

## ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Проводится теоретический анализ проблемы изучения защитных механизмов личности в отечественной и зарубежной психологии и анализ влияния психологических защит на формирование адаптивного поведения личности.

**Ключевые слова:** защитные механизмы поведения, психологическая защита, адаптация, поведение, личность, бессознательное.

Психологическая защита личности как специальная регулятивная система выступает фактором, обуславливающим формирование адаптационного симптомокомплекса личности. Характер современной социальной ситуации предъявляет высокие требования к адаптационным возможностям каждого человека. В связи с этим изучение защитных механизмов поведения и стратегии разрешения внутренних конфликтов при социально-психологической адаптации личности является одним из актуальных вопросов психологии личности.

Интерес к проблеме адаптации человека позволяет говорить не только об универсальности и многосторонности адаптивных явлений в целом, но и осуществленных различиях в методологических подходах к определению ее сущности и непосредственно трактовке понятия «адаптация», объясняя различие предметов исследования адаптации в процессе изучения с точки зрения различных наук [1]. Научные взгляды приверженцев одного из направлений базируются на теории эволюционного развития живых существ и обосновании физиологической адаптации. И. П. Павловым было отмечено, что психологическое состояние человека, его «тяжелые чувства», возникающие в ходе разнообразных адаптационных процессов при изменении обычного образа жизни, при прекращении обычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже о кризисах развития и ломке верований, имеют свое физиологическое основание (приводится по: [2]). Специалисты, разрабатывающие теоретико-методологические и прикладные аспекты психологической работы, особо подчеркивают то обстоятельство, что биологическое, физиологическое, психологическое и социальное развитие человека взаимосвязаны и взаимообусловлены, постоянно обогащаются и изменяются посредством активной деятельности человека [3]. В этих исследованиях отмечается многозначность проблемы адаптационных процессов, важность выбора действий самого индивида и его связь с социальной практикой (Ф. Е. Василюк, 1984). Реализованные в концепциях отечественных ученых Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, К. А. Абульхановой-Славской [4], Б. Ф. Ломова [5], А. В. Петровского [6] и

других, эти положения позволяют раскрыть сущность процесса адаптации как выражения единства взаимодействующих сторон – человека и социальной среды, где в основе единства лежит активность социальной среды и активность личности, ориентированная на познание окружающего мира и разработку четких принципов и определенных способов взаимодействия, дающих возможность и приспособиться к изменившимся социальным условиям, и преобразовать их по мере необходимости. Такое понимание основных характеристик деятельности личности в процессе ее социально-психологической адаптации акцентирует внимание на субъекте адаптации, в то время как социальная среда, выступающая в качестве объекта адаптации, рассматривается в основном статически, без демонстрации самой взаимосвязи.

При анализе теоретико-прикладных аспектов адаптивного поведения личности, мы будем придерживаться зарубежных и отечественных концепций глубинной психологии, что позволит расширить границы понимания детерминант социализации, вскрыть трудности и закономерности их становления, а также позволит создавать новые направления в терапии поведения [2, 3, 5, 7–14].

Если обратиться к истокам изучения личности в отечественной психологии, то можно определить, что становление и развитие в современной отечественной психологии традиций гуманистического, личностно ориентированного подхода ставят в ряд актуальных научно-практических задач изучение проблемы активности человека как субъекта жизни и деятельности, проявлений его индивидуальности во взаимодействиях с окружающим миром (С. Л. Рубинштейн, 1973; И. А. Джидарьян, 1988; К. А. Абульханова-Славская, 1991; В. М. Русалов, 1991; Б. А. Вяткин, 1992, 2000; Л. Я. Дорфман, 1993; А. А. Волочков, 2005). В связи с этим не менее актуальным сегодня является изучение психологических закономерностей и факторов, потенциально снижающих спектр проявлений субъектной активности, препятствующих индивидуальной самореализации человека в социальном мире. В качестве одного из таких образований выступает феномен психологической защиты, тесно связанный

с проблемами психической регуляции, становления личности и социально-психологической адаптации индивида.

Начиная с работ З. Фрейда, проблема психологической защиты была и остается предметом пристального внимания представителей самых разных психологических школ и направлений (З. Фрейд, 1991, 1997; А. Фрейд, 1999; К. Хорни, 1997; Э. Фромм, 1990; В. Райх, 1999; Ф. Перлз, 2003; Н. Мак-Вильямс, 1998; Ф. В. Бассин, 1988, 2000; Б. В. Зейгарник, 1986; Ф. Е. Василюк, 1984; В. И. Журбин, 1990; В. В. Столин, 1983; Е. Т. Соколова, 1989; Э. И. Киршбаум, 2000; Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников, 1996; Г. В. Грачев, 1998; Л. Д. Демина, 2000). Несмотря на существующие между исследователями разногласия в понимании феноменологии защитных механизмов, их роли в онтогенезе и социальной адаптации личности, большинством авторов тем не менее поддерживается точка зрения, согласно которой действие психологической защиты при определенных условиях может препятствовать личностному развитию и самореализации человека в социальном мире. В зарубежной психологии она представлена в работах З. Фрейда (1991, 1995, 1997, 1998), А. Фрейда (1997, 1999), А. Адлера (1997, 2002), К. Хорни (1997), Г. Салливана (1999), Э. Фромма (1989, 1990, 1998), Э. Эриксона (1996, 2000), В. Райха (1999), Ф. Перлза (2003), К. Роджерса (1994) и др. Среди отечественных психологов ее разделяют В. А. Ташлыков (1992, 1999), В. С. Ротенберг (1984, 1989), Ф. Е. Василюк (1984), Э. И. Киршбаум (2000) и др.

В отечественной психологии концепции защитных механизмов также неоднозначны. Один из концептуальных подходов к психологическим защитам представлен Ф. В. Бассиным [2]. Психологическая защита рассматривается им как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Другой подход содержится в работах Б. Д. Карвасарского. Он рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на я-концепцию. По его мнению, этот процесс происходит, как правило, в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие – на уровне трансформации (искажения) информации (например, рационализация). Устойчивость, частое использование, ригидность, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения, включение в систему сил противодейст-

вия целям саморазвития делают такие защитные механизмы вредными для развития личности. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы (приводится по [3, 9]).

Вместе с тем в современных публикациях, посвященных обсуждаемой проблеме, единодушно признается тот факт, что механизмы защиты находятся между потребностью личности и ее удовлетворением. Отсюда – защита есть зеркальное отражение возможного, но не реализованного личностью процесса мотивации или отражение неосуществленных, но в прошлом желаемых целей. Тогда непродуктивность для личности действия психологических защит связана с несовпадением целей и средств их достижения в поведении человека или нарушением меры в соотношении мотива и сил, затраченных на его реализацию, или поведением человека прямо противоположным целям.

Таким образом, психологическая защита – это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. Все кажущиеся разнообразными техники можно свести, в принципе, к единой функции: «Что бы ни делать, как бы ни делать, лишь бы достичь комфортного состояния, безопасности». Защита не есть «встроенная» от рождения личностная структура. В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий. Например, защита может перейти в альтруизм или накопление ценностей и др. В конечном итоге психологические защиты становятся способом существования нереализуемых влечений, желаний, потребностей.

Как указывают многие авторы, что все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: 1) они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана; 2) они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна передышка для новой активности. Однако если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой

искажения восприятия реальности, или самообманом.

Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы. Ее цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности. По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита, временно позволявшая личности иллюзорно-положительно воспринимать объективное неблагополучие, становится все менее эффективной. В случае неэффективности ее действия либо недостаточной сформированности, при возникновении угрозы невротического срыва индивид инстинктивно ищет выход и нередко находит его во внешней среде. Да и проблема, вызвавшая неприятности, все равно остается нерешенной (неудовлетворенная потребность, неисправленный личностный недостаток и др.) и приводит рано или поздно к другим защитам, что мешает личности измениться, соответствовать новым условиям жизни.

Несмотря на то что многие авторы выделяют общие аспекты, теории механизмов психологической защиты, до сих пор не существует систематизированных знаний об этих глубинно-личностных свойствах. Об их существовании и функциях мы судим по результатам их функционирования. Ряд авторов говорят о том, что психологическая защита – наиболее противоречивый вопрос психоанализа, приводя следующие аргументы: отсутствие общепринятых определений и классификаций, единого мнения по поводу их количества, критериев разделения, дифференцированности на нормальные и патологические, понимания их роли в формировании расстройств личности и невротических симптомов. А. А. Налчаджян (1988) считает, что в настоящее время защитные механизмы не столько классифицируются, сколько попросту включаются в одну группу по одному основному критерию: все они направлены против фрустраторов.

В теории Г. Келлермана (приводится по: [7, 9]) пересекаются психоаналитические и социобиологические концепции, которые отражены в следующих положениях о взаимосвязи защитных механизмов и эмоций:

- определенные механизмы защит предназначены для управления определенными эмоциями;
- существует восемь основных механизмов защит, которые взаимодействуют с основными эмоциями;
- восемь основных защит проявляют качества и полноты схожести;

- существуют другие механизмы защит, которые участвуют главным образом в формировании черт характера (идентификационные защиты);

- основные диагностические типы образованы характерными для них стилями защит;

- личность может пользоваться любой комбинацией механизмов защит;

- все защиты в своей основе имеют механизм подавления (вытеснения), который первоначально возник, чтобы победить чувство страха (Л. И. Васерман, 1999).

Преобладание у человека какого-либо защитного механизма может привести к развитию определенных черт и акцентуаций характера. Напротив, люди с определенными свойствами склонны использовать конкретные защитные механизмы. Определенный механизм защиты как средство искажения реальности свойственен конкретным серьезным расстройствам личности. Наиболее полно такая взаимосвязь была представлена в исследованиях Г. Келлермана и Р. Плутчика, которые предлагают специфическую сеть взаимосвязей между различными уровнями личности: эмоциями, защитой и диспозицией (И. М. Никольская, Р. М. Грановская, 2006). Взаимосвязь эмоций, личностных черт и психологических защит представлена в таблице.

*Взаимосвязь эмоций, черт и защитных механизмов личности*

Эмоция	Черта личности	Эгозащитный процесс
Страх	Застенчивость	Вытеснение
Уверенность в себе	Самонадеянность	Отрицание
Удивление	Наивность	Регрессия
Гнев	Агрессивность	Смещение
Уныние	Депрессивность	Компенсация
Восторг	Жизнерадостность	Реактивное образование
Отвращение	Подозрительность	Проекция
Удовлетворение	Жадность	Рационализация

З. Фрейд обратил внимание на патогенную роль защитных механизмов. Он высказал мысль, согласно которой в процессе развития я механизмы, служащие для предотвращения опасности, могут превратиться в саму опасность. Я приходится платить слишком высокую цену за их услуги: защитные механизмы налагают ограничения на я, требуют значительных энергетических затрат на их поддержание, оказывается тяжелым бременем для психики. Однажды оказав услугу я, они не исчезают, фиксируются в нем и становятся «постоянными способами реагирования, присущими характеру человека и повторяющимися на протяжении всей жизни, как только вновь возникает ситуация, подобная первоначальной». Защитные механизмы становятся своего рода инфантилизмами, оберегающими я взрослого человека от опасностей, кото-

рых в действительности уже не существует. Более того, человек начинает выискивать такие ситуации, которые могли бы заменить первоначальную опасность, чтобы тем самым оправдать его фиксацию на ранее использованных и ставших привычными ему способах реагирования. Поэтому, замечал З. Фрейд, можно понять, «как защитные механизмы, все более отчуждая от внешнего мира и постоянно ослабляя я, подготавливают вспышку невроза».

Выдвинутые З. Фрейдом идеи о патогенной роли защитных механизмов и их участии в препятствии излечению легли в основу исследовательской терапевтической деятельности многих современных психоаналитиков.

Наиболее разработан вопрос защитных механизмов в клинической психологии (З. Фрейд,

А. Адлер, К. Роджерс, Э. Эриксон, Ф. В. Бассин, В. М. Воловик, Б. Д. Карвасарский, В. А. Ташлыков, В. А. Абрамов, К. Р. Айдинян, Ф. Б. Березин, М. М. Коченов, И. И. Кутько, Т. Дж. Мак-Глинн, Г. Л. Меткалф, А. Н. Михайлов, Р. К. Назыров, И. М. Осадчий, А. М. Прихожан, В. С. Ротенберг, Ю. С. Савенко, Г. К. Ушаков, Ш. Ференци, R. S. Lazarus, D. Hamburg, I. Adams, R. A. Emmons и др.). Это вполне согласуется с идеей Л. С. Выготского о том, что «сущность и природа изучаемых психологией явлений раскрываются в наиболее чистом виде в их крайних, патологических выражениях» (Л. С. Выготский, 1927). Определение конкретных форм психологической защиты служит отправным моментом в построении личностно ориентированной терапии, при изучении патогенеза психических и психосоматических заболеваний.

### Список литературы

1. Чешев В. В. Поведенческая и деятельностная адаптация: общее и особенное // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2012. Вып. 4. С. 230–234.
2. Бассин Ф. В. О силе «Я» и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2000. С. 3–13.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1980. 240 с.
5. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984. 350 с.
6. Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. М., 1982. 290 с.
7. Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом // Обзор психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева. 1993. № 2. С. 13–21.
8. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2000. С. 395–482.
9. Никольская Н. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001. 504 с.
10. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. СПб.: Б. С. К.; Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1997. 316 с.
11. Фрейд А. Эго и защитные механизмы // Теория и практика детского психоанализа: в 2 т. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 1999. Т. 1. С. 115–245.
12. Фрейд З. О психоанализе // Психоаналитические этюды / сост. Д. И. Донского, В. Ф. Круглянского. Минск: Попурри, 1997. С. 5–47.
13. Фрейд З. О психотерапии истерии // О клиническом психоанализе: избр. сочинения / сост. Ю. М. Пратусевич. М.: Медицина, 1991. С. 41–91.
14. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения // Основной инстинкт. М.: Олимп; АСТ-ЛТД, 1997. С. 194–250.

Черенёва Е. А., кандидат психологических наук, доцент кафедры.

**Красноярский государственный педагогический университет им. В. Астафьева.**

Ул. Ады Лебедевой, 89, Красноярск, Россия, 660049.

E-mail: elen\_korn@bk.ru

Материал поступил в редакцию 13.11.2012.

*E. A. Cherenova*

**PROTECTIVE MECHANISMS OF BEHAVIOR AS FACTOR OF ADAPTIVE BEHAVIOUR**

In the article the theoretical analysis of the problem studying protective mechanisms of the personality in national and international psychology and the analysis of influence of psychological protection on formation of adaptive behaviour of the personality is carried out.

**Key words:** *protective mechanisms of behaviour; psychological protection, adaptation, behaviour; personality, unconscious.*

**V. Astafyev Krasnoyarsk State Pedagogical University.**

Ul. Ady Lebedevoy, 89, Krasnoyarsk, Russia, 660049.

E-mail: elen\_korn@bk.ru