системы на относительно независимые элементы и объединение последних в диады – как наиболее оперативные модели на поведенческом уровне. Этот процесс в подростковом воз-

расте 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 зрелом возрасте аналогичный процесс фиксируется как деформация поведения на личностном уровне.

## **§ 10. Феноменология психологической защиты в клинике**

При рассмотрении психологической защиты в патопсихологии, в разрезе взаимодействия двух факторов – защита и симптом (болезнь) – выделяются соответственно и два подхода к изучению этого взаимодействия. *Первое направление* в качестве одной из причин возникновения того или иного заболевания (соматической и психической природы) указывает так называемую деформацию психологической защиты, а также недостаточность защиты: «люди заболевают потому, что подсознательно депрессивны» [23]. В этом подходе сила «Я» связывается с наличием зрелых механизмов психологической защиты. Тактика терапевтического процесса включает в данном случае оптимизацию механизмов психологической защиты личности больного, коррекцию их структуры.

Во *втором направлении* явление активизации механизмов психологической защиты рассматривается как последствие возникновения заболевания и тем самым попытку справиться с последним. Таким образом, причина и следствие меняются местами. Сопоставление групп здоровых и имеющих то или иное заболевание показывает, что уровень активности большинства защитных механизмов выше у больных (А.Н. Михайлов, В.С. Ротенберг) [24]. Это перекликается, например, с данными Р. Плутчика, согласно которым у здоровых защита менее напряжена, чем у психически больных [36]. Психотерапевтическая тактика тогда заключается в срыве механизмов психологической защиты и формировании механизмов совладания в трудных ситуациях. Тем самым психологическая защита выступает в роли своеобразной мишени в процессе терапии, так как рассматривается в качестве механизма пассивно-оборонительного типа, как свидетель-



ство слабости, неспособности человека противостоять неблагоприятным условиям действительности. Редукция тревоги и напряжения при действии защитных механизмов, согласно этому направлению, достигается ценой дезинтеграции различных уровней психологического функционирования, что в результате и находит проявление в болезненных симптомах.

Вероятно, обозначенная ситуация является отражением того, что мнения относительно непосредственного значения (эффекта, результата действия) защитных механизмов расходятся. С одной стороны, защитные механизмы рассматриваются как полезные и необходимые, они появляются как здоровая творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Они – не что иное, «как глобальные, закономерные, адаптивные способы переживания мира» [23, 14]. Психопатология рассматривается в этом случае как состояние, при котором защитные механизмы не работают. Другая точка зрения состоит в том, что защитные механизмы представляют собой «форму псевдоразрешения внутренних конфликтов, связаны с хронической психотравматизацией, которая приводит к формированию различных интерперсональных конфликтов» [36, 28].

В попытке нивелировать противоречия некоторые авторы (Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколова, Р.М. Грановская) предлагают делать различие между патологической психологической защитой или неадекватными формами адаптации и защитой «нормальной, профилактической, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни». Также высказывается мнение, что условно механизмы психологической защиты можно разделить на те, которые возникают в психотравмирующей ситуации, так называемые *ситуационные*, они являются переходящими и не нуждаются в коррекции, и *стилевые*, которые характеризуются временной устойчивостью, генерализованностью. Именно стилевые механизмы связываются с хронической психотравматизацией. Однако возникает вопрос: разве стилевые механизмы являются чем-то отдельным от ситуационных (и наоборот), разве ситуационные не представляют собой элемент стилевых?

Изначально феномен защиты в клинике выводится из долгосрочного наблюдения, подразумевающего взгляд опытного терапевта. Так свои фундаментальные положения о защите З. Фрейд сформулировал в процессе работы с больными неврозами: обратимыми расстройством, обусловленными воздействием психотравмирующих факто-

ров. При неврозе пациенты жалуются на эмоциональные расстройства, нарушения телесных и вегетативных функций. В основе невротического расстройства лежит переживание личностью внутреннего конфликта – столкновения особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами жизненной ситуации. Неспособность человека разрешить такой конфликт вызывает рост внутреннего напряжения и дискомфорта. Фрейд показал, что именно в таких экстремальных моментах активизируются специальные механизмы психологической защиты, которые ограждают сознание от неприятных, травмирующих переживаний. Включение защитных механизмов сопровождаются субъективным ощущением облегчения – снятия напряжения. З. Фрейдом и А. Фрейд проводятся четкие параллели между типом невроза и конкретным механизмом защиты [51]. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться не только как элемент психической деятельности в случае невротических расстройств, но и как функция Я, Эго в общей структуре личности, то есть у каждого человека.

В то же время, в отличие от своего предшественника, А. Фрейд рассматривает Эго как прижизненно развивающуюся подструктуру, в соответствии с которой усложняется и психологическая защита личности. Первоначально защита проявляется в раннем детстве, когда формы общения и виды конфликтов со средой ограничены уровнем развития личности. Она предназначена для автоматического приспособления к среде за счет самопротекции. Однако во взрослом состоянии, при взаимодействии в расширенном социальном окружении, защиты только по типу автоматизмов бывает явно недостаточно. Поэтому если она не усложняется и не корректируется, то при определенных условиях может привести к дезадаптации личности.

Данное положение подтверждается и в современных исследованиях. При затяжном течении неврозов происходит заметное изменение механизмов психологической защиты. Первоначально нестойкие, они сменяются все более устойчивыми, приобретающими ригидный характер, патологическими защитными механизмами, тесно связанными с преимущественно пассивными позициями больных, их личностными особенностями и симптоматикой. Тревога ощущается, несмотря на привычные средства борьбы с нею, и поведение, маскирующее тревогу, является саморазрушительным. Для больных истерией с затяжным течением невроза основным становится защитное

«бегство в болезнь», при неврастении – рационализация, а при неврозе навязчивых состояний – интеллектуализация. Устойчивость этих дезадаптивных защитных механизмов, доминирование одного из них, частота его проявления в широком диапазоне функционирования личности способствуют закреплению невротического поведения и являются прогностически неблагоприятными для течения невроза и его лечения [48].

Анализ работ отечественных авторов также обнаруживает то, что понятие психологической защиты обладает большой объяснительной силой при изучении патогенеза как психосоматических, так и психических заболеваний. В сопоставлении особенностей структуры психологической защиты у здоровых испытуемых и больных с различными соматическими заболеваниями, у первых в целом выявляется значимо больше достоверных корреляций между выраженностью защитных механизмов и психическими параметрами [24]. При сходных особенностях личности и акцентуациях здоровые испытуемые могут использовать более широкий ассортимент защитных механизмов, что повышает их адаптивные возможности, то есть они располагают более богатым репертуаром защитных форм поведения, направленных на компенсацию самых разнообразных изменений психического статуса. По данным А.Н. Михайлова и В.С. Ротенберга, механизмы психологической защиты динамичны и лабильны, и структура защиты, как и структура взаимосвязей защитных механизмов с особенностями личности и поведения, зависит от многих факторов, влияющих на психический статус. Авторы предполагают, что одни и те же механизмы защиты у разных людей и даже у одного и того же человека в разных поведенческих и конфликтных ситуациях могут выполнять различную роль в зависимости от психического статуса субъекта на данный момент. Эти данные, в свою очередь, не подтверждают положений психо-эволюционной теории Р. Плутчика, что есть однозначная связь между спецификой защитных механизмов и качеством эмоционального состояния, и что для каждого типа личности характерна строго определенная структура защиты. Однако А.Н. Михайлов и В.С. Ротенберг также проводят параллели между структурой защитных механизмов и спецификой соматического заболевания. Именно более высокий уровень вытеснения дифференцирует гипертоническую болезнь от других соматических заболеваний (включая и психо-

соматические), а хроническая эмоциональная напряженность имеет большее значение в генезе гипертонии.

По указанию В.М. Воловик и В.Д. Вид, при шизофрении, в проявлении и течении которой участие личностных и ситуационных факторов не вызывает сомнений, выявление механизмов психологической защиты и их усиление, рациональная перестройка имеют особенно большое значение, а личностно-ориентированная (преимущественно групповая) психотерапия в ряде случаев составляет основу восстановительного лечения. В качестве выражения психологической защиты в данном контексте рассматриваются как диссимуляция болезненных переживаний, так и рационализация их, способствующие формированию правильной внешней линии поведения, а также нередкая на выходе из психоза патологическая фиксация на болезни [10].

Клинические исследования В.А. Ташлыкова образуют иное направление. Автор исходит от уже имеющегося заболевания, которое формирует определенного рода стрессовую ситуацию (нередко длительную, затяжную) для индивида. И в данном случае для планирования комплекса лечебных мер при различных заболеваниях врачу важно знание особенностей функционирования адаптационных механизмов у пациента в условиях стресса, однако именно потому, что болезнью он обусловлен. Исследователь дифференцирует реакции на патологические расстройства: они могут проявляться либо в виде компенсаторных механизмов в ситуации преодоления трудностей, либо в форме так называемых механизмов психологической защиты, либо на уровне клинической симптоматики. При оценке этих реакций важно определить, являются ли они адаптивными или дезадаптивными. При попытках преодоления трудных ситуаций пациент в случае компенсаторных реакций стремится найти новые решения, уменьшить эмоциональное напряжение. Снижение тревоги (хотя и временное, но нужное для укрепления душевных сил) достигается волевым усилием самоконтроля, выбором реально более достижимых целей, использованием различных способов разрядки (двигательная активность, разнообразные занятия и т.д.). Замена недостижимой в настоящее время цели на достижимую при успешной активности в новой для больного области деятельности может быть очень полезна как компенсаторный механизм у инвалидов в период решения реабилитационных задач. В случае усиления тревоги, эмоционального напряжения при неспособности пациента найти адекватный выход из

трудной ситуации вступают в действие приспособительные «защитные психологические механизмы», охраняющие его самосознание от мучительных переживаний, например, страха, унижения и т.д. Таким образом, для врача важно знание особенностей психологической защиты, могущих выступать на разных этапах болезни и лечения и определять поведение больного. Тем самым В.А. Ташлыков раскрывает клинико-психологический подход к пониманию явлений психологической защиты [47]. Психологическая защита в его определении – это своеобразный механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, как правило, мало осознаваемого столкновения особо значимых противоречивых отношений личности с непереносимой ситуацией. Эта перестройка не устраняет конфликта, так как изменения происходят лишь в какой-то части психического функционирования. На некоторое время такими изменениями, регулирующими «гомеостаз» внутреннего мира личности, достигается смягчение напряжения, что предотвращает или ослабляет дезорганизацию психической деятельности. Однако устойчивое и длительное действие защитных механизмов, направленных на нейтрализацию эмоционального напряжения, при сохранении психологического конфликта закрепляет неадекватные формы поведения, избавляющие личность от решения имеющихся трудностей. Формы психологической защиты зависят от особенностей системы отношений личности больного и жизненной ситуации, характера заболевания и его прогноза, методов лечения и поведения врача. Некоторые из них представляют собой углубление ранее свойственных личности способов реагирования на трудности и тесно связаны с психическими реакциями, сопровождающими заболевание, другие же появляются у больного впервые в ситуации выраженного психологического стресса, вызванного болезнью. В ситуации психологического стресса, обусловленного болезнью и обстоятельствами, с нею связанными, система отношений личности больного подвергается испытанию. Таким образом, психологическая защита является одной из форм психических регулятивных механизмов, выступающих в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, не может понять его истинные источники и успешно справиться со стрессом. Психологические защитные механизмы направлены на снижение ощущения выраженного дискомфорта, что достигается

преимущественно путем искажения восприятия и оценки внешнего и внутреннего мира.

В.А. Ташлыков также предлагает условное распределение адаптивных психологических механизмов на три группы по критерию активности противодействия стрессу. *Первая группа* близка к так называемым копинг-механизмам и включает вполне сознательные попытки справиться с трудностями путем переключения внимания на другие задачи (гиперкомпенсация, замещение, бегство в работу). В процессе лечения и реабилитации больных в определенных условиях полезно подкреплять компенсаторные психологические механизмы. *Вторую группу* составляют психологические защитные механизмы по типу вытеснения, отрицания, интеллектуализации и проекции. Эта категория защитных приемов отличается, как правило, автоматизированностью, отсутствием осознания при достаточно ригидной системе «Я» личности больных. *Третью группу* составляют механизмы рационализации, бегства в болезнь и фантазирования. Такого рода защитные приемы, по мнению автора, отражают особенно пассивный характер попыток личности справиться с психологическим стрессом при неопределенной позиции относительно неприемлемых для «Я» мыслей, чувств и мотивов. Практически все может быть рационализировано, в том числе рационализация позволяет пациенту, например, оправдать плохим состоянием здоровья собственную несостоятельность в работе или учебе, вызванную на самом деле скрываемой неспособностью или нелюбовью к этой деятельности.

Определение конкретных форм психологической защиты служит отправным моментом в построении любой личностно-ориентированной терапии. Это справедливо не только для лечения неврозов, но и для заболеваний, имеющих соматобиологическую природу, при которых выработка адекватных форм психологической защиты является одним из средств достижения эффективной адаптации. Задачей особой важности при проведении групповой психотерапии является выявление и дифференцировка неудавшихся форм защиты, приводящих к относительной адаптации на заниженном уровне, не соответствующем действительным возможностям личности. Временное искусственное равновесие, создаваемое ими, блокирует формирование здоровых адаптивных механизмов и перевод больного на более высокий уровень функционирования. Таким образом, вскрытие неосознаваемых компонентов переживаний и преодоление сопротивления боль-

ных, которое, как правило, сопровождает их отказ от мнимых, непрочных преимуществ неадаптивной защиты и переход к более продуктивным ее формам, часто поначалу болезненный и требующий значительных личностных усилий больного, составляют основное содержание личностно-ориентированной групповой психотерапии.

Исключительное значение имеет анализ механизмов психологической защиты для понимания «внутренней картины болезни». Одним из существенных факторов, влияющих на отношение к болезни, осознание ее фрустрирующего характера, является угроза личности и связанная с этим тревога. На преодоление фрустрирующего влияния болезни (в особенности это касается психосоматической патологии) и сложного комплекса тревожных переживаний направлены механизмы психологической защиты. Именно к таким механизмам относится, в частности, вытеснение, способное удалить из сознания фрустрирующее событие и угрозу личности в результате болезни. Внутренняя картина болезни (отношение к болезни) формируется в защитных целях, и ее сущностные характеристики не могут быть полностью осмыслены без анализа механизмов психологической защиты.

В современной хирургии все шире используется психотерапевтическая коррекция неадекватных личностных (в том числе и защитных психологических) реакций больных в различные периоды лечения. Так предоперационная ситуация, особенно у кардиохирургических больных, способствует частому возникновению невротических реакций, которые отрицательно влияют на течение заболевания и восстановительного лечения. М.В. Виноградов описывает негативные реакции больных относительно предстоящей операции: а) состояние тревоги и страха смерти, опасения присоединения послеоперационных осложнений или состояние обреченности, пассивного ожидания смертельного исхода; б) недоверчивость к врачам, сомнение в необходимости хирургического вмешательства, пониженное настроение с элементами злобности; в) умышленное отрицание, сокрытие симптомов, чтобы избежать операции [48]. Для психотерапевтической коррекции позиции больного важно не только знание характера его отношения к операции, но и понимание того, как оно формируется, каков механизм его психологической защиты. Реализация индивидуального подхода к больному возможна только при выяснении его позиции по отношению к болезни и поддержке активных моментов, на которых строится здание психологической защиты. Так, в случаях

неоперабельного рака врач стремится укрепить защитный механизм отрицания, предотвращающий чувство страха, тревоги и депрессии. В остальных случаях отрицание является препятствием для необходимого радикального лечения. Вытеснение может способствовать появлению у некоторых пациентов необоснованно хорошего самочувствия, граничащего иногда с эйфорией. В результате ориентация в фактической ситуации ослабляется, и больной руководствуется «желаемым мышлением», принимая за действительность только то, что находится в согласии с его желаниями. В клинической картине одновременно могут участвовать несколько защитных механизмов.

Таким образом, при оценке полезности или вреда, адаптивности или дезадаптивности, адекватности или патологичности действия механизмов психологической защиты необходим диалектический подход, учитывающий в неразрывной совокупности особенности личности и ее резервов, характер заболевания, лечения и жизненной ситуации. Современная концепция психосоматических отношений исходит из того, что психические (психологические) факторы заболевания определяются личностными структурами и средовыми факторами, опосредующими самосознание больных. В основе понимания «внутренней картины болезни» или отношения к болезни лежит системное взаимодействие биологических и психосоциальных факторов. Одной из составляющих структуры личности непременно выступают механизмы психологической защиты. Рассмотрим и с другой стороны. В широком психологическом контексте психологическая защита срабатывает тем или иным образом при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняющее психический дискомфорт и тревожное напряжение. Тем самым и развитие заболевания выступает как один из факторов, способствующих возникновению подобных переживаний.

В нашем обзоре мы обозначили два основных подхода в изучении клинических феноменов психологической защиты. Ситуация имеет как общее, так и более частные выражения. Например, большую выраженность отрицания у больных алкоголизмом по сравнению со здоровыми можно рассматривать двояко: и как следствие болезни, и как преморбидную черту личности, способствующую ее возникновению. В целом подобное положение является лишь отражением двойственности в общей проблеме психологической защиты. Два полюса, являясь противоположностями при внешнем рассмотрении, в



действительности взаимодополняют друг друга, образуя многоаспектную целую картину. Поэтому оба выделенных подхода могут быть признаны одновременно.

Личность есть процесс, постоянно изменяющаяся, развивающаяся сложная, многогранная структура. При этом развитие представляет собой поток причин и следствий, в котором то, что является следствием для данного момента, всегда будет выступать одновременно причиной для следующих изменений. Соответственно, как недостаточность или деформация психологической защиты под воздействием того или иного (внешнего или внутреннего) фактора причастны к возникновению заболевания (различной этиологии), так же и развитие заболевания активизирует и накладывает свой отпечаток на психологическую защиту личности. Таким образом, получают дополнительную поддержку комплексные методы лечебного воздействия, ориентированные на интеграцию широкого круга факторов.

## **§ 11. Диагностика психологической защиты**

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 и сколько защитных механизмов существует. Даже в пределах одной теоретической системы не всегда легко разделить некоторые защитные механизмы. Определенные трудности связаны также с тем, что психоаналитическая техника, ставшая первой в исследовании психологической защиты, в достаточной степени специфична. Следовательно, эффективность сопоставления результатов, эмпирической проверки психоаналитической концепции защиты не высока.

З. Фрейд впервые столкнулся с наиболее драматическими и запоминающимися примерами того, что теперь обозначается как защитные механизмы (прежде всего с вытеснением и конверсией), в процессе работы с больными неврозами. Классическая аналитическая техника включает сосредоточение внимания на свободных ассоциациях пациента и скрытых стремлениях его сновидений, на толковании символов и содержании переноса, наряду с этим – исследование форм сопротивления, работы цензуры сновидений и различных пере-

несенных типов защиты. 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. Так, если ребенок видит, что другому уделяется больше внимания, чем ему, то неизбежно чувствует обиду и ревность. Если исполняется его давнее желание – это наверняка его обрадует. Или он ожидает наказания – и при этом неизбежно чувствует тревогу. Таким образом, взрослый может предполагать, что на данные конкретные события ребенок будет реагировать конкретными аффектами. Но, в противоположность таким ожиданиям, иногда наблюдение может показать совершенно иную картину. Например, ребенок проявляет безразличие там, где взрослый ожидал разочарования, или находится в веселом настроении вместо огорчения. Анализ таких наблюдений говорит специалисту о конкретной технике защиты, принятой системой *Я* данного ребенка. Аффекты ребенка выдают его помимо его воли.

В области диагностики защитных механизмов другие психологические школы первостепенную роль изначально отводили проективным методам исследования. При этом наиболее серьезное изучение возможностей измерения проводилось с помощью методики Роршаха. Также заключение о механизмах психологической защиты позволяет сделать использование цветового теста Люшера, методики проективного интервью, вариантов метода рисуночных ассоциаций Розенцвейга и тематического апперцептивного теста (ТАТ). Однако с учетом того, что с помощью проективных методик затруднительно систематизированно оценить полный спектр защитных механизмов, ряд исследователей предпринимал попытки создания опросников для измерения психологической защиты. Опросники основывались либо на самоотчете испытуемого, либо на мнении интервьюера (метод экспертной оценки).

Авторы самоотчетных методик полагают, что индивидуум способен наблюдать и описывать особенности собственного поведения, эмоционального состояния, которые характерны для определенных защитных стилей, - без необходимости осознания их защитных функций. В отечественной психологии наиболее широкое распростране-

ние получила методика *Life Style Index (LSI)* – «Индекс жизненного стиля». Она была разработана Плутчиком (R. Plutchik) в соавторстве с Келлерманом (H. Kellerman) и описана в 1979 г. Основу LSI составляет психо-эволюционная теория Плутчика (теория Эго-защит и эмоций) и структурная теория личности Келлермана. Механизмы психологической защиты в рассмотрении авторов являются производными эмоций [31, 40, 70]. Выделяются в качестве базисных восемь эмоций: радость - печаль, страх - гнев, принятие - отвращение (отвержение), ожидание (предвидение) – удивление. Прототипами указанных эмоций выступают соответственно восемь базисных адаптивных реакций. В той мере, в какой полярны эмоции, противоположностью (би-полярностью) 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, параноидную личность (параноидальная диспозиция) характеризуют высокая критичность и подозрительность по отношению к окружающим, отсутствие внушаемости, преобладание 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. Пункты опросника составлены по принципу того, какие паттерны поведения индивидуум использует в тех или иных ситуациях. Оригинальный окончательный вариант методики состоит из 91 утверждения с двумя вариантами ответа: «верно» или «неверно». Подсчитывается общий балл для каждой из восьми подшкал: отрица-

ние, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, смещение, рационализация и формирование реакции. Сырые оценки переводятся в процентиля, что позволяет построить профиль защитной структуры индивида. Величина балла указывает на силу того или иного механизма. Преимуществами данной методики являются ее теоретическая обоснованность и тщательная психометрическая проверка, как при разработке, так и при адаптации методики. В то же время проблема языковых особенностей при апробации на отечественной выборке остается. Два варианта адаптации (Московский областной педагогический университет и Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева) сохраняют различия между собой.

В зарубежных исследованиях среди опросников можно встретить *Defense Mechanisms Inventory (DMI)*, авторами которого являются G.C. Gleser и D.I. Lohr. Главная идея, лежащая в основе DMI, заключается в том, что важнейшей функцией защиты является разрешение конфликта между тем, что воспринимается индивидуумом, и его интернализированными ценностями. В этом процессе Эго разрушает, искажает или делает частично неосознаваемыми определенные аспекты внутреннего или внешнего мира. Здесь испытуемому предлагается отреагировать на 10 коротких конфликтных ситуаций. Они сопровождаются вопросами относительно его актуального (наиболее вероятного) поведения, желаемого (в фантазии) способа действия, а также его мыслей и чувств в этих ситуациях. По каждому вопросу испытуемый имеет пять вариантов ответов, в соответствии с пятью защитными шкалами: обращение против себя (TAS), обращение против объекта (TAO: идентификация с агрессором и смещение), проекция (PRO), реверсия (REV: отрицание, формирование реакции и вытеснение) и группа так называемых интеллектуальных защитных механизмов (PRN: интеллектуализация, изоляция и рационализация) [64, 65].

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 MMPI либо других тестов или же на корреляции с клиниче-

скими диагнозами [40]. 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 [68].

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 [66, 67]. 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 Кракхом (Швеция). Он является методом оценки структуры перцептивной защиты, первоначально использовавшимся в качестве селективного инструмента для Шведских вооруженных сил. Сущностью DMT является тахистоскопическое предъявление «угрожающих ситуаций». Методика состоит из повторных симультанных экспозиций картинок по типу рисунков ТАТ, дополненных угрожающей фигурой. На периферии каждой картинке – отвратительная, 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. Предполагается, что испытуемый идентифицирует себя с центральным персонажем (героем). Подсознательно воспринимаемое присутствие другой фигуры, которая представляет угрозу для героя, вызывает у испытуемого 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 последую-

щей 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 [70].

Закономерно возникает вопрос, насколько соотносятся результаты, получаемые при использовании разных методик. Цикл работ норвежских и нидерландских исследователей не обнаруживают полного соответствия. Внутри опросниковой группы существуют значимые корреляции по общему баллу и некоторыми аналогичными подшкалами. Однако между DMT и LSI, DMT и DMI отсутствуют значимые корреляции по общему баллу при наличии низких корреляций по шкалам проекции (с LSI) и изоляции (с DMI) [68, 69]. Можно ли утверждать, что все они измеряют один и тот же конструкт?

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. Тогда как 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.

В проводимом сравнении и анализе необходимо рассмотреть результаты исследования вербальной презентации образа «Я». С.Р. Пантилеев и А.В. Визгина высказывают мнение, что 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»[33; с. 28]. По утверждению Vaumeister R.F. и Jones S., человек вынужден строить собственную самопрезентацию, ориентируясь на ожидания других, то есть на собственную репутацию.

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 потенциально угрожающим стимулом в реальном времени. Вероятность появления вторичной защиты в последнем не исключается, но здесь она гораздо ниже. Таким образом, сложность диагностики феномена заключается также и в «очищении» от вторичной защиты.

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» [10; 45]. 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.

Одним из отличительных признаков проективных методик выделяется 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. На этом основывается утверждение, что вероятность проявления вторичной защиты в DMT чрезвычайно мала.

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) 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. «Рассказы ТАТ являются проекцией внутреннего слоя личности...» [45; с. 74]. Однако в своем оригинальном варианте ТАТ является достаточно сложным и громоздким, поэтому создание DMT на его основе можно рассматривать как вполне закономерное. Выделяемый обычно один из недостатков проективных методик – влияние личности экспериментатора – смягчен в DMT наличием разработанного подробного руководства по обработке протоколов и подсчету итогового балла.

Однако 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 культуральные 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.



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 долголетней работы с младшими школьниками явилась разработка 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 их работе защита личности выступает как та объективная реальность, которую надо уметь не только интерпретировать, но и фиксировать, выявлять, перестраивать, помогать осознавать, учить использовать [27, 28, 29, 30].

Разработанный 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, то есть 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 не одобряемых 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 ребенком. Каждый случай такого взаимодействия представляет собой уникаль-

ный опыт и требует определенного умения организовать беседу с ребенком, подобрать темы рисунков и вопросы.

Таким образом, проективность, возможность 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.

## Заключение

Самореализация личности и успешность в реализации жизненных планов предполагает возможность смотреть на события с разных точек зрения, свободу и многообразие способов взаимодействия с миром. Между тем на пути непредвзятого восприятия окружающих вещей и событий встают проявления механизмов защиты – психологические барьеры. Они, как шторы, фильтры, линзы, ограничивают, частично заслоняют и искажают восприятие, что резко сокращает и ограничивает адаптацию. Можно сказать, что система подсознательных психологических барьеров, возникающих для защиты от травмирующих человека факторов, в то же время представляют собой «скорлупу», в которой личность постоянно существует.

В некоторых случаях это не только очень полезно (нормализуется душевное равновесие), но и продуктивно для мышления, так как барьеры, поставленные на всем пути движения информации, фокусируют мысль, не позволяя ей чрезмерно растекаться. Имея это в виду, вновь обратимся к тому положению, что порой эта «скорлупа» настолько тверда, что человеку невероятно трудно выбраться за ее пределы. По образному выражению А.И. Ухтомского, приходит день, когда человек молит: спасите меня от моих защитных оболочек! Слишком долгое занятие самозащитой делает из человека исключительно замкнутое, одинокое существо, которое задыхается и не может выбраться к свету из своих строго очерченных границ.

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 особен-

ности определены неоднозначно и неоднородно, в зависимости от того, в рамках какой теории, научного знания работает исследователь. Главная феноменологическая цель психологической защиты – устранение психологического дискомфорта, связанного с конфликтом, стрессом и т.п. В самом общем виде психологическая защита - это неосознанное искажение восприятия действительности, способствующее созданию более благоприятного ее и своего собственного образа. В результате такого искажения смягчается противоречие и снимается или сглаживается внутриличностный конфликт. Психологическая защита - это феномен области бессознательного в психике человека. Она является подструктурой личности и состоит из многообразных вариаций психологических механизмов. Психологическая защита является саморазвивающейся структурой и имеет возрастную и социальную динамику. И, наконец, психологическая защита становится в экстремальных ситуациях определенным адаптационным механизмом личности и принципиально влияет на ее направленность.

## Литература

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии М., 2002.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журн. Т. 15. 1994. №1. С. 3 - 18.
3. Арестова О.Н., Калинина Н.В. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов // Вестник Моск. Ун-та. 2000. № 1.
4. Базенков И.Л. Психологические защитные механизмы и отношения в семье // Биология. Прил. к газете «Первое сентября». 1996. №12 (март). С. 8-9.
5. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты // Психологический журн. Т. 9. 1988. № 3. С. 78-86.
6. Блум Дж. Психоаналитические теории личности. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
7. Бурлачук Л.Ф. Проблема исследования бессознательного психического проективными методами // Бессознательное: природа, функции и методы исследования: В 4-х тт. Тбилиси: Мецниереба, 1978. Т. 3. С. 638-643.
8. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 1999.
9. Василюк Д.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
10. Воловик В.М., Вид В.Д. Психологическая защита как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологиче-

ские проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии: Сб. научных работ. Л.:ЛНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 1976. С. 26-28.

11. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1988.

12. Грановская Р.М. Проявления защиты в межнациональных отношениях // Психологическая газета. 1999. № 6/45. С. 16-17.

13. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: OMS, 1994. 192 с.

14. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб., 1998.

15. Гузиков Б.М., Зобнев В.М. Анозогнозия наркологических больных // Психологическая газета. 1996. № 1. С. 9.

16. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2000.

17. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо совместно с Юрайт, 2000.

18. Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. М ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. 135 с.

19. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии М.: МГУ, 1982.

20. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. М.: Смысл, 2000. 181 с.

21. Кузанский Н. Об ученом незнании. Антология мировой философии. М.: Мысль, 1969. Т. 2.

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

23. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // Вопросы психологии. 1990. № 5. С. 106-111.

24. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 2001. 141 с.

25. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности: формы, механизмы, стратегии. Ереван, 1988.

26. Нартова-Бочавер С.К. Coping-behaviour в системе понятий психологии личности // Психологический журн. Т. 18. 1997. № 5. С. 20-30.

27. Никольская И.М. Идентификация с агрессором // Психологическая газета. 1998. № 10. С. 21.

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

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

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

31. Оллпорт Г. Личность в психологии. М., 1998.

32. Орлов А.Б. «Эмпирическая» личность и ее структура // Вопросы психологии. 1995. № 2.
33. Пантилеев С.Р., Визгина А.В., Зимачева Е.М. Способы вербальной презентации образа «Я» и самоотношения субъекта // Психологическое обозрение. 1997. № 2. С. 27-30.
34. Перлс Ф. Опыты психологии самопознания. Самара, 1999.
35. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Вассермана Л.И. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М.Бехтерева, 1999. 50 с.
36. Психологическое самообразование: читая зарубежные учебники: Проблемы психологии личности. М.: Школа-Пресс, 1992. 112 с.
37. Роговин М.С. Структурно-уровневые теории в психологии: Учебное пособие для студ. психол. фак. Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 1977. 79 с.
38. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
39. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. СПб.: Речь, 2001. 416 с.
40. Романова Е.С. Гребенников В.Г. Защитные механизмы психики. Генезис. Функционирование. Диагностика. М., 1996.
41. Романова Е.С., Гребенников В.Г. Механизмы психологической защиты. Мытищи: Талант, 1996.
42. Савенко Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний: Сб. статей. М.: Моск. НИИ психиатрии, 1974. С. 95-112.
43. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2000. 656 с.
44. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности: Учебное пособие. М.: Изд-во МГУ, 1980. 174 с.
45. Субботина Л.Ю. Деформация психологических защит в профессиональной деятельности // Хрестоматия по общей и прикладной психологии / Под ред проф. А.В. Карпова. Москва – Ярославль: РПО. 2001.
46. Субботина Л.Ю. Психологическая защита в структуре личности // Психология субъекта профессиональной деятельности / Под ред. В.А. Барабанщикова, А.В. Карпова. Вып. II. Москва - Ярославль, 2002.
47. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. Л.: Медицина, 1984. 191 с.
48. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. М.: Бизнес-школа, 1998.
49. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
50. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
51. Фрейд З. «Я» и «Оно»: Труды разных лет: В 2-х кн. Тбилиси: Мерани, 1991.
52. Фрейд З. Анализ фобии пятилетнего мальчика // Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1989. С. 39 – 123.

53. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни // Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1989. С. 202 – 310.
54. Фрейд З. Сновидения. Алма-Ата: Жаркент, 1990.
55. 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.
56. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. М.: Прогресс-Универс, 1993. 480 с.
57. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997. 608 с.
58. Шерток Л., Р.де Соссюр Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. М.: Прогресс, 1991. 287 с.
59. Шошин Б.П. Пути концептуализации бессознательного // Бессознательное: Сб. статей. Новочеркасск: Сагуна, 1994. Т. 1. С. 26-35.
60. Эриксон Э. Юность: кризис идентичности. М., 1996.
61. Юркова М.В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль: ЯрГУ, 2000. 163 с.
62. Юркова М.В., Субботина Л.Ю. Роль психологических защит в структуре личности // Психология субъекта профессиональной деятельности / Под ред А.В. Брушлинского, А.В. Карпова. Москва – Ярославль: ИП РАН, 2001. С. 170-192.
63. Gleser G.C., Ihilevich D. An objective instrument for measuring defense mechanisms // J. Consult. and Clin. Psychol. 1969. 33. P. 51-60.
64. Ihilevich D., Gleser J.C. Relationship of defense mechanisms to field dependence-independence // Journal of Abnormal Psychology. 1971. 77. P. 296-302.
65. Kragh U. Precognitive defensive organization: review, discussion and preliminary operational definitions // Acta Psychiatrica et Neurologica Scandinavica. 1960. 35. P. 190-206.
66. Kragh U. The Defense Mechanisms Test: a new method for diagnosis and personnel selection // Journal of Applied Psychology. 1960. 44. P. 103-106.
67. 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.
68. 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.
69. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. Emotions in personality and psychopathology. New York: Plenum Press, 1979. P. 229-257.
70. Westerlundh B. Aggression, anxiety and defense. Lund: Gleerups, 1976. 346 p.

## Оглавление

Введение.....	3
§ 1. Определение понятия и феномена .....	6
§ 2. Категория бессознательного в классическом психоанализе и понимание механизмов психологической защиты .....	12
§ 3. Последующее развитие феномена «психологическая защита». Гуманистический подход в анализе защитного поведения ...	17
§ 4. Оценочные критерии и классификация механизмов психологической защиты .....	31
§ 5 Характеристика отдельных механизмов психологической защиты .....	37
§ 6. Психологическая защита в системе личности .....	56
§ 7. Проблемы системного подхода при анализе защитного поведения. Детерминация системной организации защитного поведения .....	61
§ 8. Психологическая защита в условиях разной деятельности ..	66
§ 9. Психологическая защита у детей. Возрастная динамика психологической защиты .....	69
§ 10. Феноменология психологической защиты в клинике.....	80
§ 11. Диагностика психологической защиты.....	89
Заключение .....	99
Литература .....	100





---

---

**Л.Ю. Субботина, М.В. Юркова**

**Психология  
защиты личности**

---

---