

АЛЬБЕРТ НАЛЧАДЖЯН

ФРУСТРАЦИЯ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
САМОЗАЩИТА И
ХАРАКТЕР. ТОМ 1.
ЗАЩИТНЫЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕХАНИЗМЫ И ИХ
ГЕНЕЗИС

Альберт Налчаджян

**Фрустрация, психологическая
самозащита и характер. Том
1. Защитные психологические
механизмы и их генезис**

«Налчаджян Альберт Агабекович»

2013

УДК 159.9
ББК 88

Налчаджян А. А.

Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том
1. Защитные психологические механизмы и их генезис /
А. А. Налчаджян — «Налчаджян Альберт Агабекович», 2013

ISBN 978-9939-53-845-7

Книга посвящена одной из наиболее актуальных проблем современной психологии – защитной адаптации личности в условиях фрустрации и стресса, а также последствиям систематического применения защитных механизмов для характера личности. Описываются основные виды стрессоров и фрустраторов. Подробно исследуются ведущие защитные механизмы личности и, частично, социальных групп, их взаимодействия и последствия их динамики как для личности, так и для общества. Выдвигается проблема групповой и этнической психической самозащиты, а также ряд принципиальных вопросов теории фрустрации и психологической самозащиты, а также характерологии. Настоящий второй том книги целиком посвящен описанию и исследованию защитных механизмов. Я надеюсь, что на столе читателя – наиболее всеобъемлющее и подробное исследование защитных механизмов, из взаимосвязей, защитных комплексов и стратегий, влияния защитных процессов на различные аспекты личности. Книга предназначена для психологов, социологов, психиатров и психотерапевтов, а также для более широкого круга лиц, интересующихся проблемами и достижениями современной психологии. Книга выходит в авторской редакции.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-9939-53-845-7

© Налчаджян А. А., 2013

© Налчаджян Альберт
Агабекович, 2013

Содержание

Предисловие	10
Часть первая. Фрустрация, стресс, личность	12
Глава 1. Фрустрация и стресс	12
§ 1. Фрустрация и фрустратор	12
§ 2. Классификация, предложенная Розенцвейгом	14
§ 3. Атрибутивные элементы в определении фрустрации	16
§ 4. Разновидности фрустраторов	16
§ 5. Личная и проблемная фрустрация	18
§ 6. Проблема законности и незаконности в теории фрустрации	19
§ 7. Подсознательная фрустрация и психическая защита	20
§ 8. Бедность как фрустратор	21
§ 9. Внутрличностные фрустраторы	22
§ 10. Уровень или интенсивность фрустрации	23
§ 11. Относительная депривация, несправедливость и фрустрация	26
§ 12. Нисходящее социальное сравнение, относительная депривация и утешение	30
§ 13. Понижение статуса и фрустрация	31
§ 14. Относительный выигрыш и чувство вины (новые идеи для теорий фрустрации и успеха)	32
§ 15. Еще три случая относительной депривации	33
§ 16. Предвосхищение (антиципация) фрустрации как фрустратор	34
§ 17. Нововведения как фрустраторы и как ответы на фрустрацию	37
Глава 2. Новые идеи о природе фрустрации	39
§ 1. Отсроченная фрустрация: для чего она нужна? (психология того, что могло бы случиться)	39
§ 2. Сущность целенаправленной активности человека и о природе фрустрации (новая концепция)	40
§ 3. Потребность, мотив, ценность и фрустрация	42
§ 4. Ретроспективная и проспективная фрустрация (новая концепция)	44
§ 5. Суммация или суперпозиция фрустраторов (новая концепция)	46
§ 6. Нарушение ролевого взаимодействия как фрустратор (к проблеме генезиса защитных механизмов)	47
§ 7. К проблеме оптимальной фрустрации	49
§ 8. Два вида ожидания и два вида фрустрации	49
§ 9. Дополнительные соображения о разновидностях фрустрации	52
§ 10. Почему опасность усиливает искушение? (опасность и трудность – различные фрустраторы)	53
Глава 3. Стресс-фрустраторы	54
§ 1. «Аверзивные стимулы» как стресс-фрустраторы	54

§ 2. Агрессия как стресс-фрустратор	55
§ 3. Теснота как стресс-фрустратор	55
§ 4. Наказание и контроль как стресс-фрустраторы	56
§ 5. Сенсорная депривация как стресс-фрустратор	57
§ 6. Шумовое насилие – это стресс-фрустратор	60
§ 7. О соотношении стресса и фрустрации	60
§ 8. Фрустрация и психическая травма	61
Глава 4. Фрустрация социальных и этнических групп	64
§ 1. Фрустрация социальных групп	64
§ 2. Аспекты фрустрации и особенности культуры	65
§ 3. Групповые защитные механизмы	66
§ 4. Маргинальный статус как фрустратор	66
§ 5. Слабая интегрированность социальных групп – типичная фрустрирующая ситуация	67
§ 6. Стресс, фрустрация и возникновение социальных групп	68
§ 7. О некоторых последствиях групповой фрустрации	69
Глава 5. Экзистенциальная фрустрация	71
§ 1. Общая характеристика экзистенциальной фрустрации	71
§ 2. Истоки отчуждения и страха (значение теории фрустрации для понимания культуры)	72
§ 3. Поиск призвания – защита от экзистенциальной фрустрации	73
§ 4. Основной экзистенциальный конфликт и фрустрация	74
§ 5. Экзистенциальная фрустрация и проблема ценностей	75
§ 6. Одиночество как фрустратор	75
Часть вторая. Непосредственные реакции на воздействие фрустраторов	77
Глава 6. Непосредственные защитные реакции	77
§ 1. Неспецифическая и специфическая защита	77
§ 2. Непосредственные реакции на фрустрацию и стресс	78
§ 3. Двигательное возбуждение и напряженность	80
§ 4. Непосредственные агрессивные реакции на фрустрацию и стресс	81
§ 5. Еще два вида фрустрации и различия агрессивных ответов	83
§ 6. Апатия и беспомощность	84
§ 7. Адаптивная активизация воображения и других познавательных процессов	86
§ 8. Стереотипия поведения в фрустрирующих и стрессовых ситуациях	88
§ 9. Другие реакции ухода и бегства	89
§ 10. Колебания как непосредственный ответ на фрустрацию	90
Глава 7. Непосредственные защитные реакции (продолжение)	92
§ 1. Агрессивная реакция	92
§ 2. Комплексный непосредственный ответ на фрустрацию	97
§ 3. Сон как защитная реакция на фрустрацию	97

§ 4. Начальный этап фрустрации и «невротический парадокс»	98
§ 5. Отложенные реакции на стресс и фрустрацию	99
§ 6. Как предвидеть индивидуальные реакции на стресс-фрустраторы?	100
§ 7. Групповые непосредственные ответы на фрустрацию и стресс	101
§ 8. Смена деятельности под влиянием фрустратора	102
§ 9. Уровень психической активации и защитные реакции на фрустрацию	103
§ 10. Некоторые общие вопросы адаптации	104
Глава 8. Эмоциональные ответы на воздействие фрустраторов и стрессоров	106
§ 1. Основные (фундаментальные) эмоции человека	106
§ 2. Эмоции, переживаемые при фрустрации и стрессе	106
§ 3. Тревога и другие психические явления	107
§ 4. О природе страха	109
§ 5. Нормальный и патологический страх	110
§ 6. Тревога, фрустрация и психическая защита	110
§ 7. Фрустрация, тревога и сублимация	111
§ 8. Тревога как интернализированный страх	112
§ 9. Тревожность и оптимизм	113
§ 10. Тревожность и формирование вторичных мотивов	113
§ 11. Уровень тревожности и специфика защитных реакций	114
§ 12. Трудность, опасность и новая концепция тревоги	115
§ 13. Тревога как защитный комплекс	116
Глава 9. Эмоции фрустрированного человека (продолжение)	118
§ 1. Надежда и фрустрация	118
§ 2. К психологии паники	118
§ 3. Структура и виды фобий (новая теория)	119
§ 4. Фрустрация потребности в эмоциях и ее последствия	120
§ 5. Фрустрация и оскорбление (новая концепция комплексной фрустрации)	122
§ 6. Эйфория как признак освобождения от фрустрации	123
§ 7. Изменения эмоциональной экспрессии как способ адаптации	124
§ 8. Оскорбление – презрение – рационализация (новые идеи)	124
§ 9. Гипотеза о переходе от обиженности к презрению	131
Глава 10. Соматические выражения фрустрированности	133
§ 1. Непосредственные физиологические реакции на стресс и фрустрацию	133
§ 2. Поведенческая аналогия общего адаптационного синдрома	135
§ 3. Стресс-фрустрирующая ситуация и адаптивное взаимодействие больших полушарий головного мозга (новые идеи)	137

§ 4. Физиологическая защита при фрустрациях, и психосоматические реакции	138
§ 5. Страх, фрустрация и вегетативные изменения	139
Часть третья. Защитные механизмы	141
Глава 11. Классификация защитных механизмов	141
§ 1. Что такое психологический механизм?	141
§ 2. Защитные механизмы	142
§ 3. Структура личности и «локализация» защитных механизмов	144
§ 4. Один из главных принципов теории фрустрации	144
§ 5. Направленность защитных процессов как критерий классификации защитных механизмов	145
§ 6. Классификация по критерию уровней социальных субъектов защитного процесса	147
§ 7. Иерархия и уровни защитно-адаптивных механизмов	148
§ 8. Как узнать, что поведение является защитным?	149
§ 9. Подсознательны ли защитные механизмы и процессы их работы?	150
Глава 12. Классификация защитных механизмов (продолжение)	152
§ 1. Компенсаторные и защитные механизмы	152
§ 2. Нормальные, патологизированные и патологические защитные механизмы	153
§ 3. Последствия работы защитных механизмов	154
§ 4. Двойные и множественные функции защитно-адаптивных механизмов	155
§ 5. Объяснительные возможности защитных механизмов	155
§ 6. О принципах актуального выбора защитных механизмов	155
§ 7. Проблемы и методы исследования защитных механизмов	157
Сводная библиография (для томов 1–2)	159

Альберт Налчаджян
Фрустрация, психологическая
самозащита и характер. Том 1. Защитные
психологические механизмы и их генезис

© Налчаджян А. А.

Предисловие

Знание защитных психологических механизмов имеет существенное значение для успешной работы психологов, психиатров и психотерапевтов, для медицинских психологов, педагогов, руководителей трудовых групп и организаций. Оно углубляет как самопознание, так и познание других людей. Эти механизмы, честь открытия и предварительного научного исследования которых принадлежит Зигмунду и Анне Фрейд, а также частично другим психоаналитикам, позволяют объяснить большое количество явлений психической жизни людей. Знание защитных механизмов и их динамики составляет важный раздел теории фрустрации, стресса и психологической адаптации личности, и даже социальных и этнически групп, к условиям своей жизнедеятельности.

Долгие годы как в научных монографиях, так и в вузовских пособиях, особенно в странах Запада, почти без изменений повторяются те представления о защитных механизмах, которые сложились к 50-м годам прошлого века. У читателей таких трудов могло возникнуть впечатление, будто в этой области психологии все вопросы уже решены, все защитные и компенсаторные механизмы уже открыты и описаны. Однако при более пристальном внимании к защитному поведению индивидов и групп оказывается, что это совсем не так. Каждый из защитных механизмов (вытеснение, проекция, рационализация и другие) требует более тщательного исследования. Не совсем понятны их взаимосвязи с другими механизмами психической адаптации и защиты, их взаимное влияние и взаимопереходы. Мы не можем даже с уверенностью утверждать, что науке уже известны все защитные механизмы. Особенно слабо исследованы процессы и механизмы возникновения (генезиса) и формирования этих механизмов, как в истории человечества, так и в истории психического развития каждой отдельной личности в онтогенезе. Мы плохо знаем о том, какие следы остаются в структуре личности, особенно в ее характере, в результате длительного и систематического использования одного, двух или различных сочетаний этих механизмов.

Защитным механизмам личности и этносов автор настоящих строк посвятил немало страниц в своих предыдущих монографиях и статьях. Наиболее широко они описываются в следующих, написанных на русском языке, книгах: “Социально-психическая адаптация личности” (1988), “Этнопсихологическая самозащита и агрессия” (2000), “Агрессивность человека” (2007) и во втором дополненном и расширенном издании монографии об адаптации, которая вышла недавно в издательстве “ЭКСМО” под названием “Психологическая адаптация” (2010). Готова уже обширная монография “Психологическая самозащита и характер”, которую я надеюсь опубликовать в ближайшее время.

В настоящей же книге значительно подробнее, чем в предыдущих публикациях, рассматриваются самые главные по своей значимости в психической жизни человека защитные механизмы (вытеснение и подавление, рационализация и интеллектуализация, идентификация и психическая регрессия), о различных аспектах которых выдвигается ряд новых идей. Совершенно новым, во всяком случае для моих трудов, является возможно широкое и подробное исследование проблемы генезиса защитных механизмов. При этом были использованы не только литературные данные о первых этапах онтогенетического развития детей, но и собственные длительные наблюдения автора за развитием у небольшой группы детей, в том числе своих. Предложены новые идеи о психическом стрессе и фрустрации. Показано, какие следы оставляет систематическое использование защитных механизмов в структуре характера человека.

Я надеюсь, что выдвинутые в книге проблемы и гипотезы способны стимулировать новые и перспективные исследования в этой чрезвычайно важной, тонкой и трудной области современной психологии.

Альберт Налчаджян
Март, 2013 г.

Часть первая. Фрустрация, стресс, личность

Глава 1. Фрустрация и стресс

§ 1. Фрустрация и фрустратор

А. Классическое определение фрустрации. – Определение фрустрации имеется в трудах З. Фрейда и С. Розенцвейга. Но более четким и «классическим» можно считать то определение этого явления, которое дано в известной книге Дж. Лолларда и его соавторов. Они утверждали, что *фрустрация – это блокада целенаправленной деятельности*. Когда на пути такой активности возникает барьер, человек переживает состояние фрустрации, он фрустрируется, и в ответ совершает агрессивные действия. Это явление они проиллюстрировали на примере поведения мальчика, который в жаркий летний день с мамой гуляет в парке. Вдруг звонит колокольчик мороженщика. Мальчик радостно кричит: «Мама! Мама! Мороженщик!». Он предвидит то наслаждение, которое может получить от мороженого. Его желание очень сильно и он пытается вести маму к мороженщику. Но мать, зная, что приближается час обеда и мороженое может испортить аппетит сына, отказывается купить для него это лакомство. Возможно также возникновение другого рода препятствия: в тот момент, когда они подходят к мороженщику, тот продает последнее мороженое другому мальчику¹.

В подобных ситуациях, согласно этим авторам, последовательность («цепь») событий «цель – желание – цель-результат» разрывается, и у индивида возникает психическое напряжение. В психике ребенка возникают резкие эмоциональные и интеллектуальные изменения. Этот разрыв цепи и есть, по мнению авторов, фрустрация. Дж. Доллард и его соавторы очень верно заметили, что сила возникающих при фрустрации эмоций зависит как от интенсивности фрустрированного желания, так и от степени достижимости цели. В зависимости от этого человек может переживать широкий спектр эмоций: начиная от легкой досады и кончая острой душевной болью и страданием. Исходя из этого говорят о различной силе фрустрации. К этому вопросу мы еще вернемся.

Мы видим, что авторы теории фрустрации – агрессии Дж. Доллард и другие фрустрацией считали внешнее препятствие на пути к цели человека, и вмешательство этого препятствия. Это означает, что в одном понятии «фрустрация» они объединили то, что сегодня мы обозначаем тремя словами одного корня: фрустратор (препятствующий, блокирующий фактор), фрустрирование (процесс воздействия фрустратора на человека) и фрустрация – то внутреннее познавательное-эмоциональное состояние, которое возникает у человека под влиянием фрустратора. Ясно, что употребление названных трех терминов позволяет осуществить более дифференцированный и тонкий анализ процессов фрустрации и психологической самозащиты.

В определенной мере расширив изложенную концепцию Долларда и соавторов можно сказать, что *личность, оказываясь в определенных ситуациях, в которых ее целенаправленная активность блокируется, переживает фрустрацию и, как мы увидим, отвечает на это защитным поведением*. Но пока что мы введем еще несколько важных понятий теории фрустрации и психологической защиты личности.

Б. Фрустрация как особое психическое состояние. – Внутрипсихические, собственно личностные аспекты фрустрации для нас представляют особый интерес. Между воз-

¹ См.: Dullard J., Miller N., Doob L., Mowrer O. and R. Sears. *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale Univ. Press, 1964. (Книга впервые была опубликована в 1939 году.)

действующими на личность фрустраторами и ее ответными действиями лежат сложнейшие психические и психофизиологические процессы, исследование которых представляет огромную важность по некоторым причинам: а) ответные действия личности являются выражениями этих психических состояний; б) некоторые ответы имеют внутриспсихический и даже подсознательный характер; в) эти внутренние состояния и процессы оказывают влияние на изменение всей личности и ее характера.

Можно в целом принять точку зрения, согласно которой внутриспсихический аспект фрустрации, т. е. фрустрированное психическое состояние личности, является разновидностью психических состояний.

Психические состояния стали предметом исследования психологов уже давно. Так, еще Р. Кэттел методом факторного анализа исследовал ряд психических состояний человека. Он считал психическое состояние *временным изменением личности*². Специальный труд исследованию измененных состояний психики посвятил Ч. Тарт³. В этой книге специальный интерес представляют главы, посвященные сну и гипнозу, трансу, тем состояниям, которые возникают под влиянием наркотиков и т. п.

Из российских психологов исследованием психических состояний занимался Н. Д. Левитов, который опубликовал книгу и статьи на эту тему⁴. В своих публикациях Левитов высказал мысль, что психическое состояние является целостной психической деятельностью, осуществляемой за определенный отрезок времени. В зависимости от того, какие явления отражает человек за этот отрезок времени, у него наблюдаются своеобразные переживания и формы поведения. Этим и определяется существование различных психических состояний, таких как фрустрация, эмпатия и другие. Для возникновения психических состояний человека большое значение имеют характер его взаимоотношений в референтных группах, его социометрический статус.

Двумя полярными психическими состояниями являются удовлетворенность и неудовлетворенность. Фрустрация, как психическое состояние, значительно объемнее неудовлетворенности, поскольку включает это чувство в качестве эмоционально-оценочного компонента.

Состояние фрустрированности можно определить также в понятиях теории функциональных систем П. К. Анохина. Он считал, что человек переживает положительные эмоции только при таком удовлетворении своих потребностей, при котором обратная информация о результате совершенного действия полностью совпадает с предвосхищенным результатом. Если совпадение лишь частичное, то полного удовлетворения не наступает и начинается поиск путей достижения оптимальных результатов и полного удовлетворения. Если поиск затягивается, тогда возникает перманентное психическое напряжение (неудовлетворенность, фрустрация) и дезадаптация, а в итоге – психические нарушения. Такое «рассогласование», по утверждению Ю. А. Александровского, приводит к различным эмоциональным, стеническим и астеническим, расстройством, к появлению страха, тоски, депрессии, лабильности настроения.

Все психические состояния, в том числе фрустрация, могут привести к структурным изменениям личности. Именно поэтому, как мы увидим на последующих страницах настоящей книги, фрустрация и ее поведенческие выражения оставляют глубокий след в структуре характера и других блоков личности. То же самое касается *стресса* как психического состояния.

Адаптированность и дезадаптированность также являются сложными динамическими психическими состояниями личности.

² См.: Cattell R. B. and Child D. *Motivation and dynamic structure*. New York: Halsted Press, 1975; см также: Фрейдджер Р., Фейдмен Дж. *Личность. Теория, эксперименты, упражнения*. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001, с. 782.

³ См.: Tart Ch. T. *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. New York: Wiley, 1969.

⁴ См.: Левитов Н. Д. *О психических состояниях человека; его же: Психические состояния как предмет исследования в социальной психологии*. – В сб.: «Проблемы социальной психологии». Материалы Всесоюзного совещания 2–4 декабря 1969 г. М., 1976, с. 35–43.

Фрустрацию, как психическое состояние, Левитов определил как состояние растерянности перед теми непреодолимыми барьерами, которые оказались на пути к достижению поставленной цели или требующей решения задачи. Однако «растерянность» – лишь один аспект этого состояния. Более полное представление о нем читатель получит в главе, посвященной непосредственным реакциям на воздействие фрустраторов.

В. Фрустраторы. – *Фрустратор* – это тот «фактор» – человек или группа людей, их поступки, различные обстоятельства и целостные ситуации – который возникает на пути целенаправленной деятельности человека в качестве препятствующего барьера. В вышеприведенном примере в качестве фрустратора для мальчика выступает его мать, которая запрещает ему есть мороженое. Вполне очевидно, что в реальной жизни фрустраторов, препятствующих целенаправленной активности человека – великое множество. Фрустраторы могут быть как внешними (люди, факторы физического мира), так и внутренними (физическая слабость или болезни человека, недостаточная развитость тех его способностей, которые необходимы для достижения цели и т. п.). Как мы увидим в последующих главах, способы защиты личности против различных видов фрустраторов также различны.

Таким образом, можно предложить следующую схему, которая отражает связь интересующих нас явлений: *фрустратор* (или включающая несколько фрустраторов ситуация) – *фрустрация* (как комплексное психическое состояние личности) – *непосредственные ответы человека* (комплекс ответов) – *защитные процессы* (более длительные и чрезвычайные серьезными последствиями для личности и ее характера процессы). В итоге в психике и системе поведенческих навыков личности может образоваться защитно-адаптивный комплекс, который в дальнейшем может актуализироваться всякий раз, как только личность встречает на своем пути сходное препятствие, как только оно блокирует ее целенаправленную активность. Лишение человека чего-то, что он уже имел (*депривация*) или того, что он хотел бы приобрести и иметь (*привация*) – вот особые итоги фрустрации. Вот почему иногда говорят, что фрустрация – это не что иное, как лишение чего-то желательного.

§ 2. Классификация, предложенная Розенцвейгом

Первым классификацию проблемных ситуаций предложил Саул Розенцвейг, известный исследователь фрустрации. Считая фрустрацию крахом адаптации организма, он предложил различать три широких класса фрустрирующих ситуаций: 1) привации (privations) – лишение, нужда, недостаток; 2) депривации (deprivations) – потеря, лишение того, чем человек уже обладал, отрешение; 3) конфликты. У каждого из этих классов источники могут быть как внутренними, так и внешними.

1) *Привация* – это изначальная лишенность каких-либо важных ценностей, в том числе личностных и телесных. а) К этому классу принадлежит, во-первых, тот тип фрустрирующих ситуаций, в которых индивид нуждается в таком объекте или положении, которые обычно предоставляются внешним миром, но которые в данной ситуации отсутствуют. Это общая негативная экзогенная фрустрация или внешнее лишение (external privation). Например, находясь на необитаемом острове, мужчина может страдать от жажды или сексуальной потребности, в то время как нет ни питьевой воды, ни женщины. Их отсутствие его фрустрирует. б) Во-вторых, можно выделить такой тип фрустраций, при которых человек страдает вследствие отсутствия определенных собственных внутренних черт и качеств. Это уже общая негативная эндогенная фрустрация или внутренняя привация (internal privation). Например, такие фрустрации переживаются теми женщинами и мужчинами, которые не обладают сексуальной привлекательностью для противоположного пола. Другой вариант – отсутствие необходимых умственных способностей для достижения существенных результатов в науке, литературе и других областях.

2) **Депривация** – это потеря такой ценности, которой человек уже обладал. Такую форму фрустрации люди переживают при потере родных и близких, любимых людей, близких товарищей, супруга или супруги, ценного имущества и т. п. При таких фрустрациях у немалого числа людей появляются т. н. суицидальные намерения и мысли, т. е. желание покончить жизнь самоубийством, поскольку им представляется, что после таких потерь уже не имеет смысла жить. Это состояние мы называем экзистенциальной фрустрацией. Оно более подробно рассматривается на последующих страницах настоящей книги.

Депривации тоже, как указал еще Розенцвейг, бывают нескольких типов: а) Во-первых, это специфическая, негативная экзогенная фрустрация, когда в ситуации отсутствуют некоторые объекты или конечные состояния организма, к которым в прошлом была образована сильная специфическая привязанность. Это внешняя депривация (*external deprivation*). Например, у человека умирает жена, которую он любил; или сгорает и полностью уничтожается дом, в котором он долго жил. б) Во-вторых – это специфическая эндогенная фрустрация, когда человек теряет свои важные атрибуты, такие, которые в прошлом составили неотъемлемую часть его психической структуры. Это внутренняя депривация (*internal deprivation*). Историческими примерами могут служить следующие: Абельяр, вследствие того, что ревнующий защитник Элоизы добился его кастрации, стал несчастливым человеком; обдирают волосы с головы Самсона, в результате чего он теряет свою великую силу. Повседневных примеров – несметное количество.

3) **Конфликт**. – а) Во-первых, это **внешний конфликт** или, как его называет Розенцвейг, **позитивная экзогенная фрустрация**. Это – то положение вещей, когда в ситуации присутствует что-то такое, что расстраивает субъекта. Например, человек имеет сильное половое желание и встречает привлекательную женщину, но обнаруживает, что она является преданной женой какого-то мужчины. Возникает конфликт между сексуальной потребностью, с одной стороны, и социальными санкциями, моральными установками и законами – с другой. Вследствие наличия таких санкций и их осознания у человека возбуждается стремление к самосохранению, и создается внутренний конфликт между этими противоположными внутренними мотивами. б) Во-вторых, это **позитивная эндогенная фрустрация** или **внутренний конфликт**. В этом случае препятствие существует внутри индивида; оно является следствием особой организации его личности; в результате он оказывается не в состоянии добиваться удовлетворения определенных потребностей. Например, женщина (Ж) сильно привлекает мужчину (М), но он не в состоянии наслаждаться ею, поскольку она напоминает ему свою мать или сестру. Это обстоятельство М может осознать, или же эта мысль у него может быть подсознательной. Возникающие противоборствующие чувства и побуждения (в виде потребности в безопасности) конфликтуют с сексуальной потребностью. В данный класс (тип) конфликтов – как фрустраторов – Розенцвейг включил также знаменитый Эдипов комплекс.

Как в случае внутренних, так и внешних конфликтов, столкновение в конце концов принимает форму противоположности потребностей, одна из которых фрустрирует другую.

В целом необходимо сделать одно замечание: у Розенцвейга наблюдается тенденция отождествлять фрустрацию с фрустраторами – ситуациями и конфликтами. Это, конечно, неприемлемая точка зрения. Поэтому мы считаем, что Розенцвейг попытался описать типы фрустраторов, а не типы фрустраций как психических состояний.

Предложенная Розенцвейгом классификация фрустраторов до сих пор не потеряла своего значения. При этом этот исследователь считал свою классификацию полной по той причине, что все те разновидности человеческого несчастья, имея которые люди обращаются за помощью к психиатрам, можно включить в вышеуказанные категории. Так: нищий (*destitute*) – это человек, у которого налицо внешняя приваация или депривация; у незрелого преступника

(delinquent) – внешний конфликт; у дефективного – внутренняя прива́ция или депривация; у психически больного человека – внутренний конфликт⁵.

Реальные случаи, конечно, более сложны (например, различные фрустраторы могут сочетаться), но предложенная Розенцвейгом классификация полезна и применима ко многим реальным ситуациям жизни людей.

§ 3. Атрибутивные элементы в определении фрустрации

Еще Р. Лоусон отметил, что когда мы определяем фрустрацию, то не просто описываем определенный вид поведения, но подразумеваем также нечто большее, а именно: *мы приписываем человеку какие-то причины*, из-за которых он ведет себя определенным образом⁶.

В те времена, когда были сказаны эти слова, теория атрибуции еще не существовала. Теперь же, говоря языком современной психологии, можно сказать, что при определении или характеристике фрустрации мы незаметно для себя осуществляем *каузальные атрибуции*. Мы утверждаем, что человек (как социальный актер) ведет себя определенным образом, *потому что* с ним что-то случилось. Наблюдаемое поведение – это зависимые переменные, а предполагаемые причины – это уже независимые переменные.

Задача состоит в том, чтобы максимально освободить (очистить) научные определения от таких атрибуций, соответствие которых реальным фактам мы в принципе проверять не можем⁷.

§ 4. Разновидности фрустраторов

Итак, мы видели, что существуют внешние и внутренние фрустраторы, и поведение человека под их воздействием также различно, что мы увидим в дальнейшем. Но великое множество фрустраторов можно подразделять и по другим признакам. Рассмотрим некоторые из них. Отметим, что они могут быть социальными (или социогенными), физиологическими, соматогенными и психогенными.

А. Социальные фрустраторы. – Фрустраторами для человека могут стать социальные объекты – другие индивиды, социальные группы, социальные нормы и санкции и т. п. Под воздействием социальных фрустраторов человек может переживать самые различные вариации фрустрированного состояния, например следующие: 1) переживание угрозы для своего «Я», для своих положительных Я-образов (актуального, идеального и т. п.); 2) он может переживать состояния унижения и оскорбления своего личного достоинства; 3) человек может чувствовать себя обманутым; 4) он может переживать сложное состояние разочарованности в результате того, что его ожидания и доверие к другим людям не оправдались; 5) как уже сказано в предыдущем параграфе, чаще всего фрустрация переживается человеком как наличие непреодолимого (или субъективно так оцениваемого) препятствия на пути его целенаправленной деятельности; 6) человек переживает фрустрацию и в том случае, когда его идеалы не совпадают с действительностью, когда между ними возникает диссонанс.

В жизни людей нередко возникают некоторые типичные социальные отношения, вызывающие фрустрацию. Таковы: а) социальное отвержение (rejection); б) неудача в соревновании или соперничестве; в) неудача при общении с сексуальным партнером; г) конфликты между супругами и т. п.⁸

⁵ См.: Rosenzweig S. *A General Outline Of Frustration*. – In: «Character and Personality», 1938, 7, pp. 151–160; см также в книге: Lawson R. *Frustration. The Development of Scientific Concept*. New York: Collier-Macmillan Ltd., London, 1965, pp. 63–71.

⁶ См.: Lawson R., *op. cit.*, p. 3.

⁷ См.: Налчаджян А. А. *Атрибуция, диссонанс и социальное познание*. Москва: «Когито – Центр», 2006; в этой книге представлена обширная библиография по теории атрибуции, а также оригинальные идеи автора.

⁸ См.: Argyle M. *The Psychology of Interpersonal Behavior*. London: Penguin Books, 1967, pp. 141–142; См. также: Lawson R.

Во всех этих случаях нетрудно видеть, что человек переживает фрустрацию, поскольку не сумел добиваться каких-то своих целей. В этом смысле все они – типичные ситуации фрустрации. И во всех подобных случаях люди непроизвольно пользуются защитными механизмами для того, чтобы смягчить свои неприятные переживания, а если возможно – и вовсе избавиться от них. **Теория фрустрации и психической защиты – это теория неудачи (неуспеха, неведения) и того, как человек адаптируется к такому положению вещей.**

Человек переживает фрустрацию и в том случае, когда добивается своей цели, например высокого социального статуса, но ценой больших жертв. В подобных случаях преобладающим переживанием является разочарование. Человек может сомневаться: а победа ли это на самом деле?

Специфическим следствием фрустрации является отнимание ребенка от материнской груди, которую он все еще хочет иметь в своем распоряжении. В этом случае важнейший для ребенка социальный объект – мать – лишает его наиболее привлекательного объекта в его жизни. Такая депривация – это всегда настоящая и глубокая фрустрация, оставляющая след в психике ребенка.

Б. Актуальные и потенциальные фрустраторы. – Внешние фрустраторы могут быть как актуальными, так и потенциальными. Актуальными являются те из них, которые в настоящее время уже оказывают воздействие на человека, фрустрируют его. Потенциальные же фрустраторы – это ожидаемые фрустрирующие факторы внешнего мира. Потенциальными фрустраторами могут быть другие люди, группы людей, социальные нормы, контроль руководителя или группы над человеком (т. е. их власть над ним) и т. д.

Человек, который готовится иметь дело с людьми, может попытаться предвидеть возможные фрустраторы и решить, имеет ли смысл вовлекаться в новую активность или в состав новой социальной группы. Он может взвешивать в уме возможные потери (привакации и депривации) и приобретения, рассматривая их баланс. Это довольно распространенные психические процессы.

В. Идентификация с другим лицом и фрустрация. – В настоящей книге мы рассматриваем идентификацию главным образом в качестве защитного механизма личности. Однако идентификация – это полифункциональный механизм психики человека и может стать даже причиной переживания фрустрации. Так бывает в том случае, когда человек психологически отождествляет себя с таким человеком или с такими социальными группами, которые подвергаются воздействию фрустраторов. В таких случаях он сам тоже фрустрируется.

Например, отец может сопереживать фрустрации своего сына, который потерпел неудачу в каком-либо важном деле. Патриот переживает глубокую фрустрацию, когда в войне терпит неудачу своя страна, или когда она сильно отстает от других стран в своем развитии и т. п. Как мы увидим при исследовании защитных механизмов, в том числе рационализации, сопереживая с другим и оказываясь в сходном с ним психическом состоянии, человек может осуществлять не только психологическую самозащиту, но также защиту ради интересов другого.

Г. Повседневные «мелкие» фрустрации. – Кроме фрустраций, которые люди переживают из-за крупных потерь, поражений и оскорблений, они в своей повседневной жизни встречаются со множеством мелких препятствий и неприятностей, которые также оскорбляют их, причиняют душевную и физическую боль, препятствуют достижению целей или заставляют неоднократно откладывать их достижение. Человек и общество так устроены, что в социальной жизни широко распространены хамство, грубость, наглость, непристойности и многие другие недостатки. Многим людям приходится ежедневно бороться против таких явлений, отстаивать свою честь и достоинство.

У хама плохо развита способность к эмпатии, сопереживанию. Такой человек, переживая неприятности и, фрустрируясь, считает возможным оскорблять других, причинить им вред, обижать даже таких людей, которые совсем не виноваты в его бедах. А иногда такие люди поступают по-хамски просто для того, чтобы получить садистическое удовольствие. Когда такого человека оскорбляют, он обижается, но не понимает, что нельзя оскорблять других. Тут налицо недостаточно высокий уровень морального развития личности, недостаточная развитость механизмов самоанализа и самоконтроля.

Д. Превращение внешних фрустраторов во внутренние. – Для выдвижения проблемы превращения внешних фрустраторов во внутренние мы исходим из одного определения *мазохизма*. Некоторые специалисты считают мазохизм процессом, с помощью которого человек обезвреживает воздействие внешних фрустраторов путем активного изобретения своих внутренних унижающих фрустраторов⁹.

Мы считаем, что такой переход у мазохистов (да и у многих «нормальных» людей) происходит двумя путями: а) путем превращения внешних фрустраторов во внутренние; б) путем создания сугубо внутренних фрустраторов, которые сменяют внешние фрустраторы. И то, и другое – защитные процессы. (Исходя из сказанного, можно исследовать процессы превращения садиста в мазохиста, а также обратный процесс).

§ 5. Личная и проблемная фрустрация

Целенаправленная деятельность человека может быть заблокирована по-разному. Исходя из того, на что направлено воздействие фрустратора (блокады и т. п.), мы предлагаем выделить два вида фрустрации.

1) **Проблемная фрустрация.** – Так мы называем ту разновидность фрустрации, которая наступает у личности по двум причинам: а) по той причине, что задача трудна для нее, она не имеет таких знаний и опыта, которые необходимы для ее решения, хотя сама задача имеет решение; б) по той причине, что задача просто не имеет решения (в математике, например, такие задачи давно известны; но они есть и в социальной жизни, и в других областях человеческой деятельности).

2) **Личная (или личностная) фрустрация** заключается в следующем: человек успешно начинает свою целенаправленную деятельность в виде процесса решения определенной задачи, не ему не позволяют завершить этот процесс: искусственно создается барьер на его пути, иначе он мог бы успешно завершить эту деятельность. Эта разновидность фрустрации также имеет свои варианты в зависимости от того, когда, в какой момент времени, создается препятствие на его пути: в самом начале, где-то в середине или в конце (прямо перед завершением активности, когда до цели просто «рукой подать»). Мы считаем, что чем ближе к своей цели подошел человек, тем сильнее его фрустрация при блокаде деятельности.

При исследовании этих видов фрустрации, особенно второго вида и его разновидностей, полезно иметь в виду то обстоятельство, что пространственная траектория, ведущая к цели, нередко геометрически совпадает с временной траекторией. Это утверждение можно проиллюстрировать следующим простым и довольно грубым примером: вы сидите за столом с еще одним человеком и принимаете пищу. Вот вы взяли вилкой кусок понравившегося вам мяса и начали подвести его ко рту. Но ваш сосед также хотел бы иметь этот кусок, но опоздал. Однако он не желает лишиться его и, обладая некоторыми хулиганскими чертами, решает отнять у вас эту ценность. Он может делать это в разные моменты времени: в тот момент, когда вы только что взяли его с тарелки, или на разных точках его траектории, ведущей к вашему рту, или в тот самый момент, когда он уже прикасается к вашим губам. Каждая точка этой траектории имеет

⁹ Данный вопрос мы подробно обсудили в книге «Агрессивность человека», СПб.: «Питер», 2007.

как свои геометрические координаты в трехмерном физическом пространстве (x_i, y_j, z_k), так и локализацию во времени (t_i).

Сила фрустрации зависит от следующих факторов: 1) от привлекательности цели (куска мяса); 2) от точки на траектории, на которой имела место блокада (увод мяса); 3) от уровня грубости блокады и т. д.

Многие реальные виды психической активности человека имеют сходный характер: они происходят на определенных траекториях.

§ 6. Проблема законности и незаконности в теории фрустрации

Основатели теории «фрустрации – агрессии» Джон Доллард, Ниль Миллер и другие говорили о фрустрации и разочаровании в ожиданиях, возникающих под влиянием фрустраторов. Однако при описании и анализе взятых из жизни примеров они использовали такие понятия, как «необходимый», «слишком пьяный», «хотя он написал плохое сочинение, но получил высокую оценку» и т. п.

Как показал социальный психолог Роджер Браун, во всех описаниях фрустрирующих ситуаций отмечается момент *незаконности* (illegitimity, нелегитимности). По его мнению, следует говорить не просто о том, что действия, приводящие к цели, блокируются, или экспектации не реализуются. Правильнее было бы сказать, что: а) *законные целенаправленные действия незаконно заблокированы*, или б) *законные ожидания человека заблокированы незаконными средствами*¹⁰.

Действительно, фрустраторы могут быть как законными, так и незаконными. Американский психолог Pastore выбрал описания двух групп фрустрирующих ситуаций – законную и незаконную, и спрашивал испытуемых (которые, естественно, не знали об этой классификации), как бы они реагировали на каждую из них? Результаты показали, что испытуемые на незаконные фрустраторы реагировали бы агрессией два раза чаще, чем на законные фрустраторы.

(Этот результат мы считаем очень важным. По этому признаку можно подразделять людей на потенциальных преступников, потенциальных социальных реформаторов, конформистов и на другие социально-психологические типы).

Не все испытуемые отвечали агрессией на законные фрустраторы. Но и на незаконные фрустраторы не все отвечали агрессией. Поэтому законность или незаконность фрустрации имеет важное значение в изменении уровня агрессивных реакций, однако, вне всякого сомнения, играют роль и другие факторы.

Между тем следует помнить, что такие факторы, как пол, возраст, статус и другие влияют на то, что для данного человека является законным или незаконным. То, что разрешено пожилому человеку, может быть запрещено юноше. Поэтому один и тот же фрустратор для одного может быть законным, а для другого – незаконным. Следовательно, различными будут и реакции на эти фрустраторы, в частности – уровень агрессивных защитных действий. *Легитимность часто можно оспаривать: она изменчива и неуниверсальна.*

Представляет важность также вопрос о законности ожиданий и целей, которые фрустрируются.

Поэтому, как справедливо замечает Р. Браун, мы должны в каждом случае уточнить законность как ожиданий, так и фрустраторов. Возможны различные случаи: законная фрустрация законного ожидания; незаконная фрустрация незаконных ожиданий; законная фрустрация незаконных ожиданий.

¹⁰ См.: Brown R. and R. Herrenstein. Psychology. London, 1975, p. 278.

Нередко бывает, что законную фрустрацию, например, с помощью социальных санкций, на нас налагает незаконный социальный агент. Например, преступник, будучи должностным лицом, может критиковать и наказывать человека, преследующего законные или незаконные цели. (Это очень распространенное явление во многих учреждениях). Если объект фрустрации знает о незаконности агента-фрустратора, то его защитные реакции будут более агрессивными).

Браун подчеркивает недостаточную определенность законного (легитимного) и предлагает использовать понятие «нормативный». **Норма** – это образ обычного мышления, чувствования или действия человека в группе, в которой эта норма принята. Если это обычная форма действия или мышления, то группа ожидает, что ее член будет руководствоваться этой нормой. Кроме ожидания есть также предписываемое чувство, связываемое с нормой. Нормы содержат не только экспектации (ожидания), но и **долженствование**. Родители должны кормить и одевать детей. Есть случаи, когда нормы поддерживаются **законами**, но не всегда.

Очевидно, что это краткое обсуждение проблемы законности или незаконности фрустрации должно иметь продолжение, поскольку сразу же возникают новые и важные вопросы. Так, группа вопросов возникает в связи с тем, что «измерение» законность – незаконность связано с проблемой ответственности – безответственности, а отсюда – с проблемой атрибуции ответственности. Открываются новые перспективы исследования целого ряда более тонких вопросов психологии фрустрации, которые до сих пор еще не обсуждались¹¹.

§ 7. Подсознательная фрустрация и психическая защита

Для постановки этой, по существу новой, проблемы можно исходить из следующего экспериментального факта: загипнотизированному школьнику внушают, что в их классе есть мальчик, который является его соперником по географии. Но с ним ему трудно соперничать, так как он более послушен, легко подчиняется учителю, в то время как он сам не таков. Под воздействием подобного внушения у загипнотизированного мальчика возникло следующее сновидение: во время урока географии весь их класс выходит на поле. Все подходят к какой-то скале, и сновидец начинает молотком бить по ней. Летают осколки камня, которые ударяются в лицо его соперника. При этом сновидец еще в сновидении переживает радость от своего деяния¹².

В этом экспериментальном сновидении хорошо видно проявление агрессии. Но если есть агрессия и есть соперник (фрустратор), то должна существовать фрустрирующая ситуация. Последняя, действительно, была искусственно создана экспериментатором путем внушения о присутствии в классе соперника. Информацию, описывающую фрустрирующую ситуацию, мальчик легко воспринял в гипнотическом сне, **подсознательно** и непроизвольно превратив в сновидную сцену.

Таким образом, человек может переживать фрустрации и даже организовать защитные процессы в полностью подсознательном состоянии. Подсознательные восприятия также могут стать источниками фрустраторов и стрессоров.

Поскольку сновидения в естественном сне возникают спонтанно, то вполне возможна внутриспсихическая переработка прошлого опыта и создание эндогенных подсознательных (например, сновидных) фрустрирующих ситуаций. Такие внутрличностные ситуации могут образоваться, например, в результате переосмысления прошлых впечатлений. Но когда созда-

¹¹ Для проведения таких исследований некоторые идеи можно почерпнуть из следующей книги: Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание. Москва: «Когито-Центр», 2006.

¹² См.: Farber L. H. and Ch. Fischer An Experimental Approach to Dream Psychology through the Use of Hypnosis. – In: "Dreams and Dreaming". Ed. by S.C. Lee and A.R.Mayes. Harmondsworth (Mx.), 1973, pp. 132–143.

ются такие подсознательные фрустрирующие ситуации, должна последовать психическая самозащита, которая может быть как нормальной, так и патологической.

Нам представляется, что предложенная здесь концепция подсознательной фрустрации и психической защиты позволяет понять, каким образом в некоторых случаях психическая болезнь начинается в сновидениях. Психическое заболевание есть синдром реакций, представляющий собой сложную форму психической адаптации. В особых условиях образованные на подсознательном уровне адаптивные синдромы могут всецело охватывать личность, все уровни ее психики, детерминируя ее поведение.

Поэтому исследование сновидных подсознательных адаптивных синдромов имеет исключительное значение для клинической медицины.

Мы полагаем, что на основе нового эмпирического материала полезно расширить данное направление исследования фрустрации и психологической защиты.

§ 8. Бедность как фрустратор

А. О природе бедности. – Бедность целесообразно исследовать на двух уровнях (или в двух ракурсах).

1) Бедность как объективное состояние индивида, социальной группы или общества в целом. Это реальное отсутствие таких предметов и других ценностей, которые необходимы для удовлетворения основных потребностей индивидов и социальных групп.

2) Бедность как психологическая категория, или воспринимаемая (феноменологическая) бедность. Сюда входят «чувства» абсолютной или относительной лишения или депривации человека. Мы уже знаем, что уровень и качество жизни людей реально (объективно) может быть высоким, но они, путем *восходящего социального сравнения*, могут прийти в состояние *относительной депривации*.

В какой мере человек воспринимает себя в качестве бедного (бедняка или обездоленного), зависит также от уровня его притязаний и от его реальных достижений, а еще точнее – от соотношения притязаний и достижений. Еще много веков тому назад Платон говорил, что «бедность заключается не в меньшем имуществе, а в большей алчности». Алчный человек всегда воспринимает себя в качестве бедного. Один американский миллиардер, когда ему заметили, что он богатый человек, ответил: «Вы же знаете, в наши дни один миллиард – это не деньги!».

Б. Бедность как фрустратор и ее последствия. – Бедность является постоянным источником фрустраций не только потому, что человек не имеет возможности удовлетворить основные свои личные и семейные потребности. Бедность является сильнейшим фрустратором, когда в обществе есть богатые, с которыми сравнивает себя бедный человек.

Неблагоприятное социальное сравнение, особенно если налицо убеждение, что богатый создал себе состояние незаконными путями, является источником сильнейшей фрустрации, вызывает зависть, агрессивность и желание насильственным путем изменить существующее положение вещей.

У бедных людей желание создать для себя лучшие условия жизни может принимать болезненный характер, вызывая желание также действовать незаконными способами. В настоящее время эта проблема крайне актуальна для тех стран, которые совершают переход от советского социализма к капитализму (рыночной экономике).

Для психологии представляет особый интерес вопрос о том, к каким психологическим последствиям приводит длительная, продолжительная бедность – как реальная (абсолютная), так и относительная (воспринимаемая, феноменологическая) – и в первую очередь для психики того человека, который считает себя бедным. Последствия бедности должны наблюдаться также в социальных группах и на уровне этносов в целом.

Если для человека бедность феноменологически означает относительную депривацию, то он может стать агрессивным. Если агрессия направляется вовнутрь, она может привести к развитию депрессии, сочетаемой чувством беспомощности. Если же агрессия выражается в поведении, то бедный человек может стать хулиганом и преступником, изредка – революционером. Обман, воровство, плагиат, коррумпированность и насильственные преступления – вот результат воспринимаемой и безысходной бедности.

У бедного человека формируются особые защитные комплексы и стратегии, особая атрибутивная система, специфическая Я-концепция.

В. Адаптация к бедности. – Возможности человека адаптироваться к новым условиям очень широки. Когда в жизни человека наступает период бедности, у него происходит реадaptация. В этом процессе участвуют различные механизмы, которые, насколько нам известно, все еще исследованы недостаточно. Выскажем ряд суждений, которые помогли бы углублению такого исследования.

Замечено, что в таких ситуациях человек отказывается от целого ряда своих потребностей, которые до сих пор казались ему жизненно важными. «Благодаря повышению цен на газ в 1970-х годах жители Северной Америки существенно сократили свою «нужду» в больших автомобилях, потребляющих огромное количество газового топлива»¹³. Сходная проблема в настоящее время весьма актуальна в странах СНГ, в которых постоянно вздорожают газ, бензин, электричество, вода и другие средства существования. В 90-е годы в Армении люди жили в условиях отсутствия газа и электричества, и их выживанию в значительной мере способствовало самоограничение в потребностях.

В ходе адаптации к бедности у людей развиваются агрессивные и антисублимационные виды поведения. В результате систематического исполнения подобных видов поступков происходят серьезные изменения также в структуре личности. Одним из механизмов таких изменений является *когнитивный диссонанс*¹⁴.

В условиях хронической бедности изменяются представления людей о природе счастья. Здесь уместно вспомнить старую притчу: когда бедняк жалуется на тесноту своей однокомнатной квартиры, где он живет с семьей, мудрец советует ему на время поселить в этой же комнате свою собаку, свиней и другую живность. Ситуация становится катастрофической. Но после того, как этих животных удаляют, комната превращается в рай. Счастье относительно.

§ 9. Внутриличные фрустраторы

Мы уже знаем, что фрустрировать личность и тормозить ее деятельность могут не только внешние, но и внутриличные, субъективные факторы (борьба мотивов, различные настроения, установки, слабость некоторых способностей, недоразвитость навыков и т. п.). Поэтому для теории фрустрации исключительно важное значение имеют нижеследующие мысли З. Фрейда.

«Если перед Я стоит психическая задача особой трудности, как например, необходимость побороть печаль, подавить сильные аффекты, отгонять постоянно возникающие сексуальные фантазии, то оно настолько беднеет в отношении энергии, которой может располагать, что вынуждено ограничить свои усилия, одновременно направленное на многое другое, подобно спекулянту, который вложил свои деньги в свои предприятия и не располагает свободным капиталом. Поучительный пример такого интенсивного кратковременного общего торможения я имел возможность наблюдать у одного больного, страдающего навязчивостью, который впа-

¹³ Майерс Д. Социальная психология, с. 498.

¹⁴ Об этом явлении см.: Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб. «Речь», 2000.

дал в парализующую усталость, длившуюся один или несколько дней в тех случаях, которые должны были бы, несомненно, вызвать у него взрыв ярости»¹⁵.

Этим, в частности, Фрейд объясняет депрессию и ее частную форму – меланхолию. Можно сказать, что, действительно, депрессия и развитие личности в сторону интровертированности (что, в конце концов, может привести к шизофрении, мутизму и т. п.) часто являются результатом подобных фрустрирующих внутриспсихических конфликтов и трудностей, которые, в конечном счете обусловлены внешними неблагоприятными воздействиями, темпераментом (меланхолия легче возникает у меланхолика и флегматика, реже – у холерика, и еще реже – у сангвиника).

§ 10. Уровень или интенсивность фрустрации

Как измерить силу или интенсивность фрустрации? Ведь вполне понятно, что она имеет свои уровни: сила фрустрации в различных случаях различна. Она различна и у разных испытуемых.

Так, некоторые испытуемые переживают фрустрацию даже в тех ситуациях свободной игры, которые были квалифицированы психологами (Левин и его коллеги) в качестве нефрустрирующих. Наоборот, среди испытуемых бывают такие, которые не переживают заметной фрустрации даже в очевидно фрустрирующей ситуации. Эти индивидуальные различия зависят от внутренних свойств личности – от их мотивов, целей, уровня когнитивного развития и от других аспектов их личности.

Рассмотрим некоторые аспекты этой сложной проблемы.

А. Уровни желания и уровни фрустрации. – Блокада процесса осуществления желания и ожидания вызывает фрустрацию. Однако сила фрустрации, а также ее последствия, зависят от того, какое желание фрустрируется. Виды желаний можно выделить как по их объекту (классов объектов), так и по силе, интенсивности. Еще философ И. Кант выделил такие уровни, хотя и не считал их уровнями базового мотива – желания. Опишем эти уровни.

1. Вождление: страстное желание, которое невозможно подавлять разумом;
2. Склонность (направляемое чувственное желание);
3. Желание. (Мы назвали бы его желанием в собственном смысле слова). Кант определил его как «Стремление без траты силы для создания объекта есть желание»¹⁶. (Иначе говоря, это есть стремление приобрести нечто готовое).

4. Напрасное (пустое) желание – это стремление приобрести такие предметы, для осуществления которого субъект чувствует себя бессильным.

5. Тоска – это напрасное желание, переживаемое за то время, когда желаемое невозможно приобрести.

6. Капризное желание – это такое желание, предмет которого неизвестен; субъект желания не знает, в каком состоянии окажется после того, как выйдет из настоящего состояния. Капризное желание ничем не удовлетворяется. (Отметим, что каприз и капризность – как комплексы характера и как психические явления, целесообразно исследовать со всей серьезностью).

Теперь мы выдвинем *несколько проблем*, которые предстоит исследовать в теории фрустрации и психологической защиты.

- 1) Мы видели, что желание определяется через понятие склонность. Мы полагаем, что лучше освободиться от этого и определить желание через соответствующую потребность; 2) Желание есть: а) осознанная потребность; б) выбор объекта желания определяется тем, какая

¹⁵ Фрейд З. *Страх. М.*, 1927, с. 7–8.

¹⁶ Кант И. *Собрание сочинений в шести томах. Т. 6, М.: «Мысль», 1966, с. 496.*

потребность лежит в основе этого осознанного мотива. Исходя из этого, мы можем говорить о нескольких классах желаний: половые желания, агрессивные желания; желания самозащиты; интеллектуальные (познавательные) желания, связанные с познавательными интересами; 3) Мы полагаем, что каждый класс желаний сочетается с определенным классом интересов; мы считаем это закономерностью психической жизни человека; 4) В теории фрустрации следует исходить из того, что блокада каждого из уровней желания вызывает определенный уровень и, возможно, даже соответствующий тип фрустрации. В частности, подбор защитных механизмов в каждом из этих случаев может быть своеобразным. Например, при фрустрации стремления к самоутверждению защитные механизмы и процессы их использования не могут быть идентичными с теми, которые активизируются при фрустрации желания приобрести какой-либо простой объект.

Б. Уровни интенсивности фрустрации. – В настоящем параграфе мы подходим к проблеме интенсивности фрустрации исходя из несколько иных предпосылок.

Интенсивность возникающих у личности защитных механизмов, например агрессии, зависит, таким образом, от интенсивности фрустрации.

1) Сила фрустрации, как психического состояния, зависит от силы фрустратора и от того, достижение каких целей блокируется. Так, цели бывают более или менее важными, более или менее привлекательными; такими, с помощью которых человек сообщает смысл своему существованию; и такие, которые являются второстепенными, от которых легко отказаться.

2) Сила фрустрации зависит также от силы тех стресс-фрустраторов, которые некоторыми исследователями (например, Л. Берковицем, Р. Бэрном и др.) называются «аверзивными», т. е. неприятными факторами.

Если уровень фрустрации высокий, т. е. фрустраторы сильны, тогда с большой вероятностью можно сказать, что последуют агрессивные действия. Мы полностью согласны со следующими замечаниями Бэрона и Ричардсон: «Большинство исследователей, получивших данные, не подтвердившие факт влияния фрустрации на агрессию, в качестве фрустратора выбирали мелкие неприятности, в то время как ученые, получившие подтверждение гипотез, создавали экспериментальные условия таким образом, чтобы уровень фрустрации оказался высоким»¹⁷.

Правда, исследования, которые приводятся в качестве доказательства этого (очень верного) утверждения, довольно элементарные. Нужны более убедительные результаты. Но интересно и то, что уже есть.

Вот один из них: люди длинной цепочкой стоят в очереди в ресторан или в большую кассу театра. Помощники экспериментатора без очереди влезают в ресторан или к кассе и т. п. Но в одном случае они пытаются пристроиться перед вторым в очереди человеком, а во втором случае – перед двенадцатым. Считается, что близость к цели в момент появления помехи (фрустратора) является значительным детерминантом уровня фрустрации. Испытуемые первой группы должны переживать более сильную фрустрацию и должны отвечать более интенсивной агрессией, чем испытуемые второй группы. «Как и следовало ожидать, влезавшие в самое начало очереди попали под интенсивный «огонь» вербальной агрессии, тогда как те, кто влезал перед двенадцатым в очереди человеком, вызвал лишь вежливые замечания, иногда же люди молчали.

Эти и другие экспериментальные данные позволяют заключить, что «... низкий уровень фрустрации либо вообще не приводит к проявлениям агрессии, либо порождает агрессивные реакции малой интенсивности»¹⁸. Это очень важный вывод. Следует только учесть, что так называемые «малые фрустрации» имеют свойство сложения (аддитивности), вследствие

¹⁷ Бэрон Р., Ричардсон Д., указ. соч., с. 131.

¹⁸ Бэрон Р., Ричардсон Д., указ. соч., с. 131.

чего агрессивность личности накапливается. Именно поэтому нередко даже слабая провокация вызывает взрыв гнева и агрессии¹⁹.

Конечно, все еще понятие «уровень фрустрации» остается довольно неопределенным. Следует составить более обоснованную шкалу для его измерения. Но мы здесь, в связи с описанным выше экспериментом, хотели бы обратить внимание читателя на другой аспект проблемы.

Есть другой фактор, который может четко заметить только бывший советский гражданин. Дело в том, что когда нарушители влезают в начало очереди, стоящие сзади сразу догадываются, что он нарушитель: ведь выгода от такого нарушения общественного порядка значительная, и каждый хотел бы быть на первом-втором местах. Ради такого преимущества стоит нарушить какие-то нормы.

А вот когда кто-то лезет в середину очереди или, тем более, в куда-то близко к ее концу (конечно, не в самый конец), тогда многие из стоящих позади не подозревают, что ради такого небольшого преимущества человек позволит себе нарушить порядок.

Обычно исследователи эти факторы (т. е. когнитивные аспекты фрустрации) не учитывают. Не учитываются также групповые факторы. Если один из стоящих начинает протестовать, но его никто не поддерживает, то это одно дело; и совсем другое дело, когда имеет место групповой протест. Игруют роль и другие факторы: а) закаленность стоящих в очереди лиц (вообще фрустрируемых) в таких повседневных, мелких фрустрациях; б) структура их Я-концепций, уровень самоуважения и гордости, готовности и способности отстаивать свои интересы и т. д.

В. Обобщенная схема уровней фрустрации. – Блокада целенаправленной деятельности человека или активности животного может иметь место на различных «местах» пути, ведущей к цели. Но три случая можно выделить с достаточной четкостью.

1) Блокада на этапе целеобразования и планирования деятельности, которая еще не началась;

2) Блокада уже текущей целенаправленной активности. (На этом пути можно выбрать различные «точки» приложения фрустратора).

3) Блокада на последнем этапе активности, когда цель уже близка или даже частично достигнута, но фрустрация препятствует осуществлять консумматорные действия. (Например, пища, объект любви или другие цели уже «в руках», «под носом», но тут же их отнимают).

В качестве общего принципа можно утверждать, что чем ближе индивид к своей цели, т. е. чем больше усилий, времени и других средств потратил он ради приобретения этой цели, тем сильнее его фрустрация, когда на этом этапе его активность блокируется.

Если это так, то фрустрация на этапе окончательных консумматорных действий фрустрирует индивида наиболее интенсивно и вызывает наиболее сильные его реакции. в том числе агрессивные.

Если говорить о фрустрации животных, то пример собаки, которая достала мясо и собирается есть, но его отнимают, является весьма убедительным. В такой ситуации животное становится агрессивным и опасным. Пример из жизни детей: ребенок получает игрушку и только-только начинает играть, но ее у него отнимают.

Можно предположить, что защитные и компенсаторные реакции индивида в описанных случаях фрустрации не могут быть одинаковыми.

Некоторые исследования, проведенные на животных, подтверждают это предположение.

1) Животные, доходя до места пищи и не обнаружив ее, не всегда ведут себя агрессивно.

¹⁹ Сходные эксперименты описываются и другими авторами. См., например: Worchel S. The effect of three types of arbitrary thwarting on the instigation to aggression. – «Journal of Personality», 1974, 42, pp. 301–318.

Вместо консумматорных действий животное проявляет инструментальные реакции или другие формы поведения. В других случаях животное может действовать более энергично, поскольку прежний опыт показал, что более энергичными действиями можно добиваться цели. Подобные действия могут активизироваться в соответствии с законами ассоциативных связей²⁰.

2) Анализ экспериментальных данных показывает, что в любом случае фрустрация на последнем (консумматорном) этапе вызывает более энергичную реакцию (агрессивную, инструментальную или иную).

Автор настоящих строк склоняется к той точке зрения, согласно которой фрустрация усиливает первоначальное влечение к цели и при повторениях вызывает новое, сугубо фрустрационное (защитное, компенсаторное) влечение, которое суммируется с первоначальным влечением.

Фрустрация человека усиливается также при следующих условиях: а) когда мотив достижения цели очень сильный, т. е. когда индивид буквально устремлен к своей цели; б) когда сила фрустратора увеличивается; в) когда значимость фрустратора повышается.

Г. О причинах интенсивности защитных процессов. – В книге фрустрация и агрессия (1939) Дж. Доллард и его соавторы высказали мысль, согласно которой «степень проявления агрессивности зависит от интенсивности заблокированного побуждения».

Однако это верное положение следует дополнить другим: сила агрессии зависит также от силы фрустратора, хотя эта зависимость, по-видимому, не является линейной.

Обобщив эти положения для всех защитных механизмов, и объединив их, можно сказать, что *защитные процессы личности тем интенсивнее, чем интенсивнее заблокированный мотив и сила фрустратора*. Причем интенсивность фрустратора во многом определяется его личностной значимостью.

Этот общий принцип желательно применить при исследовании всех защитно-адаптивных процессов.

§ 11. Относительная депривация, несправедливость и фрустрация

А. Фрустрация ожиданий. – Недовольство людей вызывает не столько абсолютный уровень лишений (бедность сама по себе), сколько два других фактора: а) фрустрация ожиданий и б) относительная депривация.

Фрустрация ожиданий состоит в том, что если индивид или группа ждут наступления определенного уровня благополучия (удовлетворения потребностей), но получают заметно меньше, они фрустрируются. Ожидания не сбылись и это фрустрирует. Именно поэтому во многих странах можно заметить на первый взгляд парадоксальный факт: уровень материального благополучия людей растет, но они недовольны и даже бунтуют, т. е. реагируют на это агрессивно. Причина данного явления во многих случаях кроется именно в неисполнении ожиданий, их фрустрации. Такую ситуацию люди оценивают как несправедливую, а там, где налицо *воспринимаемая несправедливость*, там фрустрация неминуема.

Именно так объясняют американские специалисты то недовольство и те бунты, которые имели место в некоторых штатах и городах США в 60-е годы на фоне общего роста благополучия. Чем выше ожидания и чем меньше они сбываются, тем интенсивнее фрустрация и агрессивная реакция на нее. «Когда происходит «революция растущих ожиданий», как это случилось в... Детройте, фрустрация может усиливаться, даже если условия жизни улучшаются»²¹. Депривация, т. е. лишенность чего-либо важного и желанного, всегда вызывает фрустрацию,

²⁰ См.: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Ч. 1, с. 141.

²¹ Майерс Д. Социальная психология, с. 493.

но последняя усиливается тогда, когда у человека появляется *надежда* иметь эту желательную ценность (деньги, статус, материальные ценности, объект любви и т. д.), но она не сбывается. Эта истина уже нашла свое прочное место в теории фрустрации и защитных механизмов. Отмечается также, что повышение уровня образования людей приводит к тому, что они начинают лучше представлять себе суть настоящего благополучия и стремятся к нему. И когда наступает разрыв между желаемым и возможным, такие люди переживают еще более сильную фрустрацию, чем те, кто менее образован. «Поэтому даже если уменьшается депривация, фрустрация и политическая агрессия могут возрастать. Реальность не поспевает за растущими ожиданиями»²².

Б. Социальное сравнение и относительная депривация. – При чтении предыдущего раздела настоящего параграфа о фрустрации ожиданий человека читатель должен был почувствовать, что в наших объяснениях отсутствует какой-то важный элемент. И он был бы прав. Ведь нет необходимости в специальных исследованиях для понимания того, что человек все время сравнивает свою личность и свои достижения с личностью и достижениями других людей.

Социальные психологи называют данный процесс *социальным сравнением* и выделяют две его разновидности (варианта): а) *восходящее социальное сравнение* имеет место тогда, когда мы сравниваем свои достижения с достижениями тех, у кого более высокие социально-экономический и политический статусы, чем наши; б) *нисходящее социальное сравнение* означает, что мы сравниваем себя с теми, кто по названным статусам стоят ниже нас. Можно выделить, конечно, и третью разновидность – социальное сравнение с теми, кто обладает такими же социально-экономическим и политическим статусами, как и мы. Назовем данный вариант *горизонтальным социальным сравнением*. Во всех этих терминах слово «социальное» означает, что мы себя или свою референтную группу сравниваем с социальными объектами – с индивидами, группами людей и их достижениями.

Наконец, социальное сравнение может иметь расовый и этнический аспекты. Мы можем сравнивать себя с представителями своего этноса или других этносов и наций, у которых достигнуты различные уровни благополучия.

Относительная депривация переживается человеком в том случае, когда он сравнивает свои достижения с достижениями тех, кто пошел вперед по своему социально-экономическому статусу (по уровню доходов, зарплаты, собственности и т. п.). Это уже настоящая фрустрация, которая вызывает недовольство, гнев и агрессивность, а также целый ряд психозащитных процессов. Когда у рабочих или служащих одной отрасли хозяйства повышают зарплату, другие могут, сравнивая свою зарплату с зарплатой этой группы граждан, переживать депривацию и недовольство. Те же, у кого зарплату повысили, переживают чувство благополучия. Термин «относительная депривация» был предложен социологом Робертом Мертоном и его коллегами с целью описания состояния тех военнослужащих, которые переживают фрустрацию, когда сравнивают свое продвижение по служебной лестнице с продвижением представителей других родов войск и со своими сослуживцами. Во время и после Второй мировой войны проведенные в армии США широкие социологические исследования выявили ряд не очень понятных (puzzling) явлений. Оказалось, что хотя в авиационных частях офицеры чаще получают новые звания, они сильнее фрустрированы, чем те, кто служит в военной полиции, где звания присваиваются реже. Притязания летчиков превышают их реальные достижения по статусу. Получается, что если в определенной области службы имеются большие возможности продвижения по службе, то у служащих этой области преобладает мнение, будто эти возможности плохие; а там, где возможности продвижения минимальные (как в армейской полиции), мнения об этих возможностях более благоприятные; это действительный парадокс. Кроме того, лучше

²² Майерс Д., указ. соч., с. 494.

образованные военные были настроены менее оптимистично относительно возможностях своего продвижения по служебной лестнице, чем малообразованные. Наконец, военнослужащие – негры, служащие в южных штатах США, считали свою жизнь более достойной, чем несущие гражданскую службу негры южных штатов²³.

В своем исследовании убийств и самоубийств Генри и Шорт обнаружили следующее: а) в периоды экономического спада наблюдается рост числа самоубийств среди людей с высоким социально-экономическим статусом; б) в периоды экономического расцвета растет число убийств, особенно в среде лиц с низким социально-экономическим статусом; в) в периоды экономического спада линчевание негров со стороны белых из низов растет²⁴.

Эти явления можно понять только в том случае, если известно, с кем люди сравнивали себя, свои достижения и неудачи. Если учесть, что люди позитивно или негативно сравнивают себя с различными референтными группами, а референтные группы не обязательно являются группами участия (*membership groups*) для субъекта социального сравнения, то вышеописанные факты становятся более понятными.

Сравнивая себя с референтными группами и их членами, люди часто переживают состояние относительной депривации. Негр – военнослужащий, сравнивая себя с гражданскими неграми, чувствует себя в более благоприятных условиях; его жизнь в армии дает ему больше свободы и чувства собственного достоинства. Человек с более высоким уровнем образования ждет продвижения по службе, и в глазах своих друзей (референтных групп вообще) считает себя неудачником, в то время как менее образованный таких ожиданий не имеет и, следовательно, имеет меньше оснований считать себя неудачником. Служащий ВВС, где продвижения более часты, офицер, не получая продвижения, переживает острую фрустрацию (психо-логика такого состояния выражается, например, в словах: «все идут вперед, кроме меня»). Но если продвижений вообще мало, то и фрустрации не такие интенсивные, как в том случае, когда одни добиваются успеха, а другие – нет.

Отсюда видно, что для понимания роли относительной депривации как типичного и часто встречающегося фрустратора следует иметь в виду значение референтных групп как таких инстанций, с которыми человек сопоставляет свои взгляды, ценности и достижения. Референтная группа не обязательно должна быть группой участия для субъекта социального сравнения. Сравнение с референтной группой может быть как положительным, так и отрицательным²⁵. Только с учетом роли референтных групп и относительной депривации можно понять множество социально-психологических явлений, в том числе касающихся проблем фрустрации и психологической самозащиты.

Мы считаем, что следует досконально исследовать все связанные с вертикальной мобильностью фрустрации по иерархии статусов в отдельных организациях и в обществе в целом. Следует при этом иметь в виду, что социальное сравнение и переживание относительной депривации приводят к ряду других, тесно связанных с фрустрацией, явлений – к появлению зависти, лжи, карьеризму и т. п.

Если **абсолютная депривация** вызывает чувство лишения чего-то важного, относительная депривация вдобавок означает чувство обиденности: я лишен чего-то важного, а другие – нет! Этому способствуют телепередачи, в которых изображается жизнь преуспевающих людей. Ряд американских исследований показывает, что социальное сравнение с телегероями

²³ См.: Merton R. K. and A. S. Kitt. *Contributions to the theory of reference group behavior*. – In: R.K. Merton and P.F. Lazarsfeld (Eds.). *Continuities in social research: Studies in the scope and method of the American soldier*. Glencoe (Ill.): Free Press, 1950.

²⁴ См.: Henri A.F. and Short J.F. *Suicide and Homicide: Some economic, sociological, and psychological aspects of aggression*. New York: Free Press of Glencoe, 1954.

²⁵ Понятие референтных групп введено в социальную психологию Г. Хайменом. См.: Hyman H. H. *The Psychology of Status*. – «Archives of Psychology», 1942, 38, No. 269.

способствует повышению уровня преступности, в первую очередь среди молодежи. Успешное воровство смягчает чувство относительной депривации.

Депривация, вызываемая в результате восходящего социального сравнения, сочетается с **завистью**, которая, как мы покажем в соответствующей главе, являясь комплексом психологических составляющих, содержит сильный агрессивный блок.

Многие социальные движения имели в своей основе относительную депривацию. Не может быть устойчивым то общество, в котором налицо сильная поляризация богатых и бедных. В таких условиях в обществе оказывается много фрустрированных людей, готовых на радикальные социальные действия. В этом социально-психологическом смысле современные общества многих стран нельзя считать устойчивыми. Только расширение среднего класса поможет преодолеть подобное кризисное состояние.

В. Уровень адаптации и относительная депривация. – Когда люди достигают определенного уровня благополучия, они к нему адаптируются и привыкают. Радость и чувство удовлетворенности, которые переживаются при достижении такого уровня, постепенно исчезают. Хорошая квартира, автомобиль, достаточно высокая зарплата и другие блага становятся привычными и уже не вызывают восторга или другие положительные реакции. Более того, привычное состояние, к которому человек адаптирован, может вызвать скуку и даже фрустрацию. Новые реакции вызывает только изменение достигнутых условий, данного уровня адаптации. Если в настоящее время у нас меньше успехов, чем было в прошлом, мы испытываем неудовлетворенность, депривацию, фрустрацию. Когда же мы добиваемся больших успехов по сравнению с прежними нашими успехами, мы переживаем удовлетворение и чувство гордости.

Это означает, что человек осуществляет социальное сравнение не только с другими людьми, но и с самим собой. Когда он обнаруживает, что свои сегодняшние успехи уступают прежнему уровню, к которому он был адаптирован, он переживает фрустрацию. Обычно выход на пенсию, особенно после того, как человек занимал высокие и доходные должности, вызывает именно «само-сравнение» и депривацию только что описанного типа.

Когда же человек добивается все новых и более крупных успехов, то, бросая взгляд на свое прошлое, может оценить свое бывшее состояние как депривацию. Он может удивляться, как это он мог привыкнуть к такому положению вещей и быть довольным. Если человек видит перед собой, в воображаемом будущем, лучшие перспективы, то сегодняшнее его благополучное положение может восприниматься им как депривационное: он может переживать фрустрацию.

Человек может мечтать о миллионном состоянии и вообразить, что, имея его, станет счастливым. Когда эта цель достигается, он, конечно, переживает чувство удовлетворения и даже счастья, но вскоре привыкает к новому своему состоянию и его положительные эмоции исчезают. Для того, чтобы опять пережить счастье, ему нужны новые, более крупные успехи.

Каждое новое достижение обычно приводит к повышению уровня притязаний личности, к выдвижению более крупных и труднодостижимых целей, недоступность которых будет фрустрировать его. Фактически каждый успех или неудача перестраивают структуру мотивационной иерархии личности.

Для иллюстрации этих процессов психологи обратили внимание на переживания тех, кто выигрывал крупные суммы денег по лотерее. Такой успех вызывает эйфорию, переживание счастья, причем такого интенсивного, по сравнению с которым обычные удовольствия потускнеют. И что же получается в итоге? То, что материальные потребности таких людей теперь лучше удовлетворяются, но они перестают получать удовольствие от обычных занятий: чтения, принятия пищи и т. п. Интенсивное чувство счастья, связанное с крупным успехом, приводит к серьезным психологическим потерям. Бывшее менее интенсивное счастье ретроспективно переживается как депривация. Это разновидность относительной депривации: сегодняшнее свое положение человек воспринимает как худшее по сравнению с прошлым своим положением.

Г. С кем мы сравниваем себя? – Поскольку существует несколько разновидностей социального сравнения, возникает вопрос: с кем сравнивают себя люди для оценивания уровня своих достижений?

Из вышеизложенного должно было быть ясно, что люди сравнивают себя с референтными и эталонными индивидами и группами. Женщины сравнивают себя с мужчинами. Мужчины – с теми из мужчин, которые, по их мнению, добились больших успехов, чем сами. *Это эталоны для сравнения и самооценки.* Переживут ли люди депривацию и будут ли они фрустрированы, зависит от того, какие из возможных эталонов они выбирают для сравнения. От этого зависит также то, какие действия последуют после фрустрирующего воздействия социального сравнения: агрессия или нечто иное, бегство или нападение и т. д.

Можно привести исторические примеры для иллюстрации этих положений. Так, немцы ГДР жили значительно лучше, чем граждане некоторых европейских стран, но значительно хуже своих соплеменников из ФРГ. И они сравнивали свой образ жизни и достижения именно с успехами немцев из ФРГ, их выбирали в качестве эталонной группы, и поэтому были фрустрированы. (Это явление мы бы назвали *специфической социально-психологической глупостью*: человек поступает так, чтобы переживать фрустрацию!). Их депривация была так сильна, что они фактически восстали против коммунистического режима. Логика их была такова: «Если другие немцы могут жить так хорошо, почему мы тоже не можем? Чем мы хуже их?». Такова одна из *психо-логических фигур* социального (в данном случае также внутриэтнического) сравнения. Выбирая другую эталонную группу с более скромными достижениями, субъекты социального сравнения переживают менее интенсивную фрустрацию.

Когда мы рассматриваем процесс социального сравнения на уровне индивида, мы видим, что очень часто референтной группой сравнения в первую очередь является для него группа участия, например своя профессиональная группа. Собственную карьеру человек сравнивает скорее с карьерой своих коллег, а не с карьерой представителей других профессиональных групп.

§ 12. Нисходящее социальное сравнение, относительная депривация и утешение

Если восходящее социальное сравнение всегда фрустрирует человека, поскольку ясно показывает ему свою относительную депривацию, несколько иную функцию выполняет *нисходящее социальное сравнение*. Оно позволяет видеть и осознать, что другим труднее, что свои дела находятся не в таком уж плохом состоянии, и нет причин для отчаяния. Человек продолжает осознать, что претерпел и продолжает терпеть лишения, но у других депривации намного тяжелее, поэтому у него нет основания сильно жаловаться.

Предстоит, конечно, исследовать варианты нисходящего социального сравнения и попытаться выяснить, к каким последствиям каждый из них приводит. Мы предлагаем выделить, по крайней мере, два подтипа нисходящего социального сравнения (соответствующие подтипы имеет также восходящее социальное сравнение), а именно: а) воображаемое и б) реальное. Реальное нисходящее социальное сравнение, как очевидно из названия, имеет место тогда, когда человек сравнивает свои достижения и лишения с достижениями другого реального человека – современника или даже людей предыдущих эпох, лишь бы они были реальными людьми.

Воображаемое же социальное сравнение осуществляется тогда, когда человек воображает и понимает, что есть такие люди, которые переживают больше лишений, чем он сам.

Именно эта разновидность нисходящего социального сравнения, пусть подспудно, лежит в основе того метода ослабления чувства депривации и фрустрации, который предложен пси-

хологами Дженифер Крокер и Лайза Галло²⁶. Они предложили испытуемым пять раз дополнять следующее незаконченное предложение: «Я рад, что я не...». После выполнения задания они сообщили психологам, что чувствуют себя менее подавленно и больше обычного удовлетворены жизнью. В то же время те, кто дописывал предложение: «Я бы хотел быть...», после опыта чувствовали себя менее удовлетворенными жизнью²⁷.

Итак, люди, пережившие большое горе, сравнивая себя с теми, кому еще хуже, *утешаются*. Возникает проблема: нет ли здесь элемента садизма? В этом вопросе, как нетрудно понять, содержится также гипотеза, которую следует проверить путем анализа конкретных случаев. Когда человеку трудно и он узнает, что с другим человеком случилось несчастье, он, во-первых, немного утешается от своего горя и, во-вторых, очень быстро утешается от горя другого. (Кстати, психологию утешения специалистам еще предстоит создать).

§ 13. Понижение статуса и фрустрация

Таким образом, люди фрустрируются уже тогда, когда восхождение по «лестнице» статусов становится замедленным или приостанавливается, в то время как они в отношении такого продвижения имели высокий уровень притязаний и большие ожидания.

Однако люди переживают более интенсивную фрустрацию в том случае, когда их социальное движение (мобильность) имеет обратное направление: от высоких статусов совершается переход на более низкие статусы. Человек, который никогда не занимал высоких социальных статусов, таких переживаний не может иметь. С учетом этих обстоятельств уже можно понять данные, полученные Генри и Шортом, которые обнаружили связь между уровнем самоубийств (как ответов на воздействие фрустраторов) и социально-экономическими фрустраторами. Когда наступает экономический спад, больше всего потерь терпят те, кто больше имел того, чего в таких ситуациях люди лишаются. Люди с высоким социально-экономическим статусом в период процветания имели контроль над своей жизнедеятельностью, но в период депрессии за свою неудачу обвиняют самих себя. Они становятся *интрапунитивными* и могут иметь суицидальные мысли. Поэтому в периоды экономического спада среди людей с высоким статусом бывает больше самоубийц, чем среди бедняков. Им невыносимо трудно стоять в очередях на бирже труда рядом со своими вчерашними подчиненными.

На другом конце шкалы статусов мы видим людей с низким статусом. Эти люди во времена экономического спада остро чувствуют свое бедственное поведение, воспринимают себя жертвами и во всем обвиняют других. Они *экстрапунитивны*, их агрессивность направлена на внешний мир, поэтому среди них есть люди, которые совершают убийство.

У этих двух социальных типов природа объяснения и оправдания своей личности и своего положения диаметрально различны. У одного преобладает внутреннее обвинение, у другого – внешнее. Самоубийцами становятся те, кто, обвиняя себя в собственных неудачах, приходят к выводу о своей неполноценности и бессмысленности своего дальнейшего существования.

Одним из выражений экстрапунитивной агрессивности людей с низким статусом является то, что в ситуации подобной фрустрации они с готовностью преследуют представителей расовых и этнических меньшинств. В такие исторические периоды экономический статус представителей доминирующего этноса приближается к статусу представителей расовых и этнических меньшинств, что для них оскорбительно и вызывает дополнительную фрустрацию. К этой динамике присоединяется также работа механизма поиска «козлов отпущения».

²⁶ См. об этом: Майерс Д. Социальная психология, с. 498–499.

²⁷ Там же.

§ 14. Относительный выигрыш и чувство вины (новые идеи для теорий фрустрации и успеха)

С обсужденными выше вопросами тесно связано явление «относительной выгоды» (*relative gain or relative benefit*)²⁸. Следует ожидать, что если относительная депривация порождает фрустрацию, недовольство, зависть и другие отрицательные чувства, то относительный выигрыш должен привести к переживанию чувства вины. Попросту говоря, если все находится в бедственном положении, и только у меня дела идут хорошо, то я могу пережить чувство вины, как будто я виноват, что другим плохо.

В этом смысле сравнение с референтной группой и обнаружение относительной выгоды для себя может стать для человека явлением, вызывающим амбивалентное отношение: 1) с одной стороны – гордость от самоутверждения, переживание своей полноценности; 2) с другой же стороны – фрустрацию, выражением которой является чувство вины перед членами эталонной группы.

Мы считаем, что этот специфический вид фрустрации бывает интенсивнее в том случае, когда у индивида имеется положительная идентификация с эталонной (референтной) группой. В таких условиях отказ от своих личных преимуществ может стать важным адаптивным поступком, особенно когда в составе амбивалентной установки к своему выгодному положению у человека преобладает второй «элемент» – фрустрация и чувство вины. Но если преобладает первый элемент – гордость за свое выгодное, особое положение, тогда отказ от односторонней выгоды может породить новую фрустрацию. Правда, такой отказ (в виде небольшого сознательного лишения) часто используются людьми ради обеспечения других, перспективных преимуществ, например для повышения своего престижа в глазах членов эталонной группы (т. е. инструментально). В этом случае фрустрация исключается или переживается в мягкой форме. Многое зависит от того, добровольно или же под давлением группы человек идет на такие уступки. В каждом из этих случаев, после осуществления акта уступки, дальнейшая психическая адаптация идет по линии преимущественно внешнего или преимущественно внутреннего оправдания.

Факт переживания людьми чувства вины при осознании своих односторонних преимуществ (относительной выгоды) связан также с проблемой альтруизма. Если человек оказывает помощь другим, отказывается от своих преимуществ ради того, чтобы избавиться от мучительного чувства вины, тогда это уже нельзя считать подлинным альтруизмом. Позитивное чувство альтруизма должно быть свободно от эгоистической мотивации. Следует, однако, предположить, что альтруистические поступки имеют сложную мотивацию: как подлинную установку на оказание помощи другим, так и желание освобождения от собственных внутренних конфликтов и достижения самоутверждения. Эта дуальная мотивация и даже мультимотивация заметна, например, в политике доминирующих наций по отношению к национальным меньшинствам.

Ситуации относительной депривации и относительной выгоды, с позиций общей теории баланса, являются неустойчивыми. Поэтому, как уже осознано в психологии, они порождают такие силы, которые вызывают изменения²⁹.

Говоря в терминах теории социально-психологической адаптации, можно сказать, что люди, осознающие, что в сравнении со своими референтными группами находятся в состоянии относительной депривации или относительной выгоды, оказываются в проблемной ситуации, требующей разрешения и адаптации. Отсюда – стремление изменить сложившееся положение

²⁸ См.: Sampson E. E., *Social Psychology and Contemporary Society*. New York, 1971, p. 143.

²⁹ См.: Sampson E.E., *op. cit.*, p. 143.

вещей, создать более уравновешенные ситуации. По-существу, проблемная ситуация имеет множество разновидностей. *Состояния когнитивного неравновесия – это целая широкая категория проблемных ситуаций.*

§ 15. Еще три случая относительной депривации

А. Относительная депривация женщин и феминизм. – Недовольство женщин, их депривация, являются относительными. Это состояние они переживают тогда, когда сравнивают свой социальный статус, достижения, зарплату и другие параметры своего образа жизни и статуса с теми, которые имеются у мужчин³⁰. Это *восходящее социальное сравнение*, и оно, безусловно, фрустрирует женщин. Положение усугубляется тем, что в обществе по половому признаку нет другой группы, с которой женщины сравнивали бы себя; т. е. *у них в гендерном отношении фактически нет возможности осуществления нисходящего социального сравнения*. Они могут осуществить также *горизонтальное сравнение* с другими группами женщин в той же самой стране (например, городские женщины с сельскими), и это открывает какие-то возможности утешения для определенных групп женщин. Есть также возможность сравнения себя с женщинами других стран.

При этом важно то, что мужчины выступают для женщин в качестве референтных групп.

Б. Относительная депривация и плагиат. – Воровство есть такая форма поведения, целью которой является ослабление, смягчение чувства относительной депривации, обойденности.

Плагиат – это разновидность воровства. Он призван обеспечить человеку смягчение относительной депривации, и этим путем – самоуважение.

Плагиат бывает устным и письменным. Во многих ситуациях можно заметить следующее явление: индивид А высказывает определенные новые идеи, формулирует проблему и предлагает пути ее решения. Присутствующие слушают, кивают головой, а через несколько дней повторяют эти же мысли, однако выдавая их уже как свои собственные. Бывают случаи, когда через неделю после консультации со своим научным руководителем, такой аспирант появляется перед ним и радостно сообщает: у меня появилась вот такая интересная идея! Она, по существу, позволяет решить проблему, которую я выдвинул в моей диссертации. На самом же деле аспирант слово в слово повторяет то, что несколько дней назад услышал от научного руководителя. Лицо такого «воришки» может быть хитрым или наивным, даже ангельски честным, в зависимости от того, осознает ли он свой обман, имеет ли опыт в таком деле, или малоопытен и т. п.

Письменный плагиат – это более сложное дело. Это уже более солидная попытка воровского самоутверждения и преодоления чувства относительной депривации.

Поскольку плагиат в определенном аспекте есть агрессия против другого человека и совершается фрустрированным человеком с низким уровнем самоуважения, и поскольку такое поведение вызывает у некоторых когнитивный диссонанс и другие виды внутренних конфликтов, то должна последовать психическая самозащита. И действительно, у плагиаторов наблюдаются, по крайней мере, следующие процессы: 1) дискредитация тех людей, у которых они воруют идеи; при этом используются различные атрибуции, проекции, стереотипы и другие механизмы и средства; 2) патологическая самосублимация путем атрибуции самому себе творческих способностей, таких, каких по существу у них нет; а если такой плагиатор даже имеет некоторую одаренность, она не развивается из-за воровского и накопительского характера подобного субъекта фрустрации.

³⁰ См.: Zanna M. P. and G. Loewenstein. *Male reference groups and discontent among female professionals.* – In: B. A. Guten and L. Larwood (Eds.), *Women's career development.* Newberry Park (Ca.): Sage, 1987.

В. Относительная депривация в межэтнических отношениях и кризис. – Сравнение этносов друг с другом – разновидность социального сравнения. В результате такого сравнения возникает чувство относительной депривации, фрустрации, создаются защитные мотивы, запускаются или формируются защитные механизмы, комплексы и стратегии.

Чувство относительной депривации у этноса возникает также в результате сравнения сегодняшнего своего положения с прошлым, более благополучным положением.

Вот уже второй десяток лет, как народ Армении переживает все разновидности депривации. В этом, как мы считаем, в первую очередь состоит кризис в его психологическом аспекте. Народ переживает как абсолютную, так и относительную депривацию, а также депривацию, так сказать, само – относительного типа.

Только осуществляя нисходящее сравнение с более бедными этносами, мы сможем чувствовать кое-какое удовлетворение: мы ведь не на последнем месте! Составление рейтингов, например, по уровню «человеческого развития» (как это делает ООН) может дать полезную информацию, которую можно использовать для развития теории депривации и фрустрации.

Агрессия, возникающая в условиях таких многосторонних депривациях, в значительной мере направляется на самого себя и вызывает депрессию.

§ 16. Предвосхищение (антиципация) фрустрации как фрустратор

А. Предвосхищение будущих фрустраций. – Человек обладает способностью предвидеть будущие события, строить догадки, создать прогнозы на будущее. Это одна из высших умственных способностей человека. Она позволяет человеку подготовиться к адаптации в тех проблемных ситуациях, которые должны наступить в будущем.

Но когда речь идет о возможных будущих неприятных и фрустрирующих ситуациях, то в ходе их предвидения люди обычно переживают беспокойство, тревогу и даже страх, под влиянием которых деятельность дезорганизуется. Иногда эти будущие, только в психических образах данные, фрустраторы действуют на человека сильнее, чем реальные фрустраторы. Тревога и страх перед возможным голодом фрустрируют человека порой сильнее, чем реальный голод. Недаром народы придумали поговорку: «Черт не так страшен, как его малюют». Враг, опасность на расстоянии порой выглядят страшнее, чем они есть на самом деле.

Длительная фрустрация личности под влиянием ожиданий стрессов и фрустраторов может привести к патологическим последствиям, например, к фиксациям. (Это показал еще Р. Майер в 30-е годы XX века). Так, у людей, которые голодали в прошлом и теперь ждут новых подобных испытаний, появляется постоянная озабоченность вопросами питания. У них появляются дурные манеры при принятии пищи (чавканье, облизывание тарелок и т. д.).

Травмирующее влияние на человека оказывает часто откладываемая медицинская операция. Неприятно и фрустрирует человека ожидание серьезного экзамена, особенно в том случае, когда он откладывается. Страх перед будущим порождает чувство беспомощности и безысходности.

Можно сказать, что предвосхищаемые фрустрации образуют особый класс этого явления, по своим психологическим механизмам и особенностям даже более сложный, чем актуальные фрустрации в реально наступающих проблемных ситуациях. Предвосхищения основаны на памяти о прошлом, о том, каким образом события следовали друг за другом³¹. На их основе происходит вероятностное предвидение будущего, поскольку о событиях будущего можно говорить лишь с той или иной вероятностью. Когда будущих возможных событий несколько, и все они имеют примерно одинаковую вероятность наступления, организм мобили-

³¹ См.: Фейгенберг И. М. Мозг, психика, здоровье. М.: «Наука», 1972, с. 33–40.

зуется и стремится ориентироваться в будущих событиях. Он оказывается в состоянии стресса. Создаются вероятностные модели будущего, и человек готовится к будущим действиям. Значительная часть этих когнитивных процессов протекает на подсознательном уровне психики.

Б. Неопределенность как фрустратор (новая концепция). – Неопределенность, как указывает ряд авторов, нередко выступает в качестве создающего дискомфорт стресс-фактора. Наоборот, определенность и порядок в окружающем мире создают условия для психического комфорта. Причем наблюдаются индивидуальные различия: «... если у одних больных можно наблюдать, например, особую чувствительность к нарушениям «порядка» в их быту, в их повседневном режиме, в конкретной окружающей их обстановке, то у других (относительно толерантных к «беспорядку» на этих конкретных уровнях из-за невысокой «значимости» для них этих уровней) мы сталкиваемся с особой патогенностью психических травм, нарушающих «порядок» в области идеологии, мировоззрения, этических норм, личностных индивидуальных отношений и т. п. И всегда наиболее травмирующим является нарушение «порядка» в том, что является наиболее «значимым»³².

Такие фрустрирующие ситуации очень часто встречаются в жизни современных людей и в определенной мере уже исследуются социальными психологами. Так, например, ряд американских социальных психологов изучил поведение людей в таких социальных ситуациях, в которых не оправдываются имплицитные, «сами собой разумеющиеся» ожидания людей относительно социальной справедливости³³. Такие фрустрирующие ситуации возникают в результате несправедливого распределения благ, когда в группе одни работают хорошо, а другие – плохо, и в целом ряде других ситуаций.

Психологам уже известно, что психика человека травмируется чаще всего не столько самим драматическим событием (например, потерями, конфликтами и т. п.), сколько тем состоянием неопределенности, которое этим событием вызывается. Неопределенность возникает по той причине, что некоторые стереотипы поведения становятся негодными и личность не знает, чем их заменить. Возникают состояния *тревоги* и *неуверенности*³⁴.

Фрустратором и стрессором является также неопределенность той социальной роли, которую человек готовится исполнять в данной ситуации. О стрессогенном характере данного фактора писал, например, шведский исследователь К. Бруннер³⁵.

Эти замечания позволяют нам выдвинуть ряд идей, которые составляют новую концепцию. Мы считаем, что психическая травма, которая приводит в негодность ряд шаблонов поведения, которые до сих пор обеспечивали нормальную адаптацию личности, приводят к такому состоянию, когда эти шаблоны и навыки становятся неадекватными для адаптации в новых условиях, в то время как адекватных способов поведения у человека нет. Подобное состояние вещей – отсутствие способов адаптации к новым условиям – порождает *вторичную фрустрацию* личности. Попросту говоря, в таких ситуациях человек не знает, что делать. Он переживает состояния неопределенности, неуверенности и тревоги. Эти психические состояния являются *индикаторами вторичной фрустрированности*. В таких условиях, не имея средств незащитной конструктивной адаптации, человек еще некоторое время может произвольно использовать уже имеющиеся у него защитные механизмы. Защитная адаптация вытесняется лишь после того, как человек получает в свое распоряжение адекватные средства незащитной адаптации, новые способы незащитного, конструктивного поведения. Последние он может получить от других путем научения адекватным формам поведения, или же изобретать самим.

³² Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии. В кн.: *Руководство по психотерапии*. 2-е изд.; Ташкент: Изд-во «Медицина» Уз. ССР, 1979, с. 37.

³³ *Краткое изложение результатов этих исследований см в кн.: Baron R., Byrn D. Social Psychology. Understanding Human Interaction. 2nd Ed., Boston, 1977; См. также: Андреева Г.М. Социальная психология. Москва: «Аспект Пресс», 1999, и др..*

³⁴ См.: Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А., указ. соч., с. 38.

³⁵ См. в сборнике «Эмоциональный стресс. Лен., 1970, с. 261–269.

Таким образом, понятия первичной и вторичной фрустрации, незащитной и защитной адаптации, позволяют полнее и адекватнее концептуализировать ситуацию воздействия травмирующих факторов и этапы последующего поведения человека.

Следует добавить, что все то, что мы выше описали, в той или иной мере должно наблюдаться во всех тех случаях, когда человек оказывается в проблемной ситуации: ведь проблемой мы, вместе с большинством других психологов, считаем такую ситуацию, в которой человек не имеет готовых способов выхода, преодоления этой ситуации, способов адекватного поведения.

Можно предположить, что имеются типичные этапы незащитной и защитной адаптации, которые последовательно протекают с момента возникновения проблемной ситуации.

Ф. В. Бассин и соавторы высказали еще одно замечание, которое представляет интерес с точки зрения выдвинутой только что концепции. Они пишут, «... что психотерапевтическое вмешательство при лечении больных, находящихся в ситуации неопределенности (например, судебного следствия), оказывается, как правило, малодейственным. Разрешение же затянувшегося конфликта, даже в сторону, неблагоприятную для больного, создает возможность для эффективной рациональной и успокаивающей психотерапии»³⁶.

Этот факт мы можем истолковать в том смысле, что во время вторичной фрустрации с переживанием неопределенности и тревоги человек становится недоступным («непроницаемым») для психотерапевтических и педагогических воздействий. Почему? Мы склонны считать причиной такого сопротивления следующее: на данном этапе у личности приведены в активное состояние защитные механизмы и их комплексы, с их помощью она делает попытку осуществить защитную адаптацию. Личность только тогда станет доступной для положительных воздействий, когда эти ее попытки защитной адаптации окажутся безуспешными. Тогда уже можно обучать ее адекватным способам незащитной адаптации (к выбору новой рациональной цели, новых и полезных социальных связей, новых шаблонов социального поведения и т. п.), хотя иногда задачей психиатра и педагога является мобилизация и совершенствование именно механизмов защитной адаптации личности, которые она либо имеет (но по каким-то причинам не способен мобилизовать), либо они у нее незрелые, неразвитые (например, механизм вытеснения путем выдвижения новой, более значимой по сравнению с фрустрированной, цели, или способности к непатологической (субклинической) рационализации).

В. Особенности предвидения фрустраций и послефрустрационного поведение разных людей. – Изучая людей перед серьезными хирургическими операциями и после них, Ирвинг Дженис обнаружил, что можно выделить три вида предварительной реакции на ожидаемую фрустрацию: 1) сильный антиципаторный (предвосхищающий) страх, 2) антиципаторный страх средней силы, 3) низкий уровень предвосхищающего страха.

1) Сильный предвосхищающий (антиципаторный) страх. – Пациенты непрерывно переживают сильный страх перед ожидаемыми болевыми переживаниями и возможной деформацией тела хирургом, или перед возможной смертью на операционном столе. Открыто выражая свои крайние переживания и ранимость, они стараются откладывать операцию. Они не могут спать без принятия снотворного, постоянно ищут страховки, хотя заверения о безопасности операции дают лишь кратковременный эффект. После операции у них замечается более сильное беспокойство, чем у других, вспышки эмоций, отказ от лечения. Полагают, что такие люди имеют хроническое чувство ранимости и низкий порог толерантности.

2) Антиципаторный страх средней силы. – Люди, которые переживают антиципаторный страх средней силы, более реалистичны, задают вопросы о процедуре операции, им не нравится анестезия, внешне они в меньшей степени выражают беспокойство, после операции также в целом бывают удовлетворены результатом и сотрудничают с врачами.

³⁶ Бассин Ф.В. и др., указ. соч., с. 38.

3) Низкий уровень антиципаторного страха. – Люди, у которых возникает слабый антиципаторный страх, до операции веселы и беззаботны, хорошо спят; они говорят, что не переживают беспокойства; читают, слушают радио. У них наблюдаются нереалистические предвидения и чувство почти полной неуязвимости (*invulnerability*). Однако после операции у них более остры переживания своей ранимости. Они чаще других высказывают беспокойство и недовольство действиями медицинского персонала. Они жалуются на плохое обращение и доходят до сильного негативизма, отвергая даже самое обычное послеоперационное лечение.

Эти наблюдения весьма интересны и дают основание предполагать, что умеренное предвосхищающее переживание тех отрицательных чувств, которые возникают в реальных фрустрирующих ситуациях (тревоги и страха), позволяет уменьшить страдания во время фрустрации и после нее. Если же предварительно используются защитные механизмы, то в ситуации реальной фрустрации их иррациональность может смягчиться (например, агрессивность и ее необоснованное перенесение на «козлов отпущения»). Умеренность этих предвосхищающих переживаний важна по той причине, что сильный страх мог бы привести к дезорганизации поведения.

§ 17. Нововведения как фрустраторы и как ответы на фрустрацию

В обществе время от времени возникают состояния локальной или общей дезадаптации, которые могут преодолеваются только новыми способами адаптации. Возникает потребность в нововведениях (инновациях). Это могут быть технологические, социальные, идеологические и другие инновации. Во всех подобных случаях инновации выполняют роль адаптивных механизмов, причем иногда – даже психозащитного характера. То, что принятие нововведений может быть процессом социальной и психологической адаптации, давно уже замечено социологами³⁷. Эти авторы приводят мнения некоторых социологов относительно того, кто принимает и кто отвергает нововведения. Так, Гиллин считал, что основными мотивами принятия нововведений являются уменьшение тревоги и обеспечение максимума безопасности. Но другие прирожденные и социогенные потребности тоже могут привести индивида к принятию нововведений.

Однако инновация – как двуликый Янус. Она не только механизм защитной адаптации для определенных индивидов и социальных групп: она может стать фрустратором. Верно и то, что «нововведение само является источником напряжения, а не просто реакцией на ожидаемые трудности»³⁸. Эта проблема должна стать предметом исследований для каждого общества отдельно.

Когда определенные группы вносят в общество в целом или в различные его подсистемы новые элементы, другая группа или индивиды выступают против этих инноваций, стремятся защищаться от них. Наблюдаются защитные реакции против нововведений, причем речь идет о защитных реакциях как организаций и различных общин, так и отдельных людей. Защита от нововведений – это серьезная проблема для социологии, социальной психологии и теории личности.

Главным вопросом личностного аспекта проблемы нововведений является следующий: какой личностью является новатор? Каким образом новаторы создают новые культурные ценности или комбинируют уже известные ценности и знания? Поставлена также задача создания типологии новаторов: успешных и неуспешных; социальных и технических; случайных и профессиональных. Представляют большой интерес харизматические новаторы (по М. Веберу). В

³⁷ См.: Беккер Г., Босков А. Современная социологическая теория. М., 1961, с. 339.

³⁸ Беккер Г., Босков А., *указ. соч.*, с. 336.

этой области представляет интерес работа Г. Бернета, который рассмотрел культурное нововведение с точки зрения участвующих в нем лиц. Этот автор рассмотрел мотивацию введения инноваций и те основные умственные процессы, которыми пользуются новаторы (дискриминация, ассимиляция, идентификация и рекомбинация)³⁹. Он считал, что «для принимающих нововведение характерны личные конфликты, неудовлетворение и маргинальный статус»⁴⁰, причем исследования Р. Адамса показали, что эта закономерность имеет место только в распадающихся обществах, в то время как «... в более стабильных обществах нововведения оцениваются в терминах отраженного престижа новаторов как агентов диффузии»⁴¹.

Эти идеи и наблюдения важны по той причине, что позволяют прийти к следующему важному и общему выводу: ***фрустрированность личности в быстро изменяющихся обществах делает ее восприимчивой к нововведениям, принятие и распространение которых играет в ее жизни защитно-адаптивную роль.*** Эту важную социально-психологическую идею полезно расширить на основе эмпирического материала, и создать стройную концепцию (раздел социально-психологической теории адаптации). С этой целью потребуется исследовать творческих личностей, творчески работающие группы и тех лиц, которые хотя сами не творят ничего нового, однако с готовностью принимают и распространяют нововведения, например – научно-технические. При этом следует также иметь в виду те три типа принятия нововведений, которые выделил А. Босков⁴².

³⁹ См.: Barnette H. G. *Innovation*. New York: MacGraw – Hill. 1953.

⁴⁰ Беккер, Босков, указ. соч., с. 339)

⁴¹ Там же.

⁴² Беккер, Босков, указ. соч., с. 341.

Глава 2. Новые идеи о природе фрустрации

§ 1. Отсроченная фрустрация: для чего она нужна? (психо-логика того, что могло бы случиться)

Согласно принятой общей схеме, человек оказывается в фрустрированном состоянии, когда возникает такая социальная проблемная ситуация, в которой блокируется его целенаправленная активность. Предвидение такой ситуации также является фрустратором.

Однако очень часто имеет место следующее, заслуживающее особого исследования, явление: человек оказывается в проблемной ситуации, например в такой, которая таит в себе опасность для его жизни, и можно было бы предположить, что он немедленно переживет фрустрацию, на что ответит соответствующими защитными реакциями. Между тем в некоторых случаях этого не происходит: он совершает такие действия, которые либо устраняют эту ситуацию, либо свидетельствуют о том, что он не воспринял опасный (в общем случае – фрустрационный) характер ситуации и действует, имея другую интерпретацию этой ситуации. Однако проходит некоторое время, опасность уже миновала, и человек, мысленно возвращаясь к этой же ситуации, осознает ее фрустрационный характер. Вследствие этого он переживает такие эмоции и мысли, которые характерны для фрустрированной личности. Это явление мы называем *отсроченной фрустрацией*. Она имеет свои разновидности. Приведем примеры.

1) А. В. выступает на собрании. Во время его выступления один из присутствующих позволяет себе реплику, на которую А. В., занятый своими мыслями, не обращает серьезного внимания. Вернувшись домой, он вспоминает всю обстановку собрания, свое выступление, реакцию присутствующих, в том числе реплику бестактного сослуживца, и осознает, что тот имел намерение оскорблять его: в его реплике были ирония и задняя мысль. А. В. переживает интенсивное чувство оскорбления, т. е. фрустрацию самосознания. Он решает при удобном случае наказать этого нахального человека.

2) Второй пример мы берем из книги М. Горовица, который приводит его для иллюстрации несколько иного явления. «Скалолаз успешным маневром спасается после того, как оборвался канат. После возвращения в базовый лагерь он создает в уме представление того, *что могло бы случиться*: теперь он ясно видит, что падает и ударяется об скалы. Формируя такой образ, он переживает сильную панику, т. е. эмоцию, которой не было во время настоящей опасности, в ситуации, в которой от него потребовались быстрые и «холодные» действия⁴³.

3) Еще один пример ситуации «что могло бы случиться» я приведу из моей собственной жизни. Моя двухлетняя дочь Нвард играла на диване, а я сидел чуть дальше от нее и читал. Дома больше никого не было. Вдруг я заметил, что ребенок стоит на краю дивана, спиной ко мне и уже падает. Не задумываясь, я бросаюсь на пол, а дочь падает на меня. Я служу для нее амортизатором, схватываю ее руками и она спасена. Но я сильно ударился спиной о пол, ощутил боль, которая сохранилась больше недели. После такого благополучного конца я невольно начал представлять себе, *что могло бы случиться*, если бы ребенок был один в комнате или если б я не успел броситься на то место, куда она, несомненно, упала бы. Она бы точно ударилась головой о пол. Представляя себе такую жуткую картину, я задним числом пережил сильную тревогу, страх и даже некоторую физическую слабость, тогда как в реальной ситуации опасности я действовал быстро, энергично и точно, т. е. вполне адаптивно. Фрустрация и ее эмоциональные компоненты были отсрочены.

⁴³ См.: Horowitz M. J. *Image Formation and Cognition*. New York, 1978, pp. 84–85.

Но для чего все-таки наступает отсроченная фрустрация, какое функциональное значение она имеет? Мы полагаем, что такая фрустрация действительно имеет позитивную функцию в жизни человека: она развивает те психологические механизмы и черты личности, которые ей необходимы в будущем для предотвращения подобных ситуаций. Она развивает осторожность и предусмотрительность, расчетливость, способность предвидения будущих событий, а также те механизмы и навыки, которые необходимы для успешной защиты. Это означает, что отсроченная визуализация прошлой ситуации, а также ее новое осмысление, играют адаптивную роль, если, конечно, не приводят к болезненной фиксации на травмирующей ситуации и развитию тенденции к психической регрессии к ней (как это наблюдается у невротиков).

§ 2. Сущность целенаправленной активности человека и о природе фрустрации (новая концепция)

Обычно, определяя фрустрацию, указывают на то, что какой-то фактор (фрустратор) блокирует целенаправленную активность человека, вследствие чего у него возникает фрустрация (состояние фрустрированности). Это верно. Но при этом природа целенаправленности не раскрывается. А между тем в психологии об этом уже высказаны определенные идеи, которые следовало бы использовать в теории фрустрации и защитной адаптации. Если целенаправленность – сложное явление, то ее фрустрация также окажется более сложным явлением, чем предполагалось до сих пор.

А. Что такое целенаправленность? – При упрощенном подходе природу целенаправленности можно представить следующим образом: индивид Р, имея определенный мотив (соответствующую потребность), из множества ценностей выбирает для себя цель и организует последовательность действий (т. е. деятельность), стремясь достичь этой цели. В таком случае целенаправленность – это вектор деятельности, стрела которого направлена на эту цель.

Но еще в 1959 году один из известных психологов, работающих в области психологии мотивации, Д. Биндра (D. Bindra, 1959), обратил внимание на следующее: 1) характерной чертой мотивированного поведения является его целенаправленность; 2) целенаправленность является многомерным понятием; в нем Биндра видит по крайней мере три компонента или «измерения»: а) соответствие, б) настойчивость, в) поиск. «Соответствие, настойчивость и поиск... можно рассматривать как некоторые из тех измерений, которые следует иметь в виду при оценке поведения как более или менее целенаправленного»⁴⁴.

Целенаправленность, по мнению этого автора, обеспечивается за счет подкрепления. Затем он перечисляет те условия (уровень бодрствования, химический состав крови и т. п.), которые обеспечивают такое поведение. Но здесь нас интересует вопрос о структуре явления целенаправленности, которая, возможно, не исчерпывается вышеназванными тремя компонентами. Однако уже знание этих трех компонентов достаточно для того, чтобы дать нам повод для пересмотра понятия «фрустрация».

Б. Что фрустрируется? – Когда возникает блокада, целенаправленная деятельность приостанавливается и личность фрустрируется. Но, если конкретизировать, фрустрируется целенаправленность активности. Прежняя активность либо прекращается, либо сменяется новой формой активности. Происходит, по крайней мере, три вида фрустрации: 1) фрустрация соответствия, 2) фрустрация настойчивости личности и 3) фрустрация поисковой активности личности.

Сумма этих трех видов фрустрации дает общую фрустрированность личности в связи с блокадой целенаправленной деятельности.

⁴⁴ Bindra D. *Motivation: A Systematic Reinterpretation*. New York, 1959, p. 59; цит по: Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*. Ч. 1; М.: «Педагогика», 1986, с. 90.

Здесь возникает следующая проблема: вызывают ли эти разные виды (или аспекты) фрустрации необходимость активации различных защитных механизмов, или же защита организуется против общей фрустрированности личности или в ответ на такую фрустрированность? Например, вполне мыслимо следующее ответное поведение индивида: у него настойчивость и поисковая активность сохраняются, сменяется только цель; причем замена цели, т. е. фактически процесс нового целеполагания, осуществляется за счет сохранившихся настойчивости и поиска (осуществляется настойчивый поиск новой цели). Ясно, что в этом случае адаптивная активность личности и, в ее составе, подбор и активизация защитных механизмов, будут иными, чем в том случае, когда подавляется вообще всякая ее активность. В рассматриваемом случае фрустрированная личность может: а) дискредитировать первоначальную цель и начать поиск новой цели; это осуществляется с помощью механизмов атрибуции и рационализации; б) дискредитировать фрустратора, проявлять агрессивность и т. п.

Когда же фрустрация подавляет общую активность личности, она не сможет найти новую цель, у нее возникают страх и тревога, на которые она ответит более иррациональными защитными процессами.

Это короткое обсуждение показывает, что в каждом конкретном случае фрустрации личности полезно произвести анализ той ее целенаправленности, с которой она осуществляет свою деятельность до «момента» ее блокады. Это облегчит понимание того, почему для самозащиты и адаптации индивид выбирает данную, а не другую группу механизмов.

В. Уровни притязаний и фрустрация. – Для расширения предложенной выше новой концепции фрустрации полезно опираться на теорию социального сравнения и на те результаты, которые получены в исследованиях уровня притязаний человека.

Следует помнить, что выбор цели определяется не только той потребностью, которую индивид желает удовлетворить, но и уровнем его притязаний. А уровень притязаний определяется структурой Я-концепции, в частности, самооценкой (в составе реального Я) и содержанием идеального Я. Причем исследуются различные уровни притязаний, которые связаны с идеальным Я, и уровни ожиданий, которые определяются тем, каким в настоящее время считает себя человек, как оценивает свою личность в целом, а также те навыки и способности, которые необходимы для выполнения данной целенаправленной деятельности. Исследование уровня притязаний, влияния успехов и неудач личности на ее уровни притязаний и ожиданий – важная область психологии, достижения которой представляют важность для теории фрустрации, психологической защиты и характерологии⁴⁵. Но более подробно эти вопросы мы обсуждаем в монографии «Психология успеха в свете достижений современной психологии», которая, надеемся, в недалеком будущем будет издана.

Мы полагаем, что уровень притязаний является важным аспектом целенаправленности; следует иметь в виду, что уровень притязаний – динамическое явление и может изменяться как в ходе деятельности, так и в результате фрустрации. Выбор новой цели (если поиск и настойчивость сохранились) определяется измененным вследствие фрустрации уровнем притязаний личности.

Г. Конфликт целей, разрушение целенаправленности, и ее детерминанты. – Целенаправленность означает стремление личности к одной цели или, в более сложном случае, к группе взаимосвязанных (гармоничных) целей, среди которых одна является ведущей.

Но когда появляется другая, несовместимая с первоначальной или конфликтная цель, целенаправленность активности нарушается. Если две конфликтующие (несовместимые) цели

⁴⁵ См.: Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р. Уровень притязаний. – В сб.: Психология личности. Тексты. Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и А. А. Пузыря. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 86–92; Фресс П., Пиаже Ж. (Редакторы-составители). Экспериментальная психология. Выпуск 5. Москва: «Прогресс», 1975, с. 270–271; Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Ч. 1–2. Москва: «Педагогика», 1986; Nuttin J. Tache, réussite et échec. *Théorie de la conduite humaine*. Ed. Universitaire de Louvain, 1953; Robaye F. Niveau d'aspiration et d'expectation. Paris, P.U.F., 1968.

даны личности с самого начала, целенаправленная деятельность начинается только после выбора одной из них и отбрасывания другой (или откладывания ее приобретения на более поздний срок). Мы считаем, что выбор одной цели и отказ от другой уже фрустрирует человека, поэтому более целенаправленной, по всей вероятности, является та деятельность, которая с самого начала имела только одну цель (хотя так бывает редко).

Мы должны иметь в виду также то что когда активность человека направлена одновременно на несколько несовместимых целей (когда «одним выстрелом убивают двух зайцев» и т. п.), то характер фрустрации и психологической самозащиты также отличается от того случая, когда блокируется моно – целевая деятельность. Фрустрация и психическая защита при блокаде моноцелевой и полицелевой деятельности различны. Одно дело – блокада сразу нескольких целей, и другое – блокада одной цели.

Д. Цель, ценность и целенаправленность. – Имеется еще один аспект проблемы. Здесь мы выдвигаем проблему функционального значения той цели, к которой стремится человек. Бывают многофункциональные цели, есть и монофункциональные. Например, если человек работает, чтобы получить определенную сумму денег, то это одно; другое дело, когда он копает яму для того, чтобы захоронить мусор. Деньги многофункциональны, т. е. с их помощью можно удовлетворить огромное количество различных потребностей. Это такая обобщенная ценность, которая заменяет громадное число других ценностей, необходимых для удовлетворения наших потребностей. Отсюда – огромная привлекательность денег и связанные с этим явления (борьба и соперничество, алчность и т. д.). Блокада активности при приобретении денег – сильнейший фрустратор для огромного множества людей.

Наша идея, относящаяся к проблеме связи фрустрации и психической защиты с целенаправленностью, состоит в том, что психическая структура целенаправленности зависит от природы той ценности, которая выбирается в качестве цели деятельности. Ценность цели оказывает влияние на все параметры («измерения») целенаправленности психической активности человека.

В конце этого краткого обсуждения следует сказать, что концепция целенаправленности нуждается в еще большем расширении. Такая более широкая концепция необходима как в психологии личности и социальной психологии, так и во многих других областях человековедения, в том числе в экономической теории. Необходимые для этого идеи можно найти в работах Уильяма Мак Дугала и других психологов, хотя ответы на многие вопросы придется получить самостоятельно. Так, Мак Дугал считал, что целенаправленность активности – это ее организованность, исходящая из ее цели⁴⁶. Это очень удачная мысль, и ее надо развивать и демонстрировать на конкретных примерах.

§ 3. Потребность, мотив, ценность и фрустрация

А. Теория фрустрации на языке аксиологии. – *Аксиология* – это теория ценностей. Для индивида и социальных групп ценно то, с помощью чего они могут удовлетворить какую-либо потребность. Потеря чего-либо, депривация, – это всегда потеря, лишение какой-то ценности. Лишенность – это такое состояние, когда человек стремится иметь, приобрести какую-либо ценность, но ему не удается добиваться в этом успеха.

Когда человек в определенном интервале своего жизненного пути стремится приобрести какую-либо ценность, то следует сказать, что он имеет соответствующую *ценностную ориентацию*. Имея определенные ценностные ориентации, человек выбирает свои цели из сферы этих ценностей. Очевидно, ценностная система каждого человека в течение его жизни претерпевает существенные изменения и подвергается преобразованиям. Так, если взять край-

⁴⁶ См.: Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*, Ч. 1, с. 108.

ний случай, когда человек меняет свою религию, то его система ценностей почти полностью меняется (сменяется другой системой), и он претерпевает *психическую конверсию*, изменение души. Такие изменения, частичные или полные, нередко происходят под влиянием глубоких фрустраций.

Каждый из упомянутых выше случаев фрустрации можно рассмотреть с аксиологической точки зрения. И тогда мы увидим, что каждый раз имеет место либо потеря ценности, либо невозможность достижения новой ценности, которая стала целью деятельности.

Итак, наша идея состоит в том, что теорию фрустрации и психологической защиты можно «перефразировать» на аксиологическом языке, что позволяет широко использовать термины и достижения теории ценностей и обогатить анализ интересующих нас явлений. Поэтому впредь нам следует иметь в виду, что человек фрустрируется каждый раз, когда лишается какой-либо ценности, или когда блокируется его деятельность, направленная на приобретение определенной ценности. Эта закономерность распространяется также на социальные и этнические группы.

Б. Сила мотивации и интенсивность фрустрации. – Прежде всего, и сильнее всего, человек фрустрируется тогда, когда встречается с препятствиями в процессе реализации тех целей и ценностей, для достижения которых он работал и боролся наиболее энергично. Самыми существенными потребностями и мотивами людей являются те, для реализации которых они ведут энергичную борьбу и соперничество, спорят и дерутся, при этом нередко идя на большой риск.

За что люди наиболее ожесточенно боролись в прошлом и борются в настоящее время? Нетрудно составить список этих ценностей, что уже сделано некоторыми исследователями: 1) за материальные условия жизни; 2) за свободу и справедливость; 3) за объекты сексуального желаяния; 4) за свои убеждения и идеалы; 5) ради своей семьи. – Эти ценности, по-видимому, независимы друг от друга, т. е. их невозможно вывести одну из другой. В категорию «веры и идеалов» включают также веру в смысл жизни: потребность в осмыслении собственной жизни считается одним из мощных внутренних сил людей, придающих направленность их активности⁴⁷.

Само существование человека является, конечно, ценностью, но оно, по-видимому, не может служить основой для осмысления самого себя. Это означает, что для полноценной и осмысленной жизни каждый должен поставить перед собой новые цели-ценности и стремиться к их приобретению. Создавая для себя собственную философию жизни, включающую систему ценностных ориентаций, человек получает возможность лучшего понимания жизни и лучшей адаптации к ее условиям. Поиск смысла жизни и четкая его формулировка позволяют человеку лучше использовать свои способности и возможности и добиваться самоутверждения, меньше переживать дезорганизующее воздействие сильных фрустраций.

Однако люди очень часто переживают фрустрацию потребности в смысле жизни, что, на наш взгляд, является одной из разновидностей экзистенциальной фрустрации. К рассмотрению это важной разновидности фрустрации мы сейчас и переходим.

В. Блокада ведущей деятельности – сильнейший фрустратор. – Мы привели самое общепринятое определение фрустрации в качестве блокады целенаправленной деятельности человека. Но известно, что на каждом этапе своего жизненного пути человек выполняет несколько видов деятельности. Кроме того, репертуар деятельности и различных видов активности, социальных ролей и т. п. меняется в течение жизни человека. Очевидно, что фрустрация всех этих видов деятельности и ролей неравноценны для человека. Между тем было бы полезно знать, когда человек переживает наиболее интенсивную фрустрацию.

⁴⁷ См.: Обуховский К. Психология влечений человека. Москва: «Прогресс», 1972, с. 200.

Для того, чтобы получить ответ на данный вопрос, по нашему мнению, полезно использовать понятие «ведущий вид деятельности». Наиболее содержательным нам представляется определение, предложенное А. Н. Леонтьевым, который писал: «Ведущей деятельностью мы называем не просто деятельность, наиболее часто встречающуюся на данной ступени развития ребенка... Ведущей мы называем такую деятельность, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой высшей ступени его развития»⁴⁸.

Мы считаем, что **наиболее интенсивную фрустрацию человек переживает в том случае, когда блокируется его ведущая деятельность**, поскольку люди обычно с помощью этой своей деятельности удовлетворяют потребность в смысле жизни. Ведущая деятельность сообщает стиль всему образу жизни человека. С таким же правом можно говорить о **ведущей социальной роли** личности и о ее фрустрации. Мы считаем, что в таких случаях у человека появляются наиболее интенсивные защитные тенденции. Люди фрустрируются и тогда, когда ведущая деятельность не приводит к ожидаемым результатам.

Г. «Большая рыба в мелкой воде». – Типичным фрустратором, порождающим не только фрустрацию, но и хронический стресс, является то социально-психологическое состояние, которое образно характеризуют в известном выражении: «Большая рыба (оказалась) в мелкой воде». Это понятие ввели в научный обиход представители промышленной психологии США. Они имели в виду те случаи, когда способности и умения человека используются неполно, когда не удовлетворяется его потребность в выполнении самостоятельной деятельности. В настоящее время это явление привлекло внимание также тех социологов, которые занимаются исследованием стресса и фрустрации»⁴⁹.

Эта проблема стала особенно актуальной в последние десятилетия в связи с массовостью высшего образования: многие из тех, кто обладает высокими профессиональными навыками, знаниями и даже опытом, не находят для них адекватного применения, поскольку выполняемая ими повседневная работа этого не требует.

Данное явление приняло массовый характер в бывших республиках СССР в связи с разрушением производства и сокращением армий: многие высококвалифицированные инженеры, техники, военные специалисты не находят применения своим знаниям и навыкам; они стали безработными или же начали заниматься примитивными делами (мелкая торговля, ремесленничество и т. д.). Эти люди в большинстве своем хронически фрустрированы и переживают стресс.

§ 4. Ретроспективная и проспективная фрустрация (новая концепция)

А. Четыре вида фрустрации. – Кроме актуальных (реальных) случаев фрустрации, имея в виду действительные случаи переживаний людей, можно выделить еще два вида фрустрации: ретроспективную и проспективную фрустрацию.

1) **Ретроспективной** мы называем такую фрустрацию, при которой фрустратором является осознание того, что в прошлом что-то нами не совершено, какие-то реальные возможности нами не были использованы. Психологическим признаком реальности такой фрустрации является переживание **сожаления** по поводу неиспользованной возможности. Причем в этом классе фрустраций можно выделить два подтипа: а) фрустрации по поводу бывших реальных, но неиспользованных возможностей; б) фрустрации по поводу воображаемых прошлых возможностей, которых на самом деле не существовало. Так, если человек в настоящее время

⁴⁸ Леонтьев А. Н. Психологические основы дошкольной игры. – «Сов. педагогика», 1944, № 7–8.

⁴⁹ См.: *Coping with Stress of Work*. Ed. by J. Marshall and G. L. Cooper. Aldershof: Hants, 1981.

сожалеет, что не женился более удачно (был реальный объект Р, который дал согласие и т. п.), то это реальная (или реалистическая) ретроспективная фрустрация; когда же человек сожалеет о такой возможности, которой на самом деле не было, то подобный случай фрустрации можно назвать *воображаемой ретроспективной фрустрацией*.

2) *Проспективной* мы называем такую фрустрацию, при которой человек предвидит те фрустрации, которые наступят в его жизни в будущем. Эти предвидения также могут быть реалистичными или воображаемыми. В случае проспективной фрустрации имеет место *предварительная психическая защита* и подготовка к встрече с реальными (предвидимыми) фрустраторами в будущем. В таких случаях основным переживанием человека будет уже не сожаление, как при ретроспективной фрустрации, а тревога.

И тут возникает очень интересная проблема: каким образом эти (очень разные!) эмоциональные состояния сообщают избирательность выбору защитных механизмов, комплексов и стратегий? До сих пор, в частности, в психоаналитической теории психической защиты, считалось, что процесс психической защиты вызывается под влиянием тревоги. (См. труды З. и А. Фрейд, К. Хорни и др.). Мы же выдвигаем идею, согласно которой потребность в психической защите у личности возникает и при страхе (возникающем при актуальной фрустрации, когда человек оказывается перед реальной опасностью «здесь и сейчас»), и при сожалении (когда человек фрустрируется из-за неиспользованных в прошлом возможностей).

Если так, то, как уже сказано, мы должны расширить также наши представления о механизмах и стратегиях психической защиты личности, выделяя три типа: 1) психическая защита, направленная на прошлое; 2) психическая защита, направленная на настоящее; 3) психическая защита, направленная на будущее. Можно выделить также комплексный вид, в котором сочетаются все три вида фрустрации и защитных тенденций. Такая сложная защита может иметь место тогда, когда, например, фрустрация прошлого повторяется и в настоящем, и может иметь место в будущем. Нередко бывает, что человек допускает одну и ту же глупость вновь и вновь. Или супруги, живя вместе, вновь и вновь повторяют одни и те же или весьма сходные фрустрирующие ситуации. Например, мужчина, сожалея о прошлом, может пережить страх в настоящем и вдобавок тревогу за будущее. В таких случаях человеку нужна комплексная *«трехвекторная» стратегия психологической самозащиты*.

Б. Выбор механизмов и стратегий психической защиты. – Итак, при таком подходе одним из самых важных вопросов оказывается следующий: каким образом человек выбирает свои средства защиты, механизмы, их комплексы и стратегии? Вопрос этот требует специального исследования. Но мы можем найти в психологической литературе описания отдельных исследований, которые являются именно описаниями защитных механизмов.

1) Когда человек пропускает какую-либо возможность (например, пропускает автобус, который ушел «из-под носа»), то он начинает проигрывать в уме такие варианты своего поведения, при реализации которых возможность не была бы упущена⁵⁰. В таких вариантах фрустрация не наступила бы: он бы раньше вышел из дома, избегал бы длительного разговора со знакомым и т. п. Сожаление о прошлом вызывает к жизни процессы когнитивной защиты, которые подготавливают более адекватное и адаптивное альтернативное поведение в будущем.

2) Отметим, что в социальной психологии такие познавательные процессы получили название «мышления против фактов», т. е. психологической имитацией того, *что могло бы быть*. Если мы допустили серьезную ошибку и поэтому пережили неудачу, то у нас возникает сильная фрустрация. Когда же мы действовали как надо (используя единственную возможность), тогда наша фрустрация (и чувство сожаления) будут менее интенсивными. (Надо сказать, что когда мы говорим, что в описанных выше трех случаях фрустрации – актуальной, ретроспективной и проспективной – возникают, соответственно, страх, сожаление и тре-

⁵⁰ См.: Майерс Д. Социальная психология. СПб.: «Питер», 1997, с. 135.

вога, то это не значит, что переживания человека ограничиваются ими. Мы считаем, что люди всегда переживают комплекс чувств, в котором одно из них является ведущим. Так, сожалея о прошлом, человек может пережить также стыд, враждебность, гнев и другие чувства, но в этом комплексе сожаление, по-видимому, является ведущим. Необходимо исследовать, каким образом вокруг этого ведущего чувства организуются остальные.

Эти процессы когнитивной самозащиты (и адаптации), по-видимому, различны, в зависимости от того, о чем сожалеет человек, о том ли, что сделано (или происходило по стечению обстоятельств), или же о том, что не было сделано. В первом случае «Чем значительнее событие, тем более интенсивно мышление против фактов». (Майерс Д. *Социальная психология*, с. 135). Например, если люди потеряли своих близких в авиакатастрофе, то вновь и вновь мысленно возвращаются к этому трагическому событию и проигрывают в воображении такие варианты, при которых данное событие не происходило бы. А в тех случаях, когда сожалеют о несовершенном, воображают уже то, что сделали бы, если бы прошлое можно было вернуть. **Это два подтипа ретроспективной фрустрации**, о которых выше мы уже написали. Во втором из этих случаев человек может подумать следующим образом: «Мне следовало бы быть смелее и сказать ей о своих чувствах...». Или возьмем пример, приведенный в упомянутой книге Майерса: «Мне следовало бы сказать отцу перед его смертью, что я люблю его»⁵¹.

Таким образом, человек может сожалеть о многом – о том, что сделано и о том, что не было сделано. Но достаточны ли эти переживания и порожденные ими когнитивно – словесные процессы как механизмы психологической самозащиты? Какие еще механизмы в таких случаях действуют? Какова роль вытеснения и подавления? Как человек рационализирует свои неудачи, несчастья и пропущенные возможности прошлого? Например, какие различия имеют эти механизмы для каждого из подтипов ретроспективной фрустрации? Здесь, как уже замечено и другими психологами, встает еще и вопрос о *риске*. Возможно, что если бы мы чаще рисковали и меньше искали безопасности, в настоящем не так часто переживали бы сожаление. Это очевидно и не нуждается в специальном исследовании. Специального же исследования требуют специфические черты защитных процессов в описанных выше различных случаях.

§ 5. Суммация или суперпозиция фрустраторов (новая концепция)

Уже из повседневного опыта мы знаем (вернее, «чувствуем»), что если после одного фрустратора или стрессора на нас оказывает воздействие второй фрустратор, то эти факторы взаимодействуют в нашей психике. И в научных трудах уже предложена идея о том, что последовательно воздействующие на человека неблагоприятные факторы *суммируются*. Например, вследствие суммации многих повседневных обид фрустрация человека может, постепенно усиливаясь, привести к взрыву какой-либо ответной реакции, например агрессии. Как мы увидим из дальнейшего, существует *порог толерантности (терпимости)* человека, переход через который (т. е. превышение которого) и вызывает такие бурные реакции.

Но положение вещей намного сложнее, чем исследователи представляли до сих пор. Мы считаем, что это положение можно раскрыть с помощью предлагаемых ниже гипотез, которые нетрудно обосновать эмпирическими методами.

Наша *гипотеза* состоит из следующих основных утверждений: 1) последовательно воздействующие на человека фрустраторы взаимодействуют более сложным образом; это зависит как от их природы (качества), так и от силы (интенсивности) и величины временных интервалов между «моментами» их воздействия на человека или на группу; 2) двумя основными видами этого взаимодействия являются *суммирование* и *суперпозиция фрустраторов*

⁵¹ Указ. соч., с. 136.

и стрессоров; 3) суммация (сложение) фрустраторов происходит тогда, когда воздействующие фрустраторы или стрессоры имеют одинаковое качество. (Например, шумовое воздействие суммируется с новым шумом, новое оскорбление добавляется к предыдущему оскорблению и т. п.); 4) суперпозиция (наложение) имеет место в том случае, когда последующий фрустратор или стрессор принадлежит к совсем другой качественной категории (например, после шума наступает оскорбление личности или фрустрация его целенаправленной активности); 5) при суммации и суперпозиции фрустраторов и стрессоров возникают как общие, так и специфические психофизиологические состояния. Поэтому в этих двух случаях взаимодействия фрустраторов и стрессоров их последствия – фрустрации и стрессовые состояния – не могут быть одинаковыми; специфические последствия при суммации и суперпозиции всегда различны; б) при суперпозиции второй фрустратор (стрессор) может даже смягчить последствия воздействия первого фрустратора (стрессора). Это те случаи, которые народ давно заметил и зафиксировал в изречении: «Клин клином выбивают (вышибают)». Если выразить суть таких случаев в терминах теории фрустрации и психологической защиты, можно сказать, что второй фрустратор парадоксальным образом выступает в роли механизма психической защиты личности от разрушительного воздействия предыдущего фрустратора (стрессора)! Это явление наблюдается и в более мягких формах. Например, человек, страдающий от тяжелых утрат, выбирает тяжелый труд и подвергает себя новым страданиям для того, чтобы освободиться от первых. В данном случае под «освобождением» в основном следует иметь в виду вытеснение, подавление и их последствия, которые служат предметом подробного рассмотрения в настоящей книге.

В ходе дальнейшей разработки изложенной концепции следует также иметь в виду целый ряд закономерностей работы памяти, в частности – существование проактивного и ретроактивного торможения. Следует также учесть, что взаимодействующих факторов всегда не два, а три и больше. Они появляются каждый день и в психике человека суммируются, или же взаимодействуют более сложными, комплексными способами.

§ 6. Нарушение ролевого взаимодействия как фрустратор (к проблеме генезиса защитных механизмов)

Для того, чтобы можно было понять истоки защитных механизмов личности, следует знать о ее первых фрустрациях младенческого возраста. Мы считаем, что этому помогает наша концепция сопряженности ролей родителя и ребенка, которая подробно изложена в другом месте⁵². Обнадеживающим является тот факт, что экспериментаторы получают такие результаты, которые не только подтверждают основные идеи этой концепции, создавая базу для ее дальнейшего развития, но позволяют также получить важные выводы о генезисе защитных механизмов человека.

Троник (Tronick, 1986) решил поподробнее исследовать эмоциональное взаимодействие младенцев с теми людьми, которые больше всего заботятся о них в течение первых 6 месяцев их жизни. С этой целью он организовал лабораторный эксперимент, чтобы определить значение взаимных ожиданий родителей и их младенцев.

Отцов и матерей просили посидеть и поиграть со своими 3-месячными младенцами так, как обычно они это делают дома. «В разных парах родитель – ребенок игра протекала по-разному. В то время как одни пары контактировали между собой в активной манере, другие вели себя очень спокойно. Однако каждую пару устраивала своя манера поведения, так как она уже стала привычной и для ребенка, и для родителя»⁵³.

⁵² Налчаджян А. А. *Этническая педагогика (рукопись)*.

⁵³ Крайг Г. *Психология развития*, с. 307.

Это очень удачное описание того, что мы называем сопряженным исполнением социальных ролей, причем эти роли формировались в ходе предыдущей истории взаимодействия пар родитель – ребенок. Очень интересно узнать о различных стилях ролевого взаимодействия различных пар родитель – ребенок и об устойчивости этих стилей, свидетельствующих об их взаимной адаптации.

То, что имеет место на втором этапе эксперимента, фактически дает нам материал о том, что происходит, когда нарушается привычное исполнение сопряженных ролей, как это фрустрирует детей и как они реагируют на такую фрустрацию. Здесь мы как бы присутствуем при рождении первых защитных и компенсаторных реакций детей.

В какой-то момент экспериментатор просит родителей прекратить общение с ребенком. «Мать или отца инструктировали продолжить смотреть на малыша, но придать своему лицу застывшее или отсутствующее выражение. У младенца это вызывало удивление, и он пытался повлиять на родителя улыбкой, гулением и двигательной активностью. Во время всех этих попыток родитель продолжал сохранять каменное выражение лица. Через несколько минут поведение младенцев начинало меняться. Они отворачивались в сторону, начинали сосать палец и выглядели страдающими. Кто-то из детей реагировал на безучастность родителя хныканьем, переходящим в непрерывный плач, а у кого-то текли слюны, и развивалась икота (все это явно произвольные реакции). Хотя родитель оставался по-прежнему рядом, он внезапно, в нарушение всех ожиданий ребенка, становился эмоционально недоступным, – перемена, с которой младенцу было трудно справиться»⁵⁴.

Дети явно были фрустрированы и произвольно выражали психосоматические реакции. Особый интерес представляет сосание пальца: это компенсаторно-защитная реакция, основанная даже на определенной степени психической регрессии. Ведь сосут свой палец даже в чреве матери.

Данный эксперимент интересен еще и тем, что явно показывает правильность нашей концепции также в той ее части, которая касается поэтапного характера реакций человека на нарушение сопряженного исполнения роли родителя: трехмесячные младенцы на неожиданное поведение родителя («каменное лицо») сначала отвечают еще более энергичным исполнением своей обычной роли (первый этап реагирования), после чего, когда подобная тактика самозащиты не приводит к успеху, произвольно переходят к тем реакциям (выражение страдания, сосание пальца, слюноотделение и икота, плач), которые тоже означают отказ от исполнения привычной роли (второй этап реагирования).

Мы считаем, что эти этапы реагирования представляют собой как бы различные стратегии защитного поведения ребенка.

Встречаются ли подобные случаи в реальной жизни? Конечно, и очень часто. Например, когда у родителя плохое, подавленное психическое состояние, и он не в силах играть с ребенком свою обычную роль, ребенок фрустрируется и у него можно наблюдать описанные выше два этапа реагирования. Ребенок сначала старается развеселить родителя, но когда это не получается, переходит ко второму этапу реагирования. Важно учесть, что неудача первого этапа **вторично фрустрирует ребенка**, что и переводит его на принципиально новую стратегию защитного поведения.

Сходные явления нетрудно видеть и во взаимодействиях взрослых людей. Это заставляет нас думать, что перед нами закономерность, отражающую природу человека, которая спонтанно проявляется в самом начале онтогенеза и сохраняется, пусть в усложненной форме, и в последующей жизни. **Закон сопряженного возникновения и выполнения социальных ролей – это универсальный закон социальной жизни человека.** Его нарушение фрустрирует людей и вызывает генезис и активность защитных и компенсаторных механизмов. Нарушение закона

⁵⁴ Крайг Г., указ. соч., с. 307.

сопряжения ролей со стороны одного индивида вызывает у другого тревогу перед возможной потерей этого важного партнера. Одна фрустрация (нарушение обычного ролевого взаимодействия) вызывает предвосхищение другой (потери партнера по общению). И актуальная, и предвосхищаемая фрустрации вызывают у личности мотивацию защитного поведения.

§ 7. К проблеме оптимальной фрустрации

Интуитивно мы понимаем, что не всякая фрустрация оказывает вредное влияние на активность и психическое развитие личности. Можно предположить, что существует какой-то оптимальный уровень фрустрации, который даже способствует психическому росту личности. Однако для углубленного анализа этой важной проблемы необходимо иметь более четкие критерии.

Можно предложить следующую гипотезу: фрустрация остается в пределах оптимальной, если она не вызывает у личности тревоги и страха, недоверия к себе и к окружающему миру, т. е. к таким последствиям, которые тормозят процесс психического роста и расстраивают целенаправленную деятельность личности.

Если фрустрация оптимальна, то она не должна вызвать к жизни чересчур массивную психологическую защиту, например заметную регрессию и отказ от принятия таких решений, которые приближают желательное для данного человека будущее. Если человек фрустрирован ниже оптимального порога, то он не будет искать безопасности и покоя, а станет преодолевать возникшие на своем пути барьеры.

Следует, конечно, более четко определить, что такое *порог оптимальной фрустрации*. Это, как нетрудно догадаться, комплексное понятие. Оно включает оптимальные виды (или пороги) каждого из используемых в каждом случае защитных механизмов. Поэтому для дальнейшего развития этих идей следует определить границы здоровых (нормальных) и болезненных (патологических) защитных механизмов.

Для решения последней проблемы можно взять за основу то разграничение, которое проводит К. Роджерс между *защитным поведением* (= невроз) и *деорганизованным поведением* (= психоз).

В литературе встречается также понятие «конструктивная фрустрация»⁵⁵. Следует сопоставить эти два понятия и развить представление об оптимальной фрустрации.

§ 8. Два вида ожидания и два вида фрустрации

А. Два вида ожидания. – Организуя целенаправленную деятельность, индивид формирует в себе, кроме образов целей, по крайней мере, два вида ожидания, о которых говорил еще Альберт Бандура. Речь идет о следующих явлениях: 1) ожидание эффективности (efficacy expectation) активности или деятельности: это ожидание непосредственного результата, например решения конкретной задачи; 2) ожидание исхода (outcome expectation): это ожидание тех последствий, к которым может (могло бы) привести полученный результат. Например, если успешное решение задачи вознаграждается, то такое вознаграждение является одним из результатов (outcome) успешной деятельности; в других случаях индивид может ждать наказания за успешное завершение своей деятельности. Например, вор ждет, что может быть наказан.

Мы предлагаем следующую гипотезу: можно предположить, что человек, совершая какую-либо сложную деятельность, одновременно имеет оба вида ожиданий исхода: как ожидание вознаграждения, так и ожидание наказания. Например: а) вор ждет, что при успехе полу-

⁵⁵ См. в книге: «Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы». Под ред. И.В.Дубровиной. М., 1997, с. 114–115.

чит какие-либо ценности; б) но он ждет также наказания – как юридического, так и морально-психологического.

Б. Два вида фрустрации. – Обычно, как мы видели, о сущности фрустрации говорят в том смысле, что она является блокадой целенаправленной деятельности. Однако возможно психологически более точное определение, а именно: *фрустрация есть провал ожидания личности, его невыполнение*. Не исполняется какое-либо ожидание личности, она фрустрируется, и у нее появляется защитная тенденция (мотивация).

Поскольку это так, то, исходя из вышеприведенной классификации ожиданий человека, можно выделить несколько типов фрустрации: 1) *фрустрация ожидания эффективности*: это тот случай, когда человеку не удается решить задачу (из-за недостаточности способностей, знаний и т. п.). «Я не могу» – вот общая психо-логика этого случая фрустрации. 2) *Фрустрация ожидания исхода*: в этом случае человек может успешно решить задачу, но не получает те последствия, которых ждал. Например, человек ждал, что за успешное решение задачи получит определенную сумму денег, но тот, кто обещал такое вознаграждение, не выполняет свое обещание, обманывает. 3) *Сложная фрустрация*: это тот случай, когда одновременно фрустрируются как первое, так и второе ожидание. Обычно имеет место именно этот случай, поскольку, начиная свою деятельность, индивид имеет несколько ожиданий. Эти ожидания формируются уже в процессе целеобразования, но могут изменяться в ходе деятельности, например, под влиянием промежуточных результатов.

Выше мы рассмотрели структуру целенаправленности. Возникает вопрос: как соотносятся три компонента целенаправленности с двумя видами ожидания? Это требует исследования.

В. Успех и ожидание успехов. – Успех можно определить как с помощью термина «цель», так и термина «ожидание». Но возможна и комбинация обоих подходов с выработкой более адекватного психологического определения.

Успех человека в какой-либо деятельности (или в сфере) имеет место тогда, когда реализуется его ожидание. *Реализация ожидания есть успех*. Исходя из такого определения можно сформулировать целый ряд идей и проблем, указывая на возможные пути их решения.

1) Поскольку ожидание есть предвидение какого-либо результата, т. е. цели, то *успех зависит от того, в какой мере поставленная перед личностью цель была достигнута*. Успех есть осуществление ожидания в достижении цели.

2) *Уровни успеха*. – В зависимости от того, при предвидении определенной цели какой конкретный результат был получен, можно выделить ряд уровней успеха. Пока мы выделяем три уровня, хотя нетрудно понять, что речь должна идти об интервале успехов.

а) *Просто успех* (или, если можно так выразиться, нормальный успех) имеет место тогда, когда человек получает ту цель, к которой стремился с самого начала: его ожидание сбылось;

б) *Большой успех* налично тогда, когда полученный результат превышает ту цель (и ожидание), которые с самого начала имел человек.

в) *Очень большой, великий успех* достигается тогда, когда человек получает такие результаты, которые намного, многократно превосходят его первоначальные ожидания. Например, ученый хотел решить скромную научную задачу, но сделал великое открытие; хотел написать небольшую статью, а получилась объемистая и содержательная монография. Индивид хотел стать заместителем министра, но вот его назначают министром.

г) Когда с самого начала была поставлена великая и труднодостижимая цель, то ее достижение оценивается как большой успех.

3) *Неудача тоже имеет свои уровни (градации)*:

а) *Просто неудача* – это тот случай, когда первоначально поставленная цель не достигнута;

б) *Частичная неудача* – это частичный успех и частичный неуспех.

в) **Полная неудача** – это когда цель целиком не достигнута.

г) **Большая неудача** – когда человек не только не достигает первоначальной своей цели (это фрустрация ожидания), но одновременно имеет и другие потери (например, ухудшение здоровья, бедность и т. п.).

д) **Великая неудача или катастрофа** – это когда человек претерпевает такие невозполнимые потери, которые уже никак не может наверстать, или уже становится неспособным поставить перед собой более или менее значительные цели. В этом случае имеет место полная потеря перспектив.

4) Как успех, так и неудачу мы должны про дифференцировать по ожиданиям. Мы уже говорили о том, что успех бывает или по ожиданию эффективности, или по ожиданию исходов, или комплексным (человек не только удачно решает поставленные задачи, но и добивается дополнительных исходов – материального вознаграждения, похвал и т. п.).

Неудача тоже бывает трех видов (если в определенной степени упростить реальное положение вещей):

1) неудача по ожиданию эффективности;

2) неудача в исходах (задача решена, но человек не получает вознаграждения);

3) комплексная неудача (и та, и другая одновременно, хотя если человек терпит неудачу в аспекте ожидания эффективности, то это автоматически приводит за собой к неудаче в исходах. (Если я не решил ту задачу, за успешное решение которой мне обещали вознаграждение, то ясно, что я не могу («не вправе») ждать этого вознаграждения⁵⁶).

Г. Изменение бихевиористских понятий. – Понятия «ожидание эффективности» (efficacy expectation) и «ожидание исходов» (outcome expectation) внесли в психологию бихевиористы. Точное их описание дано А. Бандурой⁵⁷.

Однако нетрудно видеть, что речь в обычных случаях идет о целях. Поэтому мы можем выделить следующие виды ожидания:

1) ожидание главной (и первоначальной) цели;

2) ожидание дополнительных целей (получение различных вознаграждений – престижа и т. п.);

3) комплексное ожидание – это уже одновременное ожидание и тех, и других целей.

Здесь возникает возможность естественным образом интегрировать представления Э. Деци о внутренних (интринсивных, intrinsic) и внешних (экстринсивных, extrinsic) мотивах, а также его концепции о ситуативно индуцированных внутренних инстанциях⁵⁸.

Ожидание достижения главной цели является внутренним мотивом, и успех в его реализации – это иногда достаточное вознаграждение для человека, который «любит свое дело». Поэтому реализация ожидания эффективности как достижение основной цели (успех) – самое главное для осуществления целенаправленной деятельности и для самоуважения личности.

Именно подобная внутренняя мотивация, обусловленная также привлекательностью самой деятельности (например, процесса научного исследования, процесса строительства объектов, процесса управления коллективом и т. п.), обеспечивает успех, иногда – большой успех и способность – долгие месяцы и годы упорно трудиться для достижения своих целей.

⁵⁶ Более полное изложение нашей теории успеха дано в книге: Налчаджян А. А. Психология успеха. Рукопись.

⁵⁷ См. в книге: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Ч. 2, с. 128.

⁵⁸ Deci E.L. Intrinsic Motivation. New York, 1975; см. также в книге: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность, Ч. 2.

§ 9. Дополнительные соображения о разновидностях фрустрации

Фрустрации многочисленны и многообразны, и в настоящее время невозможно предложить их обоснованную и полную классификацию. Ниже мы выскажем ряд дополнительных соображений относительно возможности выделения новых видов фрустрации.

А. Словесное вторжение в личное пространство другого человека. – До сих пор в социальной психологии под названием «личного пространства» исследуется то физическое пространство, которое окружает тело человека, составляя определенный слой. Говоря о нарушениях одним индивидом личного пространства другого индивида, имеют в виду именно личное физическое пространство. Мы полагаем, что проксемические исследования касаются именно личного физического пространства человека, телесного вторжения в это пространство⁵⁹.

Но мы считаем, что звуковое (акустическое) вторжение чужого человека в личное пространство другого индивида является не менее эффективным фрустратором. Можно говорить также о нарушении психо-физического пространства человека путем воздействия на остальные его органы чувств.

Например, шум, громкий разговор людей на близком расстоянии от человека и другие воздействия на его органы чувств также являются стресс-фрустраторами проксемического характера. Человек, подвергаясь таким воздействиям, психологически становится как бы незащищенным, если даже его никто не видит.

Словесное и шумовое вторжение в личное психофизическое пространство человека становится еще более интенсивным фрустратором, когда содержит оскорбительную информацию в его адрес, т. е. направлено на его самосознание (Я-концепцию). Подобные фрустрации являются повседневными событиями в тех обществах, в которых хамство, грубость, патологический эгоизм и презрение к другим людям являются нормами повседневной жизни. В таких плебейских обществах высокие социально-экономические статусы большей частью занимают именно хамы.

Б. Потеря контроля над ситуацией – вид фрустрации. – Контроль – это вид, аспект власти человека над другими людьми, над ситуациями и над самим собой.

Обладание контролем можно определить как антифрустрационное состояние. Иначе говоря, если у человека имеется реальный (а не воображаемый) контроль над ситуацией, тогда его нельзя считать переживающим фрустрацию. Он обладатель этой ценности – власти.

Выдвинем *две гипотезы* для дальнейшего исследования. 1) Любая форма потери способности контроля над ситуацией или над собой является фрустрацией. У человека, переживающего подобное состояние, возникает мотив использования защитных механизмов.

2) Одной из форм психической защиты в подобных ситуациях – это создание представления о воображаемом обладании властью и контролем, т. е. своеобразное отрицание реальности.

В. Мотивы фрустрируют друг друга (один из внутренних источников фрустрации). – При формулировке настоящей проблемы мы исходим из следующей идеи Абрахама Маслоу: серьезным препятствием на пути самоактуализации человека является влияние, оказываемое потребностями безопасности⁶⁰.

⁵⁹ Проксемия – это та ветвь социальной психологии, которая изучает пространственное поведение взаимодействующих людей. См.: Sampson E.E. *Social Psychology and Contemporary Society*. New York, 1971. Sommer R. *Personal space*. Englewood Cliffs (N.J.): Prentice – Hall, 1969.

⁶⁰ См.: Хьелл Л. и Зиглер Д., *Теории личности*. СПб.: «Питер», 1997, с. 496; Маслоу А. *Мотивация и личность*. Москва, СПб.: «Питер», 2008.

Отсюда можно прийти к выводу (гипотезе), что мотивы одного уровня могут подавлять и фрустрировать мотивы другого уровня.

Идея Маслоу сводится к тому, что для роста личности следует рисковать, но мотив безопасности заставляет его отказаться от риска и мужественных действий.

Фрустрация мотивов различных уровней имеет взаимный характер. Например, мотивы самоактуализации могут подавлять удовлетворение потребностей более низкого уровня или же отсрочить их удовлетворение (например, физиологических потребностей или потребности в безопасности).

§ 10. Почему опасность усиливает искушение? (опасность и трудность – различные фрустраторы)

Данное явление давно замечено писателями и другими наблюдательными людьми: опасность, связанная со стремлением к определенному объекту, усиливает искушение. А под *искушением* мы понимаем в данном случае то, что понимается в разговорном языке: *это желание чего-то запретного*. Можно привести сколько угодно примеров искушения. Приведем два-три из них.

1) Если женщина привлекает мужчину, но к ней опасно приблизиться (имеет мужа или другого защитника и т. п.), то ее привлекательность усиливается.

2) Есть и более общее явление: когда человек стремится к какой-то цели, но на пути к ней возникает опасность (не просто трудность, но именно опасность), то привлекательность цели усиливается.

Теперь мы предлагаем следующую *гипотезу*: отмеченное только что различие между трудностью и опасностью следует иметь в виду и в теории фрустрации и психологической самозащиты; мы утверждаем, что *трудность и опасность вызывают у личности различные виды фрустрации и защитных процессов*.

Глава 3. Стресс-фрустраторы

Основная идея, которую мы намерены конкретизировать в настоящей главе, заключается в том, что некоторые факторы среды и внутриспсихической сферы являются комплексными стресс-фрустраторами, а не просто чистыми стрессорами или чистыми фрустраторами. Эти факторы вызывают у личности сложное, комплексное состояние фрустрации и стресса. Рассмотрим некоторые из стресс-фрустраторов и последствия их воздействия на человека.

§ 1. «Аверзивные стимулы» как стресс-фрустраторы

В теориях стресса и агрессии ряд авторов указывает на то, что многие стимулы, вызывающие агрессивное поведение, не являются фрустраторами. Это лишь неприятные раздражители, под воздействием которых у животных вызываются агрессивные реакции. Такой точки зрения придерживается, например, Леонард Берковиц, который критикует теорию фрустрации-агрессии за ограниченность.

Но, во-первых, слово «аверзивный» вряд ли является научным термином. Во-вторых, все те раздражители, которые Берковиц и другие психологи называют «аверзивными», по существу, являются стрессорами, или, чаще всего, стресс-фрустраторами, поскольку, как мы считаем, одновременно фрустрируют человека и вызывают у него состояние психофизиологического напряжения, т. е. стресс.

В числе таких «аверзивных» стимулов авторы упоминают болевые раздражители, жару, оскорбление, несбывшееся ожидание и многие другие повседневные неприятности. Почему мы их называем стресс-фрустраторами? По следующим причинам: 1) они, безусловно, вызывают стресс, что очевидно; 2) они одновременно фрустрируют человека, поскольку не позволяют ему осуществлять целенаправленную деятельность. Если даже эти неприятные стимулы неспецифичны, т. е. не нацелены специально на блокаду определенной целенаправленной деятельности человека, они все же полностью или частично препятствуют реализации человеком намеченных целей. Так, если студент готовится к экзамену, но у него начались сильные зубные боли, то вполне очевидно, что он переживает как стресс, так и фрустрацию: боль мешает ему готовиться к экзамену. Точно так же шум и другие раздражители могут блокировать целенаправленную деятельность человека.

Что нам дает такое переосмысление тех стимулов, которые Берковиц и другие называют «аверзивными»? Мы полагаем – очень многое. Оно позволяет во многих случаях воздействия на людей подобных неприятностей использовать весь разработанный в теориях стресса и фрустрации концептуальный аппарат и раскрыть закономерности, и не только давать им объяснения, но и предвидеть их последствия.

Поэтому мы полагаем, что для случаев «аверзивных» стимулов нам нет необходимости изобретать новую теорию. Просто возникает необходимость некоторого расширения теории стресса и фрустрации и осознания того факта, что многие воздействия реальной жизни являются стресс-фрустраторами. Например, шум, безусловно, вызывает у человека стресс. Но он одновременно является также фрустратором, поскольку мешает человеку выполнить свою работу. Блокируя целенаправленную деятельность, шум фрустрирует человека. *Даже само стрессовое состояние, возникшее под воздействием шума, становится внутренним фрустратором*, поскольку препятствует выполнению продуктивной деятельности. То же самое мы можем сказать и о других стресс-фрустраторах.

§ 2. Агрессия как стресс-фрустратор

Агрессивное, атакующее поведение другого человека является очень распространенным и сильным стресс-фрустратором. Это сознательное и преднамеренное причинение боли, вреда и оскорбления. Это не просто «аверсивный» стимул. Речь идет о таких фрустраторах, которые направлены на Я-концепцию личности и вызывают ответное желание отомстить. Поэтому такие случаи представляют интерес как для теории фрустрации, так и для теории агрессии и мстительного поведения.

Подобный защитно-атакующий ответ получил выражение в старом принципе мести: «Око за око, зуб за зуб».

Между тем социально-психологические исследования этого явления пока что весьма поверхностны и сводятся к констатации общеизвестных истин⁶¹.

§ 3. Теснота как стресс-фрустратор

Теснота – это не столько реальная нехватка пространства, сколько субъективное ощущение его нехватки. Такое переживание, конечно же, связано с реальным недостатком простора. Когда, например, в одной небольшой комнате общежития живут четыре и больше человека, то налицо реальная недостаточность пространства. То же самое мы видим в тех квартирах, в которых живут большие семьи, в купе вагонов, в военных казармах и т. п. Достаточно пройти по подземным коридорам станций метро Еревана, которые превращены в обширные рынки с тесно, впритык устроенными многочисленными лавками, и станет очевидно, что здесь ни продавцы, ни покупатели не могут чувствовать себя уютно. Это стрессогенные ситуации, и здесь, действительно, люди более агрессивны: много ссорящихся, много грубости и т. п. Очевидно, что и субъективное восприятие таких ситуаций не может быть иной: это одновременно психологическая теснота. Но почему? Какие психологические факторы приводят людей в таких объективных ситуациях в состояние стресса и фрустрации?

1) Исследователями отмечено, что в подобных ситуациях человек чувствует, что потерял контроль над ситуацией. *Ощущение неконтролируемости (неподконтрольности) ситуации – сильный фрустратор*, вызывающий также интенсивный стресс. Ясно, что одной из защитных реакций на фрустрацию такой важной человеческой потребности, как потребность держать под контролем ситуацию, должна быть агрессия⁶².

2) Вторая причина – это нарушение личного пространства людей. Как известно и как мы уже видели в настоящей книге, каждому человеку неприятно, когда незнакомые люди очень близко подходят к нему. Вокруг тела каждого, особенно вокруг головы, есть воображаемое пространство, которое невозможно нарушить не вызывая недовольства его обладателя⁶³. Нарушение личного пространства вызывает фрустрацию, поскольку оказывает прямое воздействие на самосознание, на физическое Я и другие подструктуры этого ядерного психического образования личности. И в этом случае чаще всего непосредственными реакциями людей являются недовольство и агрессия.

Роль этих психологических факторов велика, поэтому теснота очень относительна. Одно дело, когда личное пространство индивида нарушает любимый человек, и другое дело, когда нарушителем является посторонний человек, особенно такой индивид, к которому человек питает презрение или ненависть. Физическая агрессия является, как мы видели выше, силь-

⁶¹ См.: Майерс Д., *Социальная психология*, с. 506–507; эту проблему мы рассмотрели в книге «Агрессивность человека». СПб., Москва: «Питер», 2007.

⁶² См.: Бэррон Р., Ричардсон Д. *Агрессия*. СПб.: «Питер», 1997; Майерс Д., указ. соч., с. 507; Налчаджян А. А., указ. соч..

⁶³ См.: Sommer R. *Personal space*. Englewood Cliffs (N.J.): Prentice – Hall, 1969.

ным стресс-фрустратором не столько из-за той боли или тех повреждений, которые она может причинить, сколько из-за своей оскорбительности: она грубо нарушает личное психическое пространство человека. Изнасилование является сильнейшим стресс-фрустратором также в основном по этой причине. Физическое насилие всегда вызывает чувство тесноты, недостаточности пространства⁶⁴.

В больших городах жители испытывают более сильный страх, чем в небольших населенных пунктах. Они стараются в позднее время дня не выходить на улицу. Известно, что страх тесно связан с агрессивностью.

§ 4. Наказание и контроль как стресс-фрустраторы

А. Наказание как фрустратор. – Из теории социального учения известно, что закрепляется и повторяется такое поведение человека, которое положительно подкрепляется, т. е. за которое человек получает вознаграждение. Подкрепление поведения должно быть адекватным для того, чтобы человек продолжал выполнять его. Даже случайное неадекватное подкрепление на раннем этапе обучения может привести к ослаблению активности человека. Когда, например, человека несправедливо наказывают, он фрустрируется и начинает вести себя неадекватно тем задачам, которые перед ним стоят.

Таким образом, отсутствие адекватного подкрепления на ранних этапах деятельности может стать сильным фрустратором, дезорганизуя поведение и ослабляющим его мотивацию. Напротив, если на начальном этапе подкрепление адекватно, у человека появляется такое страстное стремление к деятельности, которое предотвращает дезорганизацию даже при многократных последующих фрустрациях. В реальной жизни нетрудно видеть, что если кому-либо в начале своей деятельности «повезло» (т. е. он добился успехов и признания), то он обязательно продолжит эту деятельность. Другие же, если им не повезло, как правило, быстро отказываются от данной формы активности. Это один из механизмов формирования страстно преданных своему делу исследователей, различных специалистов, игроков, охотников и т. п.

Когда поведение подкрепляется в самом начале, у человека появляется ожидание, предвосхищение новых подкреплений. Под влиянием таких предвидений у человека появляются даже иррациональные формы поведения, например, следующее известное явление: игрок с убедительной нотой в голосе обращается к игральным костям с просьбой, чтобы они выдали ему две шестерки и т. п. Это признак появления у человека магического мышления.

Имеет значение и возрастной фактор. То обстоятельство, какие формы поведения индивида будут подкрепляться, зависит от уровня его зрелости. Одно и то же поведение человека будет положительно подкрепляться в одном возрасте, и не подкрепляться (порой даже вызывая применение наказания) – в другом, когда общество, считая его более зрелым, требует от него специфических форм поведения и исполнения ролей.

Мы считаем, что ранние фрустрации, в виде наказаний, способствуют сохранению психической незрелости личности. Это ясно видно в половом поведении, которое не у всех взрослых протекает успешно и сохраняет незрелые формы выражения. Если человек выходит из того возраста, в котором надо было развивать адекватные формы социальных взаимоотношений и поведения в отношениях с представителями другого пола, в дальнейшем ему уже намного труднее их приобрести. Это сходно с ситуацией человека, который стремится решать сложные математические задачи без усвоения более простых знаний и навыков.

Когда определенная психическая функция или форма поведения подавляется (вызывает наказание или просто не подкрепляется) в самом зародыше, то весьма велика вероятность того,

⁶⁴ Более подробно данную проблему мы обсудили в книге «Агрессивность человека», гл. 2, § 7.

что она останется незрелым, фиксируя вместе с собой определенный аспект незрелости личности.

Особенно сильным и разрушительным фрустратором является несправедливое и незаконное наказание (или такое наказание, которое воспринимается со стороны жертвы в качестве незаконного и несправедливого).

Б. Социальный контроль и фрустрация личности. – Социальный контроль над поведением человека осуществляется не только положительными, но и отрицательными подкреплениями. Отрицательное подкрепление означает не только наличие неприятных, вредных стимулов, но чаще всего – прекращение положительного подкрепления. Обычными формами социального наказания являются: 1) *неодобрение (осуждение)*: это такое положение вещей, когда подкрепляющий больше не продолжает подкрепление исполнения специфических действий индивида; 2) *штрафы*, потеря денег или привилегий сокращает объем разных видов поведения, которые подлежат подкреплению; 3) *критицизм*: указание на специфические формы исполнения, которые не будут подкрепляться или приведут к снятию подкреплений в других сферах; 4) *арест*: это крайняя форма наказания, означающая, что широкий репертуар форм поведения человека больше не может подкрепляться.

Особенностью наказания является то, что неприятный стимул применяется к такому поведению, которое поддерживается позитивным подкреплением. Первоначальный источник энергии исполнения еще налицо, и поведение может снова появляться с определенной силой после прекращения наказания. Такое положение дел отличается от простого затухания или неподкрепления, когда событие, поддерживающее поведение, прекращено и поведение больше не появляется, поскольку уже не оказывает своего характерного воздействия на окружающую среду.

Имея в виду описанные различия, мы утверждаем, что хотя неподкрепление является фрустратором, наказание является несравненно более сильным фрустратором, поскольку в таких случаях импульс к действию сохраняется, но появляются противодействующие силы и, следовательно, человек оказывается в конфликтной ситуации. Таким образом, наказание всегда вызывает конфликт и фрустрацию.

§ 5. Сенсорная депривация как стресс-фрустратор

А. Уровни сенсорной депривации. – *Сенсорная депривация* может иметь как частичный, так и общий характер. Человек может быть лишен возможности воспринимать окружающее пространство с помощью зрения или слуха, в то время как другие органы чувств функционируют нормально.

Социальная изоляция также является формой сенсорной депривации: находящийся в социальной изоляции человек получает значительно меньше информации, чем неизолированные. Где бы человек ни был социально изолирован (в больнице, тюрьме, в лодке без партнеров и т. п.), у него возникает одно общее для всех таких чувств переживание: у него значительно увеличивается количество зрительных образов, которые принимают характер галлюцинаций.

Экспериментальные исследования последствий сенсорной изоляции начались в 50-е годы XX века, вначале в университете МакГилла (США). Испытуемых помещали в пустую комнату с белыми стенами, полом и потолком, они могли слышать только «белый» шум. В такой ситуации у них резко увеличилось количество зрительных образов, они потеряли контроль над содержанием собственных мыслей, у них спустя некоторое время начинались галлюцинации.

В условиях сенсорной депривации активизация образных процессов происходит постепенно: вначале в процесс нормального мышления вторгаются больше образов, чем обычно; затем могут появляться образы геометрических фигур, вспышки света или цветовые ощущения (т. н. энтоптические образы). Постепенно уменьшается сила произвольного контроля над

этими психическими процессами. Экспериментаторы заметили, что у некоторых испытуемых галлюцинации появляются уже спустя всего один час после начала эксперимента. Считается, что эти ранние галлюцинации являются следствием попыток получения стимулов из внешнего мира. Если такие попытки не увенчаются успехом, то при продолжении эксперимента галлюцинации исчезают⁶⁵. Можно сказать, что, вызывая эти ранние галлюцинации, психика («Я») пытается адаптироваться к создавшейся ситуации. Но это патологическая адаптация.

В других исследованиях было показано, что галлюцинации могут появляться даже раньше, чем один час. Когда завязывают оба глаза испытуемого, то он уже через 10 минут может иметь галлюцинации, так, как они появляются после длительной сенсорной изоляции. Хотя внушение оказывает влияние на качество и количество появляющихся в сфере сознания испытуемых образов, однако только внушением генезис галлюцинаций невозможно объяснить.

Б. Специальные исследования в космической психологии. – Человек имеет постоянную потребность в ощущениях и восприятиях. Поэтому более или менее длительная сенсорная депривация, как показали исследования по космической психологии, является для него фрустратором. По сообщениям Р. Голденсона, при помещении людей в сурдокамеру (звукопроницаемую кабину) они в первых порах переживают удовольствие. «Однако через несколько часов отсутствие новых впечатлений начинает угнетать. Возникает беспокойство, скука, раздражение. В некоторых случаях появляется все усиливающийся страх, достигающий у отдельных лиц уровня паники. Наблюдаются парадоксальные явления в сфере восприятия. Тишина «начинает звучать». По словам одного испытуемого, для него «тишина была столь громкой, что, казалось, нож пронизывает барабанные перепонки». Одновременно возникают зрительные иллюзии и галлюцинации. Становится все труднее контролировать свои мысли и в конце концов испытуемые погружаются в грезы и фантазии»⁶⁶.

У испытуемых в условиях сенсорной депривации наблюдаются трудности в концентрации внимания на своих мыслях и представлениях; они теряют ориентировку в строении собственного тела, у них начинаются галлюцинации и кошмары. «Нарушения эти могут появиться уже по истечении нескольких часов; у некоторых людей наблюдаются при этом настоящие психические расстройства...»⁶⁷.

Каким образом защищается психика в условиях отсутствия сенсорных раздражителей, т. е. новой информации? *Она сама создает новые психические явления – иллюзии, галлюцинации, в том числе звуковые (именно поэтому «тишина звучит») и заполняет вакуум психического пространства.* Очень важно исследовать содержание и структуру тех психических явлений, которые продуцируются в описанных условиях сенсорной изоляции. Причем нельзя не согласиться с Додоновым в том, что сенсорная депривация одновременно является эмоциональным голоданием: «...возникновение у взрослых людей, заключенных в сурдокамеры, гнетущего чувства тоски и скуки естественно истолковать так, что сенсорная депривация имеет своим следствием депривацию эмоциональную. Само бурное фантазирование, возникающее в конце концов у таких исследуемых, наталкивает на мысль о защитной реакции мозга от эмоционального голодания путем организации собственной внутренней эмоциональной деятельности»⁶⁸.

Анализ материалов таких экспериментов показывает, что вследствие сенсорной изоляции и депривации в первую очередь нарушается состояние сознания человека, а главным образом – важнейшая из свойств сознания, заключающаяся в способности различения собственной личности от окружающей среды. Это способность различать свое «Я» от всего остального («не-

⁶⁵ См.: Zuckerman M. a. o. *Stress and hallucinatory effects of perceptual isolation and confinement.* – «Psychol. Monogr», 76 (30); 1, 1962; см. в книге: Horowitz M. J. *Image Formation and Cognition*, p. 48.

⁶⁶ Цит. по: Додонов Б. И. *Эмоция как ценность.* М.: Политиздат, 1978, с. 74.

⁶⁷ Обуковский К. *Психология влечений человека*, с. 87–88.

⁶⁸ Додонов Б.И., указ. соч., с. 75.

Я»), т. е. различать субъект от объекта. Такое нарушение, по нашему мнению, происходит по той причине, что во время сенсорной депривации объект (не-Я) максимально редуцируется и субъекту не с чем себя соотнести. Все существующее как бы сливается в едином субъекте.

Мы считаем, что такой момент в переживаниях испытуемых обязательно наступает. Однако осознание собственной личности так важно для нормального функционирования психики человека, что наступает искусственное конструирование не-Я, «объектов» за счет собственных эндопсихических содержаний. Возникающие в сфере сознания и подсознательного образы и идеи объективируются во внешнем пространстве, и создается галлюцинаторный окружающий мир, в который погружается человек.

В. Индивидуальные различия. – Проведенные личностными методами (интервью, проективные тесты и т. п.) исследования, по данным американских психологов, не выявили значительных корреляций между личностными чертами и процессами формирования образов. Была обнаружена только общая связь: эмоционально более спонтанные (раскованные) и интеллектуально гибкие испытуемые, охотно взаимодействующие с психологом, в ситуации сенсорной депривации сообщали о большем количестве образов, чем эмоционально сдержанные, интеллектуально ригидные и менее мотивированные к взаимодействию испытуемые.

Было обнаружено, однако, что у людей с неразвитыми способностями волевой регуляции собственных мыслительных процессов, в ситуации даже умеренной сенсорной депривации появляются более резко выраженные (disruptive) образные переживания, чем у людей с более развитой способностью к саморегуляции.

Г. Попытка теоретических интерпретаций. – Исследования сенсорной депривации привели к созданию двух теорий, которые не обязательно являются антагонистическими. Согласно первой из них, для поддержания нормального сознательного состояния необходим постоянный приток внешней стимуляции. Поэтому, когда нет доступных внешних стимулов, облегчается активизация внутренних образов.

Вторая теория утверждает, что формирование образов становится более активным, так как человек оказывается в измененном состоянии сознания. Относительное сокращение направленного на внешнюю реальность мышления (вторичных процессов) приводит к увеличению элементов первичных процессов.

Авторы обеих теорий утверждают, что всегда существует доступный внутренний источник образов, и последние в подходящих условиях «запускаются» или активизируются⁶⁹.

В области исследования сенсорной депривации чувствуется отсутствие ясных принципов и организованной теории. Не все исследователи четко различают типы образов, называя все галлюцинациями. Другая трудность состоит в том, что одну и ту же экспериментальную ситуацию изоляции разные испытуемые воспринимают по-разному. Для одних она может быть лишь ситуацией ограничения сенсорной информации, для других – подлинной сенсорной депривацией.

Иначе говоря, одни испытуемые в экспериментальной ситуации фрустрируются и переживают стресс, другие – нет. Очевидно, что их психические процессы, переживаемые ими в данной ситуации, будут различными: защитными, незащитными, смешанными. Общей чертой поведения всех испытуемых является стремление к психической адаптации, но это стремление (защитно-адаптационный мотив) может реализоваться по-разному.

Мы считаем, что экспериментальные и другие данные о сенсорной депривации можно правильно интерпретировать только в рамках теории социально-психической адаптации личности⁷⁰. Ситуацию сенсорной изоляции следует считать проблемной (стрессовой и фрустрирующей). Она для одних является ситуацией депривации, а для других – нет.

⁶⁹ См.: Horowitz M.J., *op. cit.*, p. 49.

⁷⁰ См.: Налчаджян А. А. *Психологическая адаптация*. Москва: «ЭКСМО», 2010.

§ 6. Шумовое насилие – это стресс-фрустратор

Шум, особенно сильный и длительный, как мы уже видели, является стрессором и вызывает у людей целый ряд негативных последствий: создает ощущение отсутствия уюта и безопасности, отвлекает внимание от деятельности, вызывает бессонницу и переутомление, глухоту и т. п.⁷¹

В том случае, когда подвергающийся шумовому воздействию человек имеет возможность выключить этот шум, он переживает более слабый стресс, чем тогда, когда шум и его источник находятся вне контроля человека. Во втором случае шум воспринимается как *настоящее насилие* над человеком и выступает уже в роли стресс-фрустратора. Когда же другой человек преднамеренно вызывает шум, т. е. действует явно агрессивным способом, фрустрирующее воздействие шума еще более усиливается.

Эксперименты Доннерстайна и его сотрудников показали, что когда индивид А агрессивно настроен по отношению к индивиду Б, поскольку Б до этого фрустрировал его, например, оскорблением, то его агрессивные действия еще больше усиливаются, когда на него воздействует шум⁷². Можно предположить, что новый стрессор добавляется к прежнему стресс-фрустратору, вызывая еще большую агрессивность. Чем громче шум, тем заметнее усиление агрессии, что было зарегистрировано в эксперименте, проведенном по парадигме А. Басса «ученик – учитель».

С психологической точки зрения очень важным является вопрос *контроля* над шумом, о котором мы уже упомянули. Оказывается, даже сильный и неприятный шум не вызывает заметной агрессивности, если человек сознает, что *может* прекратить его. Например, когда человек сам работает используя электрический инструмент, производящий интенсивный белый шум, то такой шум не воспринимается им как стрессор и не вызывает агрессии, поскольку в любой момент может избавиться от него. Хотя шум всегда вреден, его вредность многократно усиливается, когда люди понимают, что он находится вне их контроля (неподвластен им). Недаром в населенных пунктах, находящихся вблизи больших аэродромов, люди переживают сильные стрессы. Целесообразно исследовать также особенности агрессивного поведения этих людей. Можно предположить, что у них уровень агрессивности повышен по сравнению с агрессивностью тех людей, которые живут в более спокойных (бесшумных) местах. Шум всегда вызывает общее психофизиологическое раздражение и готовность к совершению агрессивных действий.

Когда имеется осознание того, что шум находится под нашим контролем, мы не воспринимаем самих себя в качестве *жертв насилия* и переживаем слабый стресс. Например, когда дома шумит ребенок и родитель знает, что легко может успокоить его, прося или требуя от ребенка не шуметь, он может даже не переживать стресс. Шум, поднимаемый близким и родным человеком, в определенной мере может быть даже приятным. Психологический фактор, таким образом, имеет огромное значение.

§ 7. О соотношении стресса и фрустрации

Итак, нет сомнения, что существуют целые классы стресс-фрустраторов, т. е. таких факторов, которые одновременно вызывают у людей как стресс, так и фрустрацию. Однако вопрос о соотношениях между стрессом и фрустрацией (как психофизиологических состояний) почти не разработан. Этому вопросу даже Ганс Селье в своих работах посвящает всего несколько строк. Так, в фундаментальном обобщающем труде «Стресс в норме и патологии» он только

⁷¹ См.: Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: «Наука», 1983, с. 114–140.

⁷² См. в книге: Бэрон Р., Ричардсон Д., Агрессия, с. 167.

в двух словах касается этой проблемы, при этом ссылаясь на труды других авторов, в которых также очень мало материала об этом⁷³.

Точка зрения Селье сводится к следующему: «среди эмоциональных нарушений, вызванных стрессом, самыми часто встречающимися являются агрессивность, чувство фрустрации и страха, особенно неопределенной тревоги (*loose anxiety*), при которой пациент боится, но не знает точно, от чего»⁷⁴. Фрустрация считается Селье следствием стресса и главным образом обязана потере целевой ориентации (целенаправленности) и чувству, что ничего не является ценностью. Это чувство постепенно может превращаться в депрессию. Агрессивность же может привести к развитию специфически направленной ненависти. Такое развитие особенно легко происходит во взаимоотношениях расовых и религиозно-этнических групп. Постоянная агрессивность приводит также к развитию общей раздражительности и нетолерантности.

В любом случае, отмечает Селье, полезно иметь в виду, что сильные эмоциональные нарушения, наблюдаемые во время стресса, являются следствием изменения метаболизма некоторых нейрогормональных факторов, открытие которых может дать ключ для фармакотерапии (лекарственного лечения) в тех случаях, когда консультирование не приводит к успеху.

Что касается понимания Селье природы фрустрации, то он принимает точку зрения Н. Майера, в книге которой фрустрация рассматривается как выражение стресса, вызванного потерей целевой ориентации⁷⁵.

Поскольку мы выделяем «чистые» фрустраторы и стресс-фрустраторы, то, как продолжение этой идеи, можно утверждать, что фрустрация бывает двух видов: 1) фрустрация, которая возникает как следствие стресса, т. е. сочетается со стрессом и 2) фрустрация, которая возникает под влиянием таких фрустраторов, которые не являются стрессорами. Очевидно, что для четкого разграничения этих двух типов фрустрации необходимо дифференцировать и классифицировать стрессоры (что уже сделано Селье и другими исследователями стресса), дифференцировать и систематизировать фрустраторы (что тоже в какой-то степени уже сделано) и выделить ту группу факторов, которые выступают в жизни людей в качестве стресс-фрустраторов. Эта последняя задача частично решена в настоящей главе.

§ 8. Фрустрация и психическая травма

А. Травма и травматизация. – Особую опасность для личности представляют те стресс-фрустраторы, которые вызывают у нее психическую травму. Травматизация личности вызывает наиболее острые отрицательные переживания и, по-видимому, патологические формы защиты. Поэтому мы должны иметь четкое представление о том, что такое: 1) травматическая (или травмирующая, травмирующая) ситуация; 2) что такое психическая травма личности; 3) каково поведение травмированной личности и каковы переживаемые ею эмоции.

Травма соматическая – это повреждение тканей организма внешним воздействием (раной, ушибом и т. д.).

Психическая травма – это повреждение психики человека внешним воздействием, стресс-фрустрацией. Но какими должны быть фрустраторы или стрессоры для того, чтобы вызвать психическую травму, т. е. повреждение, патологизацию психики (эмоций и чувств, мышления и других познавательных процессов)?

Травматическими (травмирующими) являются те фрустраторы и стрессоры, которые: а) содержат в себе опасность для здоровья и жизни индивида; б) когда индивид, сравнивая свои силы и возможности с этой внешней опасностью, приходит к выводу о своем бессилии и беспо-

⁷³ См.: Selye H. *Stress in health and disease*. Boston – London: Butterworth's, 1976, p. 662.

⁷⁴ Selye H., *op. cit.*, p. 662.

⁷⁵ См.: Maier N.R.F. *Frustration: The Study of Behavior Without a Goal*. New York: McGraw – Hill, 1949.

мощности против нее. Именно это является психологическим ядром травматизации личности. Причем человека психологически могут травмировать не только внешние воздействия, но и внутренние фрустраторы (например, внутренние конфликты, бессилие человека против собственных влечений и т. п.). Примерно таким было понимание травматической ситуации в трудах Фрейда⁷⁶.

Сравнение собственных сил и возможностей с угрожающей опасностью и переживание своей беспомощности – вот суть психической травматизации личности. Она может вести к патологизации целого ряда психических механизмов и процессов. При травматизации человек переживает страх и тревогу, а также чувство беспомощности, униженности и другие отрицательные эмоции.

Ожидание опасной ситуации порождает тревогу и страх. Такое ожидание включает в себя представление собственной беспомощности или же напоминание о таких ситуациях, в которых человек чувствовал себя беспомощным. При предвидении опасности человек ведет себя так, как будто опасная ситуация уже наступила, и может предпринимать такие действия, которые могли бы предотвратить ее действительное наступление. Фрейд писал: «Страх является... с одной стороны – ожиданием травмы, а с другой стороны – смягченным воспроизведением ее. Оба признака, замеченные нами в страхе, имеют различное происхождение. Его отношение к ожиданию принадлежит к ситуации опасности, его неопределенность и беспредметность – к травматической ситуации беспомощности, антиципированной ситуации опасности»⁷⁷.

Б. Травмирующие воспоминания как средства психологической защиты. – Явление, которое мы здесь собираемся вкратце рассмотреть, нам представляется парадоксальным. Мы уже писали о том, что воспроизведение образов прошлых фрустрирующих ситуаций в сфере сознания вызывает повторение фрустрированного состояния личности, т. е. эти образы становятся фрустраторами. Однако, с другой стороны, есть свидетельства тому, что воспоминания о травмирующих ситуациях и событиях могут служить в качестве средств актуальной психологической самозащиты личности. Соответствующие данные получены психоаналитиками, которые в ходе своих клинических исследований заметили, что травматические воспоминания нередко являются частичными «экранами» для тех идей и эмоций, которые для них опасны и вызывают тревогу⁷⁸.

Воспроизводя свои травмирующие воспоминания, индивид может экстернализовать и проецировать в прошлое то, что является актуальным и внутренним. Под воздействием подобного мотива могут воспроизводиться такие впечатления прошлого, которые казались начисто забытыми. Это явление в настоящее время широко известно.

Подобные наблюдения нетрудно делать и в повседневной жизни. Когда человек фрустрируется (например, когда его оскорбляют), в его сознании начинают появляться воспоминания о прошлых фрустрациях. Хотя воспроизведение образов прежних фрустраций в целом углубляет фрустрированное состояние личности, оно одновременно в определенной степени отвлекает внимание от актуальной фрустрации.

В литературе, в которой рассматривается данное явление, отмечается также, что воспроизведение ярких образных содержаний прошлых травмирующих впечатлений, воспроизводя соответствующие эмоции, создает ожидание опасности, а это, в свою очередь, приводит к подготовке защитных процессов, направленных против угрожающих внутриспсихических содержаний⁷⁹.

⁷⁶ См.: Фрейд З. *Страх*. М., 1927.

⁷⁷ Фрейд З., *указ. соч.*, с. 96–97.

⁷⁸ См.: Horowitz M. J. *Image Formation and Cognition*. New York, 1978, p. 143; см. также: Glover E., *The screen function of traumatic memories*. – *Int. Journal of Psychoanal.*, 10:90, 1929.

⁷⁹ Краткий обзор этих результатов приводится в упомянутой книге Горовица.

Это важный вопрос и требует дальнейшего исследования. Воспроизведение травмирующих ситуаций прошлого не только является средством защиты против актуальных фрустраторов (выступая в качестве своеобразного экрана), но и способствует развитию других защитных процессов, создает для этого психологические условия. Иначе говоря, оно одновременно имеет две защитные функции. Мы полагаем, что развитие данной точки зрения позволит лучше объяснить целый ряд явлений, связанных с психологической травматизацией.

Глава 4. Фрустрация социальных и этнических групп

§ 1. Фрустрация социальных групп

А. Неизбежность групповых фрустраций. – Фрустрация и психологическая самозащита социальных групп – важный аспект теории фрустрации, стресса и психологической самозащиты, хотя до сих пор остается самым слабо развитым аспектом этой теории. А между тем понимание групповых защитных процессов и групповых психических состояний – это путь к пониманию многих социально-психологических и этнопсихологических (психолого – антропологических) явлений.

Несколько общих идей о групповой фрустрации высказал еще историк и социальный психолог Б. Ф. Поршнев⁸⁰.

Групповые фрустрации, безусловно, связаны с дифференциацией «мы» и «они», с группопцентризмом и этноцентризмом, с враждебным отношением одной группы к другой, даже если они образованы и различаются по случайным и поверхностным признакам. Из-за наличия этих явлений межгрупповые, в том числе межэтнические отношения всегда являются потенциальными источниками фрустраторов для взаимодействующих групп. В истории человечества индивид всегда защищался сам, защищал свою семью, род, племя, весь свой этнос. Защитные процессы нередко носили не индивидуальный, а групповой характер.

Причем установлен любопытный факт из эволюционной истории, который всегда следует иметь в виду при обсуждении вопросов групповых конфликтов и фрустраций: наиболее агрессивные, нападающие виды животных погибают чаще и легче, чем те, которые преимущественно защищаются.

Переход племен к оседлости, создание материальной и духовной культуры и накопление богатств, создает новые условия для конфликтов и борьбы социальных и этнических групп. Теперь уже было что защищать. Оседлость привела к необходимости защиты территории, которая постепенно превратилась в «родину» этноса. Родина включает в себя не только территорию, но и людей и созданную ими культуру.

Групповое обособление, дифференциация групповых культур даже внутри одного этнического сообщества, самосознание группы – это обычные явления и предпосылки фрустрации и самозащиты групп.

Б. О полезности групповой фрустрации (к концепции Арнольда Тойнби). – Трудные, проблемные ситуации оказывают разностороннее и глубокое воздействие на организацию и психический склад этносов, на развитие их культуры и цивилизации. Это одна из основных идей адаптивного подхода к этнопсихологическим и социально-психологическим вопросам.

Следует сказать, что еще раньше к этой идее близко подошли некоторые мыслящие историки, но среди них, в первую очередь, и более последовательно, – Арнольд Тойнби. Этот историк задал себе вопрос: почему возникают или исчезают те или иные цивилизации? Пытаясь ответить на данный вопрос, он предложил следующую концепцию: «Человек достигает цивилизации не в результате высшего биологического дарования (наследственность) или географического окружения (имеются в виду легкие условия жизни), но в качестве ответа на вызов в ситуации особой трудности, которая воодушевляет его сделать беспрецедентное усилие»⁸¹.

⁸⁰ См.: Поршнев Б. Ф. *Социальная психология и история. 2-е изд., Москва: "Наука", 1979.*

⁸¹ Тойнби А.Т. *A Study of History. Abridgment of Volumes I–VI by D.C.Sommervell. New York, Toronto, 1946, p. 570; цит. по книге: Гумилев Л. Н. Древняя Русь и Великая Степь. М.: «Мысль», 1989, с. 475.*

Это теория «вызова и ответа», которую рассматривает и критикует Гумилев. Характерно, что одну из глав своей книги Тойнби озаглавил следующим образом: «Достоинства несчастья». В числе трудных условий или «вызовов» Тойнби называет следующие: а) природные географические условия (болота, леса, море, снега и морозы и т. п.); б) нападения иноземцев, вызывающие необходимость их отражения. Тойнби считал, например, что Австрия обогнала Баварию и Саксонию в развитии, так как в XVII веке на нее напали турки. Эту точку зрения критикует Гумилев: «Но как известно, турки напали сначала на Болгарию, Сербию, Венгрию, Византию, на что те ответили капитуляцией. А от Вены турок отгоняли гусары Яна Собесского, которых турки в этот момент «не вызывали». Пример не подтверждает концепцию, а противоречит ей»⁸².

В. Уточнение концепции. – Гумилев, по-видимому, был излишне строг в своей критике в адрес концепции «вызова и ответа». Возможно создание более гибкого и реалистического варианта этой концепции, если опираться на современную теорию фрустрации, психологической защиты и адаптации.

По нашему мнению, определенный этнос развивает цивилизацию при выполнении следующих условий: 1) если оказывается в трудных проблемных ситуациях; 2) если эти ситуации не только однообразно повторяются, но и меняются, появляются все новые проблемные ситуации и варианты уже имевших место; 3) если эти трудности и несчастья не превосходят первоначальную силу этноса (людские и материальные ресурсы, знания и умения и т. д.); 4) если первые адаптивные ответы оказались успешными.

Если же трудные условия имеют устойчивый характер в течение длительных периодов времени и однообразны, то у этноса могут развиваться элементарные адаптивные механизмы, их комплексы и стратегии адаптации, и импульсы дальнейшего развития могут исчезать.

То обстоятельство, что стрессы и фрустрации («несчастья»), если они не приводят к гибели индивида или группы, вызывают их активизацию и усиление, не подлежит сомнению, так что Гумилев, наряду с конструктивной критикой, допустил некоторую поспешность в выводах.

Отметим, что сходную с концепцией Тойнби точку зрения на русскую историю еще в начале XX века высказал А. Е. Пресняков, которого тоже критиковал Гумилев. Пресняков считал, что постоянные нападения кочевников с юга вызвали создание в Киеве «военной княжеско-дружинной организации»⁸³.

Концепция Тойнби безусловно интересна, хотя ее, как мы показали только что, следует дополнить новыми идеями, поскольку в первоначальном виде она не объясняет многие исторические факты. Поэтому вполне законен следующий вопрос Гумилева: «Если одной необходимости достаточно, чтобы создать сильное государство, то почему они создаются так редко?»⁸⁴. Правильный вопрос: нужен целый комплекс материальных и социально-психологических условий для того, чтобы проблемные ситуации породили процессы сплочения народа и создания структур государственного управления. В этих процессах особую роль играют этнозащитные механизмы⁸⁵.

§ 2. Аспекты фрустрации и особенности культуры

Одной из сложнейших социально-психологических проблем, подлежащих решению на основе теории фрустрации, является следующая: до какой степени проявления фрустрации –

⁸² Гумилев Л. Н. *Древняя Русь и Великая степь*. Москва: «АСТ», 2002, с. 501.

⁸³ См.: Пресняков А. Е. *Лекции по русской истории*. Т. 1, М., 1938; Т. 2, 1939.

⁸⁴ Гумилев Л. Н., указ. соч., с. 501.

⁸⁵ Об этих механизмах см.: Налчаджян А. А. *Этнопсихологическая самозащита и агрессия*. Ереван: «Огебан», 2000.

внутренние конфликты, тревога и страх, неврозы, агрессия и другие формы реакции индивидов переносимы на социальные группы и на все общество в целом.

Если социальная жизнь порождает фрустрацию у отдельных личностей, то каким образом компоненты этой фрустрации оказывают влияние на общество, на структуру социальных групп и на все стороны ее структуры и динамики. Каким образом это обратное действие фрустрации приводит к новым фрустрирующим ситуациям и как эта цепь взаимных воздействий определяет динамику развития общества?

Ясно, что для разрешения этих сложных вопросов целесообразно изучить не влияние отдельных индивидуальных фрустраций на общество (это важно, но на такой основе невозможно прийти к общим выводам), а влияние совокупности типических фрустраций множества людей данной культуры на те или иные стороны последней. Примером может служить влияние фрустрации сексуальных влечений членов данной социальной группы на структуру этой же группы и на общество. В частности, – влияние разных форм сублимации сексуального влечения на ход развития различных форм культуры данного общества (наука, литература, искусство и т. д.). Ясно, что для изучения таких глобальных вопросов недостаточно знание отдельных случаев, даже подробного описания сублимаций выдающихся личностей, а нужно накопить огромный эмпирический материал о больших и малых социальных группах и о всем обществе в целом.

Распространение выводов теории фрустрации на социологию, педагогику, искусство и другие области закономерно в том случае, когда подлежащий обсуждению материал берется из этих областей. Например, перенос выводов, сделанных на невротиках, на область искусства вряд ли оправдан.

§ 3. Групповые защитные механизмы

В социологических исследованиях выявлен интересный факт, позволяющий расширить границы теории фрустрации. Этот факт состоит в том, что социальные группы, в том числе организации, создаваясь с целью выполнения определенных функций, в дальнейшем приобретают дополнительные цели, которые уже связаны с потребностью в самоподдержании системы. Уже само существование группы становится целью (самоцелью), а первоначальная цель иногда даже отодвигается на второй план.

На таком уровне развития у группы образуются защитные реакции. Когда возникают те или иные проблемы, группа в первую очередь реагирует не для того, чтобы решить их в пользу всего общества, а произвольно занимает защитную позицию. Групповая защита опирается на групповые нормы, на формальную и латентную организацию и роли.

Таким образом, группа со временем приобретает консервативность и сильную тенденцию к самосохранению, которая нередко принимает иррациональный характер. Эта тенденция нередко выражается с помощью иррациональных же, почти патологических защитных механизмов. Важной задачей социальной психологии является исследование тех путей, которыми индивидуальные защитные механизмы суммируются или (и) суперпозируются, порождая групповые защитные механизмы и процессы их использования.

§ 4. Маргинальный статус как фрустратор

Из социально-психологических фрустраторов специальный интерес представляет *маргинальный статус*, который исследуется в социальной и этнической психологии⁸⁶. Марги-

⁸⁶ См.: Шибутани Т. Социальная психология. М.: «Прогресс», 1969; Налчаджян А. А. Этнопсихология. СПб., М.: «Питер», 2004 и др..

нальный статус в полиэтнических обществах занимают группы этнических меньшинств и их представители. Они находятся между двумя этнокультурными мирами и нередко для наблюдателя не совсем ясно, к какой из них принадлежат. Особенно сложно психическое состояние тех, кто находится на полпути между двумя этносами, т. е. претерпевает ассимиляцию.

У таких людей возникает т. н. **невроз угнетения**; иногда называют его также **психозом угнетения** («opression neurosis» или «opression psychoses»)⁸⁷. Эти люди остро осознают свое униженное состояние и каждый вредный для себя акт окружающих считают каким-то образом связанным со своим статусом члена меньшинства. Даже совершенно невинные замечания такие люди интерпретируют в качестве преднамеренных и оскорбительных. У них формируется защитная установка, которая в определенной степени извращает социальную реальность и мотивы действий других людей. Формируется невроз, если под ним понимать комплекс качеств и представлений, препятствующих адаптации личности⁸⁸. Девиации, наблюдаемые при таких неврозах, могут быть биологического, культурного или социально-психологического порядка.

Данный подход, на наш взгляд, можно развивать исходя, в частности, из теории атрибуции. Ведь отмечается, что те люди, у которых образовался невроз угнетения, приобретают защитную установку, которая извращает реальность и мотивацию поведения других людей, в первую очередь, конечно, представителей доминирующего этноса. Но мы знаем, что такие искажения большей частью создаются с помощью различных атрибуций. Следовательно, защитная установка людей с неврозом угнетения порождает специфические атрибуции.

Невроз угнетения, по-видимому, возникает на второй фазе приспособления маргинального человека, но может стать устойчивой частью третьей фазы.

В американской социальной психологии накоплено немало данных о том, каким образом у представителей этнорасовых меньшинств возникает невроз угнетения и как он действует. Этот невроз особенно заметен у евреев и негров. Один из исследуемых, еврей по национальности, рассказывает, что стал таким чувствительным к слову «еврей», что любое его употребление другими людьми воспринимается им чуть ли не как оскорбление. Он отметил также, что его потребность в социальном признании, престиже и деньгах превосходит эти же потребности у других людей. Он считал себя чуть ли не патологическим случаем и признался, что спасением для него будет поселение в Палестине⁸⁹.

Для таких людей референтной становится своя этническая группа меньшинства. Эти маргиналы отличаются крайней подозрительностью характера. У них развивается чрезвычайно обостренная способность интерпретации установок и поведения других. Всякие ограничения, чинимые на их пути, они склонны интерпретировать тем, что являются членами этнорасовых меньшинств. У них возникает установка воинственной защитности. В результате маргиналы и их группы еще больше изолируются от широкого общества, уходят от контактов с членами других этнических групп.

§ 5. Слабая интегрированность социальных групп – типичная фрустрирующая ситуация

Групповая сплоченность – важное условие психологического благополучия членов группы. Низкий уровень сплоченности, т. е. дезорганизация, приводит к ряду отрицательных последствий: преступности, психическим нарушениям, но чаще всего к фрустрациям, которые остаются в рамках психологической нормы.

⁸⁷ См.: Dewey R., Humber C.C., *op. cit.*, p. 407.

⁸⁸ См.: Cameron N. *The Psychology of Behavior Disorders*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

⁸⁹ См.: Dewey R. and Humber C.C., *op. cit.*, p. 409.

Для развития этого аспекта теории фрустрации можно использовать работу Эмиля Дюркгейма о самоубийстве и, естественно, результаты последующих исследований этой проблемы. В особенности эгоистические самоубийства этот ученый объяснил степенью интеграции таких социальных структур, как семья, церковь, политические партии и т. д. Однако Дюркгейм не смог (да это и невозможно) объяснить самоубийства только социологическими факторами, и вынужден был обратиться к личности: между социологическими факторами и количеством самоубийств находится личность со своей сложной структурой. Вследствие индивидуальных различий одна и та же ситуация дезорганизации толкает одного индивида к самоубийству, а другого – к переориентации или к более мягким формам психической защиты.

В последние десятилетия исследующие самоубийство социологи обращают серьезное внимание на психологические факторы. Например, Генри и Шорт для объяснения самоубийства пользуются психодинамической теорией (психоаналитической теорией личности), одновременно используя идеи Дюркгейма о роли социальной интеграции и социального ограничения⁹⁰.

Самоубийство они объясняют как акт агрессии, возникающий вследствие социального ограничения и вызываемого этим нервным расстройством. Психологические основы самоубийства, по их мнению, совпадают с психологическими основами убийства. То же самое говорил еще Дюркгейм. Он считал, что аномия фактически порождает состояние раздражения и вызывает усталость, которая может обратиться против самой личности или против других – в соответствии с обстоятельствами: в первом случае мы имеем самоубийство, во втором – убийство»⁹¹.

Убийство и самоубийство являются агрессивными реакциями фрустрированной личности, но у них векторы агрессии имеют противоположные направления. Какое из этих направлений – вовнутрь или вовне – выберет личность, зависит от ее типа. По этому вопросу в книге Генри и Шорта имеются некоторые данные. В работе этих авторов намечается синтетический подход к исследованию социальных явлений, который может быть назван социально-психологическим. Мы полагаем, что односторонние подходы к этой проблеме малоперспективны⁹².

Только имея подробно разработанную социально-психологическую теорию фрустрации и психологической защиты можно решить проблему, которая, несмотря на свою огромную важность для каждого общества, до сих пор остается неразрешенной. Она следующая: **каким образом социальная дезорганизация – как локальный феномен культуры – трансформируется в индивидуальное поведение девиантного характера?** Основная загадка может быть сформулирована следующим образом: почему в одних и тех же условиях социальной дезорганизации преступные формы поведения формируются и проявляются только у определенной части людей?⁹³ В статье Инкельса имеются серьезные идеи, которые следует использовать при развитии теории преступности как социально-психологического явления.

§ 6. Стресс, фрустрация и возникновение социальных групп

Люди с большей вероятностью объединяются в группы, когда оказываются в состоянии стресса и фрустрации. Например, во время природных и иных катастроф люди, для того, чтобы спастись, начинают образовывать группы и действовать совместно. Даже в условиях лабораторных экспериментов, когда испытуемый ощущает угрозу, как оказывается, социальная группа

⁹⁰ См.: Henry A. and Short G. *Suicide and Homicide*. Free Press, 1954.

⁹¹ См.: Durkheim E. *Suicide*. Free Press, 1951.

⁹² См.: Henry A. and Short G. *Suicide and Homicide*. Free Press, 1954.

⁹³ См. об этом: Инкельс А. *Личность и социальная структура*. – В сб.: *Социология сегодня*. М., 1965, с. 271–301; Glueck S. and Glueck E. *Unravelling Juvenile Delinquency*. Commonwealth Fund, 1950.

становится для него более привлекательной, чем прежде. Данный социально-психологический аспект теории фрустрации и психологической защиты требует подробной разработки⁹⁴.

В условиях стресса и фрустрации объединение в группы и сплочение групп имеют важное адаптивное значение. Люди могут преодолеть такие ситуации обычно только путем оказания друг другу физической и психологической помощи. Одинокая личность в подобных ситуациях может погибнуть. Наблюдения показывают, что в военное время группы создаются быстрее и между людьми легче возникает дружба.

Опасность объединяет людей. Так, если лидеры нескольких политических партий понимают, что в одиночестве потерпят поражение в борьбе за высокие статусы, они стремятся создать коалиции и совместно бороться за власть и за те блага, которые она приносит. Объединяются также те, кто обладает властью и намерен впредь также удержать ее. Подобные наблюдения показывают, что теорию фрустрации, стресса и психологической защиты можно плодотворно использовать в области психологии политической активности индивидов и групп.

Однако оказалось, что стресс и фрустрация, как факторы, участвующие в генезисе социальных групп, имеют свои границы. Так, оказывается, когда стресс усиливается, у индивидов появляется стремление в одиночку, индивидуально решать возникающие перед ними проблемы. Когда индивид осознает, что в одиночку сможет быстрее и эффективнее решать свои проблемы, он покидает группу. Исследования показали, что в условиях концентрационных лагерей новые группы заключенных редко создаются (В жестоких условиях жизни индивидуализм, по-видимому, усиливается)⁹⁵.

В концентрационных лагерях люди ощущают хронический голод, унижены, систематически подвергаются дополнительным наказаниям, они находятся под постоянной угрозой смерти. Страх и тревога становятся их постоянными психическими состояниями. В таких условиях заключенные становятся безразличными и не предпринимают совместных усилий для решения своих проблем.

В настоящее время такие явления следует рассматривать с применением целого ряда разработок социальной психологии, в числе которых – концепция Мартина Зелигмана о приобретенной беспомощности⁹⁶. С точки зрения теории безразличия можно объяснить также то обстоятельство, что живущие в трудных условиях граждане становятся безразличными к таким демократическим процедурам, как выборы и политическая борьба партий.

Обсуждаемые здесь проблемы имеют также этнопсихологический аспект. Дело в том, что политическая активность, стремление создавать группы или действовать в одиночку и ряд других форм поведения, зависят также от психического склада этноса, от таких «измерений» этнического характера, как индивидуализм и коллективизм.

§ 7. О некоторых последствиях групповой фрустрации

По-видимому, поведение людей после воздействия на них сильнейших стрессоров и фрустраторов и работающие при этом психологические механизмы различны в зависимости от того, являются ли их переживания и действия индивидуальными или групповыми. Эта проблема естественным образом возникает в головах тех, кто наблюдает за поведением людей во время и непосредственно после стихийных бедствий. Это заметно из наблюдений последствий землетрясений. Вот что писал журналист Д. Гай, который после Спитакского землетрясения 1988 года оказался в зоне бедствия:

⁹⁴ О соответствующих экспериментах см.: Quarantelli E. and Dynes R. *When disaster strikes*. – «Psychology Today», 1972, 5(9), pp. 66–70.

⁹⁵ См. об этом: Strassman H., Thaler M. and E. Shein. *A prisoner of war syndrome: Apathy as a reaction to severe stress*. – «The American Journal of Psychiatry», 1956, 112, pp. 998 – 1003.

⁹⁶ См.: Seligman M. E. P. *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman, 1975.

«Кругом масса гробов, открытых и закрытых, с телами и без, плывут на крышах автомобилей, стоят в дверях, возле завалов. На обочинах десятки трупов, прикрытых простынями, одеялами, какой-то материей, а то и просто тряпками. Лежат для опознания уцелевшими родственниками. Надо похоронить не в братских могилах, а по-людски, это свято.

Все привычные понятия сместились, трансформировались. Трагедия приобрела черты обыденности, повседневности, стала чуть ли не нормой. Мне рассказывают: на кладбище родители хоронят ребенка, к мужчине подходит мальчик лет двенадцати и просит: «Дядя, помогите мне, пожалуйста, вырыть яму, я не могу похоронить маму». Спокойно так произносит, буднично, ни слез, ни стенаний – деловая просьба.

Что же это за феномен, чем его объяснить? Может, когда потеря у тебя одного, это твоя личная потеря, а когда у тысяч и ты это видишь, то твое горе сливается с их горем, образуется некое всеобщее горе, роднящее людей, твоя доля в нем кажется ничтожно малой, и это глушит страдания... Не знаю, не ведаю. Наверно, на этот вопрос могли бы ответить психологи»⁹⁷.

Здесь действительно есть психологическая проблема, которая требует исследования. Возможно, что одновременная фрустрация и стресс многих временно притупляет боль и страдания отдельных людей по принципу: «Групповая смерть – это свадьба». Однако ритуалы погребения и другие имеют психозащитные функции, что также нельзя не учитывать. Вряд ли можно говорить о безразличии и ослаблении эмпатии, хотя в составе группы ослабление страдания каждого ее члена – реальное явление. Очевидно также, что явления описанного типа требуют дальнейшего исследования.

⁹⁷ Гай Д. Унесу боль твою..., с. 103–104.

Глава 5. Экзистенциальная фрустрация

§ 1. Общая характеристика экзистенциальной фрустрации

В последние десятилетия в психологической и философской литературе все чаще встречается выражение «экзистенциальная фрустрация», предложенное В. Франклом⁹⁸. Он полагает, что человек имеет три измерения: соматическую, психическую и духовную. Собственно человеческим он считает духовное измерение и, в соответствии с этим, выделяет три типа неврозов: ятрогенные, психогенные и ноогенные. Ноогенными он называет те неврозы, которые возникают, например, в результате нравственного напряжения, от конфликта совести или под давлением духовной потребности. Эти состояния называются «экзистенциальным кризисом»: они могут порождать неврозы в обычном смысле, но эти состояния на самом деле являются не неврозами, а нравственными кризисами.

Подобное состояние Франкл называет также экзистенциальной фрустрацией. Он считает, что, помимо воли к наслаждению и власти, у человека существует «воля к смыслу жизни». *Сущность экзистенциальной фрустрации – в утрате смысла жизни*. Когда смысл жизни для человека утерян, у него возникает состояние «экзистенциальной пустоты».

Об экзистенциальной фрустрации писали также представители гуманистической психологии, понимая ее, опять-таки, как фрустрацию потребности в смысле жизни. Причем это явление связывают с деиндивидуацией⁹⁹. Проблему потребности смысла жизни подробно обсуждал также польский психолог К. Обуховский¹⁰⁰.

Ф. Байтендейк (F. J. J. Buytendijk), классифицируя человеческие чувства, выделяет четыре типа неприятных чувств. Они возникают в четырех экзистенциальных ситуациях: 1) когда человек, стремясь к интенциональному объекту, получает отпор; 2) когда он оказывается в подчинении; 3) когда получает повреждение; 4) когда теряет свое «Я» полностью или частично¹⁰¹.

Здесь, по существу, речь идет о типичных фрустрирующих ситуациях. Следует подумать о том, не сводятся ли все частные фрустрирующие ситуации к этим четырем – «экзистенциальным».

Необходимо иметь в виду, что не только прямая фрустрация потребности в смысле жизни является экзистенциальной. Ведь любая потребность человека, в зависимости от структуры личности и иерархии ее потребностей, может приобретать экзистенциальное значение, т. е. стать средоточием смысла жизни данного человека. Поэтому мы считаем, что существуют *косвенные экзистенциальные фрустрации*. Такой подход позволяет значительно расширить представление об этом явлении и показать, как глубоко оно проникает в структуру личности.

Поскольку многие фрустрации сопровождаются переживанием приваии или депривации, то подробное описание феноменологии этого переживания у философов-экзистенциалистов и психологов может стать хорошим дополнением для теории фрустрации и защитной адаптации. При этом желательно различить обобщенное чувство лишения от конкретного

⁹⁸ См.: Франкл В. *Поиск смысла жизни в логотерапии*. – В сб.: *Психология личности. Тексты*. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 118–126.

⁹⁹ См. труды Л. Бисвангера, Р. Лэйинга, А. Маслоу, К. Роджерса и др. Из русских авторов об экзистенциальной фрустрации писали В. М. Мясницев и В. В. Столин. См.: Столин В. В. *Самосознание личности*, с. 236–239.

¹⁰⁰ См.: Обуховский К. *Психология влечений человека*. Москва: «Прогресс», 1972, глава 9.

¹⁰¹ См.: Buytendijk F. J. J. *The Phenomenological Approach to the Problem of Feeling and Emotions*. – In: «Theories of Psychopathology. Essays and Critiques». Ed. by Th. Millon. Philadelphia and London, 1967, p. 259.

переживания, связанного с осознанием человеком того, что лишился чего-то определенного и ценного.

§ 2. Истоки отчуждения и страха (значение теории фрустрации для понимания культуры)

Экзистенциалисты считают, что отчуждение человека в обществе обусловлено его антропологической сущностью, т. е. такими изначально или социально данными и нередко неизбежными фактами, каковы: противоположность полов, возрастные особенности, уникальность жизненного пути каждого человека и ее значение для данной личности, неизбежность смерти. Все эти антропологические факторы либо не зависят от воли человека, либо зависят в незначительной степени. Поэтому они предопределяют целый ряд психологических личностных феноменов и закономерностей, таких же неизбежных, как они сами. Экзистенциалисты, ведя обсуждение в основном на философском или социально-философском уровне, говорят о неизбежности отчуждения человека в обществе. Этот вопрос подлежит специальному анализу.

Однако на социально-психологическом уровне, как нам кажется, следует говорить о неизбежности и постоянном наличии в жизни каждого человека, со дня его рождения, состояния фрустрации во всех ее основных уровнях и компонентах: как совокупность социально-биологических фрустрирующих условий, как внутриспсихическое состояние и как совокупность определенных вербальных, моторных или других реакций.

Только подробно разработанная теории фрустрации может служить достаточной основой для адекватного понимания и объяснения проблемы отчуждения человека в обществе. Причем воздействие социально-экономических факторов по существу учитывается и экзистенциалистами, поскольку они говорят об уникальности жизненного пути человека: этот путь включает и осознание, и переживание этих воздействий, а может быть и некоторое их философское и психологическое истолкование. Представляет важность вопрос об истоках и сущности экзистенциального страха – как особого эмоционально-интеллектуального состояния человека. Сущность данного явления можно понимать при учете следующих факторов:

1) действительно есть ряд биологических фактов, которые приводят к такому более или менее выраженному состоянию: это относительная физическая и духовная слабость каждого человека и каждодневная возможность его гибели; 2) подсознательное порождение мыслей об одиночестве, слабости и т. п., что можно обозначить как *подсознательный комплекс неполноценности собственной личности*. И сознательное понимание того, что «все мы таковы», может лишь до некоторой степени освобождать сферу сознания от парализующих активность выражений этих комплексов, но уничтожить их не может (вообще никакое средство здесь не является всемогущим);

3) о том, что причины экзистенциального страха действительно являются подсознательными, свидетельствует тот факт, что люди с нарушенной психикой, с ослабленным сознательным контролем за своими мыслями и поведением, высказывают подобные мысли и подтверждают, что действительно комплекс неполноценности есть подсознательная психологическая причина экзистенциального страха (хотя могут быть и телесные причины, например начавшаяся болезнь внутренних органов); психически больной человек более отчетливо показывает ту глубокую сущность нашей скованности, несвободы и постоянного переживания фрустрации, которые у «нормального» человека замаскированы сознанием. В сущности нормальные люди также сознательно обсуждают целые комплексы «экзистенциальных» и «фрустрационных» проблем, но не в той форме явного самоуничтожения и крайностей самокритики, которая характерно невротикам и особенно психотикам;

4) как природа, так и общество всевозможными воздействиями на нас как бы стремятся к тому, чтобы мы почувствовали свою беспомощность. *Поэтому в некотором очень широком*

смысле можно сказать, что вся жизнь человека есть непрерывная фрустрация, которая у каждого человека имеет свои особенности по силе, по числу и важности фрустрированных мотивов и целей, по длительности отдельных более интенсивных этапов, по уровню осознанности и т. п. Фрустрация остается неизменным атрибутом нашей жизни.

Поэтому исследование психологических и философских проблем человеческого существования и смысла жизни, по большей части, есть изучение проблемы фрустрации человека. Теория фрустрации, при строго научной ее разработке, приобретет огромное значение для всей антропологии и науки вообще. Она необходима для понимания сущности культурного творчества человека (во всех его формах) – как выражения фрустрированности и желания самоутверждения – как противостояния от фрустрации (в различных видах культуры и у различных деятелей с различной степенью осознанности и т. п.) Это может привести к новому взгляду на процесс развития всей мировой истории, поскольку есть основание думать, что многочисленные формы психологического или материального адаптирования человека к условиям жизни (например, возникновение эмпатии и производных от нее явлений – гуманизма, чувства справедливости и т. п., а также власть, государственные учреждения и т. п.) являются способами и попытками устранения фрустрации или же (по крайней мере) вытеснения из сферы сознания мыслей о слабости человека. Именно с этой точки зрения нужно понимать истоки и появление целых философских, особенно морально-эстетических концепций в истории человечества.

Разносторонне разработанная теория фрустрации может стать подлинной психологической и философской основой для понимания мировой культуры, истоков познания и духовного развития человеческих индивидов и народов. Решение этой задачи еще больше облегчается, когда теория фрустрации сочетается с психологической теорией фатализма¹⁰².

§ 3. Поиск призвания – защита от экзистенциальной фрустрации

Хотя о защитных механизмах личности мы со всей подробностью намерены говорить во второй части настоящей книги, для полноты изложения вопроса об экзистенциальной фрустрации, об одной форме защиты целесообразно вкратце писать уже здесь. Речь идет о том, что поиск собственного призвания в этой жизни, тем более – его нахождение, является довольно мощным средством смягчения экзистенциальной фрустрации. Если призвание найдено индивидом, оно становится сильным мотивом для осуществления целенаправленной деятельности.

Хобби – это способ удовлетворения потребности в смысле жизни и способ защиты от фрустраций в основной (ведущей) сфере деятельности. Например, ученый, который больше не способен творчески работать, начинает энергично заниматься административной деятельностью, и в этом находит смысл своей жизни. Такое замещение деятельности, по-видимому, связано с различными защитными механизмами – с рационализацией, сублимацией и т. д. Поэтому, когда при фрустрации одной разновидности социальной активности человека он переходит к другой, то это является, по-видимому, следствием конвергирующей работы целого ряда психологических механизмов, а не только сублимации. Здесь могут играть роль анти-сублимационные процессы, рационализация, атрибуция, агрессия, регрессия к более простым формам поведения и другие.

Казимеж Обуховский заметил, что человек одурманивает себя алкоголем и наркотиками, когда ни в чем не находит смысла, что может быть следствием его острого критического настроения. Поэтому алкоголизм является защитой против фрустрации потребности смысла жизни¹⁰³.

¹⁰² См.: Налчаджян А. А. Психология и логика фатализма; рукопись.

¹⁰³ Обуховский К., указ. соч., с. 189.

Усиленная деятельность в определенной области также может приобрести защитный характер, когда, например, фрустрированы потребности человека в любви, социальном общении и др. Это, таким образом, сублимированная активность в широком смысле слова¹⁰⁴.

Способом удовлетворения потребности смысла жизни является принятие какой-либо философско-этической системы взглядов и подход к жизни с позиций ее принципов. Создание собственной философии жизни – еще более эффективное средство против экзистенциальной и других видов фрустрации, поскольку она исходит из собственной системы ценностей и опирается на целую систему рационализаций и интеллектуализаций. Когда человек утверждает, что нашел смысл жизни в своей деятельности или, наоборот, будто не видит смысла в своем деле, то подобные утверждения нельзя просто принять на веру. Подобные утверждения также могут быть рационализациями.

§ 4. Основной экзистенциальный конфликт и фрустрация

Представление об «основном экзистенциальном конфликте» выдвинул Абрахам Маслоу. Он предложил идею о том, что внутри каждого человека имеются две группы сил: а) защитные силы (тенденции); б) тенденции психического роста.

Защитные тенденции заставляют человека защищаться от угроз и искать безопасность, регрессировать к прошлому, сохранить связи с родителями. Эти тенденции вызывают страх перед необходимостью совершить смелые поступки, а также перед случайностью. Человеку не хочется поставить под удар уже приобретенное: он боится независимости, свободы и самостоятельности, он желает сохранить свои эмоциональные связи с людьми.

Тенденции психического роста, составляя вторую группу сил человека, толкают его на развитие, приобретение своеобразия и на полную реализацию его способностей. Они требуют от него доверять внешнему миру. Одновременно эти силы позволяют человеку принимать свое «Я» и его подсознательные тенденции. Работа этих сил приносит удовлетворение, поскольку, когда человеку удается подниматься на более высокую ступень роста, он переживает счастье. Для того, чтобы спонтанно осуществлять различные выборы, он исследует окружающий мир, подвергает испытанию свои силы и способности, стремится создать что-то новое.

Но наряду с силами, толкающими человека на психический рост и творчество, в его психике имеются также сдерживающие его рост силы, которые порождают конфликт. Это его фиксации, вызывающие регрессию, защиту, поиск безопасности. Если эти тенденции сильны, человек стремится не рисковать, не иметь потерь, предотвратить страх и т. д. Но ведь для обеспечения своего психического роста человек должен действовать смело и мужественно!

Конфликт этих двух групп сил Маслоу называет *экзистенциальным конфликтом существования*. Его корни следует искать в глубинной природе человека, он вечен.

В таком случае как можно обеспечить психический рост человека? Для этого, отмечает Маслоу, следует довести до минимума страх перед психическим созреванием, придавать привлекательность следующей ступени развития, свести к минимуму тенденции самозащиты и регрессии. И наоборот, следует добиваться того, чтобы человек переживал страх перед удобствами, защищенным состоянием, перед своими защитными тенденциями, патологическими чертами и регрессивными склонностями. Это уже выбор определенной адаптивной стратегии¹⁰⁵.

¹⁰⁴ См.: Налчаджян А. А. *Личность, психическая адаптация и творчество*. Ереван: Изд-во «Луйс», 1980.

¹⁰⁵ См.: Маслоу А. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: «Смысл», 1999; его же: *Самоактуализация*. – В сб.: *Психология личности. Тексты*. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 108–117.

§ 5. Экзистенциальная фрустрация и проблема ценностей

Проблема ценностей так или иначе встает перед человеком во всех случаях фрустрации. Ведь когда он стремится к какой-либо цели, то это означает желание приобрести какие-то ценности, а на этом пути возникают препятствия. Но мы считаем, что «во весь рост» проблема ценностей встает перед человеком тогда, когда он переживает экзистенциальную фрустрацию. В таком состоянии в его сознании невольно возникают ценностные суждения и желание осмыслить или переосмыслить свою жизнь.

Такое состояние человека психологически очень верно и реалистически описал Л. Н. Толстой. Один из его любимых героев, Пьер Безухов, разрывал отношения с женой, в дуэли тяжело ранил Долохова, потерял почти половину состояния и теперь, в пути из Москвы в Петербург, дожидаясь сменных лошадей, размышлял о том, что хорошо и что плохо. И он пришел к выводу об относительности того, что хорошо и что плохо. «А я стрелял в Долохова за то, что я счел себя оскорбленным. А Людовика XVI казнили за то, что его считали преступником, а через год убили тех, кто его казнил, тоже за что-то. Что дурно? Что хорошо? Что надо любить, что ненавидеть? Для чего жить, и что такое Я? Что такое жизнь, что смерть? Какая сила управляет всем? – спрашивал он себя. И не было ответа ни на один из этих вопросов, кроме одного, не логического ответа, вовсе не на эти вопросы. Ответ этот был: «Умрешь – все кончится. Умрешь, и все узнаешь – или перестанешь спрашивать». Но и умереть было страшно»¹⁰⁶.

Осуществляют ли подобные ценностные суждения какую-либо психозащитную функцию? Мы полагаем, что безусловно осуществляют: 1) мысль об относительности ценностей и оценок действительно может смягчить экзистенциальную фрустрацию. Ведь приходишь к выводу, что то, что ты потерял, не является абсолютной и незаменимой ценностью; следовательно, из-за него не стоит горевать; возможно даже, что потеряв что-то, взамен приобретаешь нечто другое и более ценное; 2) подобные суждения отвлекают человека от своих лишений и горя, позволяют вытеснить их в подсознательное, что также является защитным процессом.

Следует упомянуть еще одну проблему, которую «нащупал» Толстой: человек дает *нелогические ответы* на вопросы о ценностях. Дело в том, что, не сумев найти ответы на эти важные вопросы, человек уходит от них, поскольку они вторично фрустрируют его. Не находя логических ответов, он дает *психо-логический ответ*: умрешь и перестанешь спрашивать. Это тоже утешает, т. е. психологически защищает человека.

§ 6. Одиночество как фрустратор

Роль одиночества как фрустратора привлекает внимание все большего и большего числа психологов. Более того, намечается тенденция создания специальной области – психологии одиночества. Одно очевидно: одиночество является сильным фрустратором, особенно когда оно вынужденное, поэтому в теории фрустрации и психологической защиты эту проблему нельзя обойти стороной.

О влиянии одиночества на личность написал еще Эрих Фромм в книге «Бегство от свободы». Он выделил два вида одиночества. *Моральное одиночество* он определяет как отсутствие связи с ценностями, символами общества. *Физическое одиночество*, как верно отмечает Фромм, становится невыносимым лишь в том случае, когда включает в себя и моральное одиночество. Именно состояние морального одиночества представляет серьезную опасность для человека.

¹⁰⁶ Толстой Л. Н. Собр. соч. в 12 томах, т. 4. М., 1984, с. 68.

Иначе говоря, одиночество является одним из сильнейших фрустраторов для человека. Страх перед одиночеством наблюдается у человека уже в первые годы жизни, причем эта эмоция возникает спонтанно. Данное обстоятельство дает основание для предположения, что стремление к общению и страх перед одиночеством имеют наследственные бессознательные корни. Например, когда ребенок в городе теряет из виду мать, он переживает не просто сильное беспокойство, но и самый настоящий страх, хотя, разумеется, никто этому его специально не научил. Можно выдвинуть предположение, что человека сильнее всего фрустрируют те ситуации, в которых под угрозой оказываются те его потребности и мотивы, которые прямо или опосредованно обусловлены наследственными бессознательными психическими ориентациями. При развитии этих идей следует иметь в виду мысль Фромма о том, что если полученная человеком свобода от первичных социальных уз не сочетается с созданием условий для индивидуализации личности, создает различные ограничения на пути к самосовершенствованию, самоактуализации, развития самосознания, то у человека возникает тенденция бегства от такой, обрекающей на одиночество свободы.

Человек по своей природе таков, что лишь временами может терпеть кратковременное одиночество: стремление к одиночеству вряд ли можно считать базальным, имманентным стремлением человека.

Именно поэтому человек, находясь в таких социальных условиях, которые усиливают его индивидуальность, но нарушают его межличностные связи, стремится к восстановлению этих связей и даже ценой своей свободы подчиняется какой-либо группе¹⁰⁷.

¹⁰⁷ Для дальнейшего обсуждения этой темы см.: *Fromm E. Escape from Freedom; Erikson E. Childhood and Society; Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. Москва: "Медицина", 1972; Лабиринты одиночества. Пер. с англ., Составитель Н. Е. Покровский. Москва: "Прогресс", 1989.*

Часть вторая. Непосредственные реакции на воздействие фрустраторов

Глава 6. Непосредственные защитные реакции

§ 1. Неспецифическая и специфическая защита

Для развития определенных аспектов теории фрустрации и психологической защиты можно использовать некоторые из наблюдений Ганса Селье, автора современных представлений о стрессе. Это тем более логично в тех случаях, когда мы исследуем воздействие на людей стресс-фрустраторов.

Селье считает, что любой организм на любой стрессор отвечает неспецифическими защитными физиологическими реакциями: это так называемый «общий адаптационный синдром». Он выделяет три основных этапа, сквозь которые проходит защитная реакция организма на действие повторяющегося стрессора¹⁰⁸. Эти три стадии, взятые вместе, составляют общий адаптационный синдром: 1) *этап реакции тревоги*: резистентность организма снижается; 2) *этап резистентности*: организм начинает адаптироваться к продолжающемуся воздействию стрессора; резистентность (сопротивляемость) организма повышается; 3) *этап истощения и коллапса*: снова появляются признаки тревоги.

Мы считаем, что в теории фрустрации и защитной адаптации можно выделить два этапа защитных ответов на воздействие фрустрирующей ситуации:

1) *Первый этап* – это этап *неспецифических* ответов, называемых непосредственными реакциями на фрустратор: это двигательное возбуждение, агрессия, стереотипия поведения, некоторые проявления регрессии, ряд отрицательных эмоций, настороженность, усиление исследовательской активности, тревога, активизация работы воображения и т. д. Все они станут предметом отдельного рассмотрения в последующих параграфах.

2) *Второй этап* – это этап *специфической* психологической защиты. На данном этапе используются такие защитные механизмы и их комплексы, которые наиболее целесообразны для защитной адаптации в данной проблемной ситуации. Кроме того, используемые на данном этапе механизмы и адаптивные комплексы используются длительно и многократно, поэтому оказывают серьезное влияние на структуру личности. После появления специфических защитных механизмов неспецифическая защитная установка не исчезает, а видоизменяется.

Путем анализа конкретных случаев следует подробно описать всю поведенческую и внутрипсихическую феноменологию указанных уровней защиты. Отметим также, что изложенные выше идеи, по нашему мнению, позволяют начать синтез теорий фрустрации и стресса и создать всеохватывающую синтетическую теорию, которой можно было бы дать название «теория комплексной психофизиологической защиты в условиях психофизиологического напряжения и фрустрации».

При этом возникает следующая проблема: какие адаптивные стратегии используются на каждом из этих этапов? Существование названных этапов защитной адаптации личности дает нам основание для выделения двух разновидностей адаптивных стратегий: а) краткосрочные адаптивные стратегии (КАС): они применяются до тех пор, пока еще не мобилизованы специфические адаптивные механизмы и комплексы второго этапа; б) долгосрочные адаптивные

¹⁰⁸ См.: Селье Г. Стресс без дистресса. М., «Прогресс», 1979, с. 35.

стратегии (ДАС): они действуют на втором этапе и до тех пор, пока существует вызвавшая необходимость психологической адаптации проблемная ситуация, включающая фрустраторы и стрессоры. Такие стратегии могут оказать влияние на стиль жизни человека. Мы полагаем также, что некоторые стратегии, начиная образоваться и действовать на первом этапе, могут продолжаться и на втором, при этом приобретая новые элементы и характеристики. Таковы, в частности, стратегии ухода (бегства, отступления) и нападения. Если взять вторую из них, то на первом этапе она может выражаться в виде грубого агрессивного ответа на ситуацию, приобретая на втором этапе формы вербальной или других более тонких форм агрессии, при этом ассоциируясь с другими адаптивными механизмами. Таким образом, в процессе адаптации используемые стратегии претерпевают целесообразные изменения (при нормальной адаптации), сохраняя свою основную линию, основные характеристики.

Исследование динамики защитно-адаптивных стратегий во времени – одна из важнейших задач психологии.

§ 2. Непосредственные реакции на фрустрацию и стресс

В настоящей главе нас интересуют непосредственные психологические ответы человека на воздействие фрустраторов или сложных стресс-фрустраторов, т. е. то, как ведут себя люди сразу же после воздействия стрессора и фрустратора. Это проблему мы уже вкратце рассмотрели в одной из предыдущих книг¹⁰⁹. Здесь мы ее расширим, поскольку она исключительно важна для понимания поведения человека и зарождения психологических защитных механизмов.

Следует сказать, что некоторые реакции человека на воздействие фрустраторов и стрессоров, появляясь в соответствующих ситуациях, через некоторое время исчезают или уступают место другим. Есть и такие защитные реакции, которые, начиная свою работу сразу же после воздействия фрустратора, сохраняются в психической активности и репертуаре поведения человека или появляются вновь и вновь.

Наблюдаются также отсроченные адаптивные ответы, механизмы и процессы, т. е. такие, которые появляются в поведении и психических процессах человека лишь спустя некоторое время после фрустрации. Для выработки таких ответов психике человека нужно время. К их числу относятся, например, интеллектуализация, сублимация и другие. Отсроченные защитные механизмы, по нашему мнению, генетически и в структурно-функциональном отношении более сложны и служат для осуществления фундаментальных адаптивных процессов. Во всяком случае, в некоторых случаях это именно так.

Другие же реакции, например простые формы агрессии, являются преимущественно непосредственными реакциями на фрустратор. Ее откладывание зачастую детерминировано внешними обстоятельствами. Более тонкие разновидности агрессии (вербальные, осуществляемые в образах воображения, хорошо запланированные и т. п.) также могут быть отсроченными, поскольку для своего формирования требуют значительно больше времени, чем непосредственное нападение на фрустратор.

Таким образом, любая защитная реакция, особенно если она в прошлом уже была оформлена и стала автоматизированной, может быть как непосредственной, так и отсроченной. Но некоторые из них по природе своей бывают отсроченными, особенно в тех случаях, когда впервые возникают и формируются в психике данного человека. Есть и такие, которые для своего возникновения, формирования и использования в значительной отсрочке не нуждаются. Последнее обстоятельство, по-видимому, *обусловлено их связью с инстинктами*,

¹⁰⁹ См.: Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Изд-во АН Армении, 1988; его же: Психологическая адаптация. Москва: «ЭКСМО», 2010.

а также высокой степени автоматизированности. Образующиеся в онтогенезе защитные механизмы (например, такие, как сублимация, формирование реактивной, обратной установки и другие) имеют более сложную психологическую структуру и требуют определенного времени для формирования и развертывания в данной фрустрирующей ситуации.

Экспериментальные исследования и наблюдения свидетельствуют, что независимо от различий фрустрирующих ситуаций (блокада целенаправленной деятельности, внутренние конфликты и т. п.) люди отвечают на их появление некоторыми характерными способами поведения. Речь идет о следующих видах активности человека: двигательное беспокойство и напряжение, непосредственный агрессивный ответ на воздействие фрустратора, апатия, психическая регрессия, активизация фантазии, стереотипия. Указанные реакции впервые экспериментально выявлены представителями школы Курта Левина, в первую очередь Тамарой Дембо. Организуя свое экспериментальное исследование, Р. Баркер, Т. Дембо и К. Левин вначале построили шкалу, показывающую развитие ребенка по месяцам на основе проявлений в игре. С возрастом игра становится все более и более сложной и организованной, требующей от ребенка выполнения более разнообразных действий и богатой фантазии.

30 дошкольников участвовали в трех игровых ситуациях. Они были разделены на три возрастные группы. В первую входило 10 детей в возрасте 2–3 лет со средним IQ, равным 114,8; во вторую – 12 детей в возрасте 3–4 лет со средним IQ, равным 125,3, а в третью группу – восемь детей 4–5 – летнего возраста со средним IQ, равным 125,6. Каждый ребенок в течение 30 минут мог свободно играть с игрушками в одной половине комнаты. На второй день ему позволили в течение 15 минут играть и во второй половине комнаты, разделенной перегородкой от первой. Причем здесь находились более привлекательные игрушки. Затем без объяснений экспериментатор отводил ребенка в первую половину комнаты, где он мог в течение 30 минут играть с менее привлекательными игрушками предыдущего дня. Новым элементом в ситуации было то, что перегородка была оставлена открытой, но прозрачная железная сетка не позволяла ребенку перейти в половину, где находились доступные для восприятия более привлекательные игрушки. Экспериментаторы считали, что в течение этих заключительных 30 минут ребенок оказывается в фрустрирующей ситуации. С помощью шкалы развития, о которой было сказано выше, авторы измеряли для каждого ребенка *разницу между уровнями развития игры*, выраженными в месяцах. Оказалось, что в фрустрирующих ситуациях дети проявляют характерные формы поведения и переживаний: испытуемые дети более грубо обращались с игрушками, даже старались ломать их. Некоторые из них плакали, а один мальчик лежал на спине и, уставившись взглядом в потолок, произносил такие звуки, как будто находился в транс¹¹⁰. Фрустрация возникла вследствие того, что дети осознали свою лишенность (приваацию и деприваацию), в то время как в первый день эксперимента, не зная о существовании других, более привлекательных игрушек, они играли спокойно и конструктивно. В ходе 15-минутной игры второго дня эксперимента с более привлекательными игрушками у них произошло повышение уровня притязаний в игровой деятельности. Под влиянием фрустрирующей ситуации по существу имело место новое целеобразование, изменение мотивации, но без возможности ее реализации. Здесь возникла та разновидность фрустрации, которая связана с относительной приваацией или депривацией.

Описанные и другие сходные эксперименты позволили наблюдать несколько типичных форм или способов поведения людей в фрустрирующих ситуациях, которые были перечислены выше.

¹¹⁰ См.: Barker R.G., Dembo T., Lewin K., *Frustration and Aggression. An experiment with young children. Univ. Of Iowa Studies in Child Welfare*, 1941, 18, No. 386; Lawson R., *Frustration. The Development of a Scientific Concept. New York – London, 1965*, pp. 77–99; Hilgard E.R. a.o., *Introduction to Psychology. New York, 1975*, pp. 434–435.

Итак, уже здесь мы вынуждены говорить не только о краткосрочных, ситуативных реакциях человека, но и о тех защитных механизмах, которые участвуют в длительных защитно-адаптивных процессах. Более систематическое же исследование защитных механизмов мы начнем в следующей части настоящей книги.

Ответы человека на внешние воздействия бывают простыми и сложными. Простые реакции бывают психическими (идеаторными), в частности – когнитивными), психомоторными (поведенческими), психосенсорными и психосоматическими (в частности – психовегетативными). Сложные реакции являются комбинациями простых реакций.

Есть и чисто физиологические реакции, которые, в свою очередь, опираются на работу психоэндокринной системы (симпатико-адренальной системы и системы гипофиз – кора надпочечников), а последние контролируются гипоталамусом и высшими отделами мозга¹¹¹.

Итак, опишем основные непосредственные ответы людей на воздействие фрустраторов и стрессоров и, в целом, поведение человека в трудных проблемных ситуациях стресса и фрустрации. Эти реакции подразделяют на две подгруппы: замирание и, наоборот, активацию (борьба, бегство, прыжки, голосовые реакции и т. п.). Отметим также, что главное свое внимание мы сосредоточиваем не на физиологической стороне вопроса, а на поведенческие, когнитивные и эмоциональные аспекты реакций человека на фрустрацию и стресс.

§ 3. Двигательное возбуждение и напряженность

Замирание определяют как «молчаливую напряженную неподвижность» (Grey, 1971). Оно одновременно и пассивно (поскольку нет двигательной активности), и активно (так как это напряженная неподвижность, связанная со значительным расходом энергии). Замирание не является реакцией беспомощности.

Замирание, бегство и борьба возникают при острых опасных ситуациях или в ответ на наказание. Миллер (Miller, 1951) включает замирание в более широкий класс ответных реакций на опасные ситуации – в подавление поведения – куда входят также замолкание, пилоэрекция, дефекация, а в крайних ситуациях – симуляция смерти.

Активация поведения является противоположной формой реакции; она включает усиление возбуждения, бег, прыжки и т. п.¹¹²

Одним из самых легко наблюдаемых поведенческих выражений фрустрированности является излишняя неорганизованная двигательная активность, беспокойное поведение, суетливость. На общем фоне такой двигательной возбужденности наблюдались такие проявления, как вздохи, хныканье, жалобы. Если в первый день, когда дети в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина не были фрустрированы, такие действия совершали только около 20 процентов испытуемых, то в ситуациях фрустрации – свыше 85 %. Взрослые тоже, находясь во фрустрирующих ситуациях, проявляют все признаки двигательной возбужденности, сжимают кулаки, краснеют. Дети начинают грызть свои ногти или сосать палец. Выражениями двигательного беспокойства и общей психической напряженности являются также частое курение, жевание резинки и другие действия. Сходные реакции на фоне общего возбуждения у фрустрированных людей отметили и другие, более поздние исследователи¹¹³.

¹¹¹ См.: Кокс Т. Стресс. Москва: «Медицина», 1986, с. 3.

¹¹² См.: Кокс Т. Стресс, с. 92.

¹¹³ См.: Mandler G. *The interruption of behavior.* – In D. Levine (Ed.), *Nebraska symposium on motivation.* Lincoln: University of Nebraska Press, 1975; Mandler G., *Mind and emotions.* New York: Wiley, 1975; Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process.* New York: McGraw – Hill, 1966.

§ 4. Непосредственные агрессивные реакции на фрустрацию и стресс

Агрессивное поведение является следующей формой систематически наблюдаемых реакций на острый стресс и фрустрацию, на наказание и боль. Кокс описывает эксперимент Ульриха и Азрина: «Эти авторы сообщили о серии экспериментов, которые иллюстрируют их точку зрения. Пару обычных ручных и ленивых крыс породы Sprague-Dawley поместили в сравнительно небольшую экспериментальную клетку. Сначала они двигались по клетке, обнюхивая ее и друг друга. Они не нападали друг на друга. Однако после того, как их подвергли действию тока, их поведение резко изменилось. Они встали на задние лапы мордочками друг к другу и начали бросаться друг на друга, стараясь ударить или укусить. Такое поведение Scott и Fredericson (1951) описали как драку и это ясно любому наблюдателю. Увеличение интенсивности и частоты ударов тока и уменьшение размеров экспериментальной клетки повышали частоту возникновения реакции драки»¹¹⁴.

Анализ экспериментов Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина показывает, что фрустрированные дети начинают отталкивать игрушки, ударять по ним, проявляя, таким образом, деструктивное поведение. Если в первоначальной (нефрустрирующей) ситуации агрессивное поведение наблюдалось только у некоторых детей, то в фрустрирующей ситуации агрессивным стало поведение большинства испытуемых детей.

Проблемы агрессии, человеческой деструктивности и вандализма так обширны, что здесь мы не имеем никакой возможности более или менее полного отражения полученных в психологии и смежных науках (физиологии, социологии, криминологии, этологии и др.) результатов¹¹⁵. Поэтому отметим лишь некоторые принципиальные вопросы, знание которых необходимо для понимания обсуждаемых нами проблем социально-психической адаптации личности. Отметим, что здесь мы рассматриваем только некоторые вопросы *человеческой* агрессивности.

1) Под агрессией следует понимать такое действие или систему действий человека, которые исходят из мотива причинения вреда кому-либо или чему-либо. Наличие такого внутреннего мотива совершенно необходимо для психологической квалификации действий человека в качестве агрессивных¹¹⁶. Действия человека, случайно оказавшиеся вредными для других, но не имеющие соответствующей внутренней мотивации, нельзя считать истинно агрессивными.

2) Вопрос о наследственных предпосылках человеческой агрессивности здесь обсуждаться не будет. Это один из самых сложных и малоразработанных вопросов психологии и психогенетики агрессии, и она обсуждается в вышеназванных трудах.

3) В области психологии на вопрос о том, почему человек совершает агрессивное действие, одними из первых дали научно обоснованный ответ психологи, работавшие в Июльском университете под руководством Джона Долларда – авторы теории «фрустрации – агрессии», о которой мы уже знаем¹¹⁷. Основная идея, высказанная этими исследователями, сводится к тому, что если человек совершает агрессивные действия, то с очень большой вероятностью можно сказать, что либо он, либо очень важная для него социальная группа фрустрированы. И наоборот: когда человека или группу фрустрируют, то с их стороны с большой вероятностью можно ожидать агрессивного поведения. Фрустрация создает внутренний мотив и побуждает

¹¹⁴ Кокс Т., указ. соч., с. 92.

¹¹⁵ Разностороннее рассмотрение проблемы агрессии дано в другой нашей книге. См.: Налчаджян А. А. *Агрессивность человека*. М., СПб.: «Питер», 2007.

¹¹⁶ Сходной точки зрения придерживается большинство современных исследователей агрессии. См., например: Фромм Э. *Анатомия человеческой деструктивности*. М., «АСТ», 1998; Бэрон Р., Ричардсон Д., *Агрессия*. СПб., «Питер», 1997; Берковиц Л. *Агрессия*. СПб., «Прайм – ЕВРОЗНАК», М., «Олма – Пресс», 2001.

¹¹⁷ См.: Dollard J. et al., *Frustration and Aggression*. New York: Yale Univ. Press, 1939.

человека к агрессии. Дальнейшие исследования, в частности работы Н. Миллера, Л. Берковица и других исследователей показали, что агрессивное поведение не является единственной реакцией на воздействие фрустраторов, что существуют неагрессивные реакции на фрустрацию¹¹⁸. Эти реакции, а также защитные механизмы и процессы, описываются в настоящей книге.

4) **Прямая агрессия.** Фрустрированный человек нередко предпринимает немедленное агрессивное действие или ряд таких действий, направленных против источника фрустрации. У детей прямая агрессия часто принимает форму физических действий, а у социализированных взрослых наблюдаются преимущественно словесные и косвенные формы агрессии. Подвергаясь агрессивному воздействию, человек проявляет тенденцию отвечать тем же, поскольку агрессия другого индивида его фрустрирует. В современном обществе открытая агрессия не является удовлетворительным способом адаптации к окружающей среде или ее преобразования. Она временно может снимать напряжение, вызванное воздействием фрустраторов, но, как правило, вызывает вспышку ответной агрессии и превращает социальную среду в еще более фрустрационную ситуацию жизнедеятельности. Другая опасность состоит в том, что повторяющиеся агрессивные действия, имеющие внутреннюю мотивацию и сопровождающиеся соответствующими эмоциями (гнев, возмущение, тревога, ненависть, презрение и т. п.), могут привести к закреплению в структуре личности **агрессивности** как устойчивой черты характера, подсознательно и бесконтрольно проявляющейся даже в таких ситуациях, которые не блокируют более или менее серьезно целенаправленную активность личности и не фрустрируют ее самосознание.

5) **Перемещение агрессии.** Во многих фрустрирующих ситуациях человек, переживая описанные неприятные чувства, не в состоянии прямо выразить свою агрессивность по отношению к фрустратору. Это случается по разным причинам: или фрустратор (другой человек, группа) настолько сильный, что с его стороны можно ждать сильнейшей агрессивной отпор; или же источник фрустрации не совсем ясен фрустрированному; в других случаях причины или источники фрустраций находятся в самом индивиде. В некоторых случаях прямая агрессия сдерживается под воздействием интернализованных моральных норм и принципов. Например, фрустрированный со стороны родителя ребенок знает, что нельзя ударить его или сказать грубое слово. Во всех подобных случаях выбирается новый объект агрессии. Происходит процесс **замещения** объекта агрессии, а агрессивная установка перемещается на этот новый объект. В качестве нового объекта или «мишени» нередко выбираются такие, которые не имеют никакого отношения к фрустрации, невинны и неспособны к удовлетворительной самозащите. Объектами агрессии, особенно со стороны фрустрированных детей, часто выбираются дети младших возрастных групп, животные и неодушевленные предметы.

Разновидностью перемещения агрессии является поиск «козла отпущения»: невинный объект обвиняется в том, что виновен в неудачах фрустрированного индивида, и против него предпринимаются агрессивные действия. (Механизм перемещения агрессии играет роль и на более высоком социальном уровне, являясь причиной социальной несправедливости, этноцида и других аморальных явлений во взаимоотношениях социальных и этнических групп). Исследования целого ряда американских социальных психологов показали, что экономические фрустрации (ухудшение состояния экономики, безработица, дороговизна и т. п.) усиливают у белых американцев агрессивность и поиски «козлов отпущения», в качестве которых чаще всего выбираются негры и представители других национальных меньшинств, т. е. люди, которые в возникновении названных трудностей и проблем, конечно, совсем не виноваты. Расовые и религиозные предрассудки, эти постоянные спутники человечества, также связаны с фрустрацией и перемещением агрессии. Исследование авторитаризма показало, что члены группы,

¹¹⁸ См.: Miller N. E. *Frustration – Aggression Hypothesis*. In: Lawson R., *Frustration*, pp. 72–76; Berkowitz L. *Aggression. A Social Psychological Analysis*. New York, 1962.

которой руководит авторитарный лидер, применяющий главным образом отрицательные санкции и подавляющий самостоятельность своих подчиненных, более агрессивны по отношению друг к другу, чем члены коллектива, которой руководят демократическими методами¹¹⁹.

Другими разновидностями перемещенной агрессии являются: направление агрессивности на собственную личность и так называемый «свободно витающий гнев» (или «свободно плавающий гнев»), под воздействием которого даже нейтральные ситуации нередко воспринимаются в качестве фрустрирующих. Интенсивность такой генерализованной агрессивности и ее эмоционального проявления – гнева – несравнима с реальной силой раздражителя или ситуации, блокировавшего активность фактора. Сверхсильная агрессивность людей приводит к их взаимной отчужденности.

Агрессия, направленная на собственную личность, в поведении и познавательной деятельности индивида выражается в форме самообвинения, самобичевания, в крайних случаях – в виде суицидальных размышлений или реальных попыток к самоубийству. Сильная агрессивность, направленная на самого себя, всегда сочетается с комплексом неполноценности, с низким уровнем собственного достоинства. Однако в особых случаях человек совершает самоубийство для сохранения собственного достоинства (например, попавший в плен воин, не пожелавший терпеть унижения).

б) *Идентификация с агрессором*. Существуют такие разновидности агрессии, которые вряд ли могут считаться непосредственными реакциями на фрустрацию: они являются более тонкими и длительно действующими защитно-адаптивными механизмами, возникающими в результате более глубокой переработки фрустрирующей ситуации. К их числу в первую очередь относится идентификация с агрессором, по существу являющаяся защитно-адаптивным комплексом: он включает в себя механизмы агрессии, идентификации и интроекции (воображаемого включения в свою личность определенных качеств другого). Находясь под угрозой и переживая состояние фрустрированности, человек защищает свою личность и ее высокую самооценку тем, что включает в ее структуру достижения и силу фрустрирующих его людей и групп. Этот механизм хорошо описан в уже упоминавшейся книге Анны Фрейд, в которой приводится такой пример: девочка боялась призраков, которые часто являлись ей в темноте. Оказавшись в темной комнате, она совершала какие-то ритуальные действия и говорила своему брату: «Не надо бояться; надо только вообразить, что именно ты являешься привидением, которое может встретить тебя»¹²⁰. В этом случае ребенок сам открыл для себя этот довольно сложный защитно-адаптивный механизм, который часто встречается в межличностных отношениях, в том числе в отношениях детей со своими родителями, когда последние вынуждены фрустрировать их. Но такие механизмы, возникающие вследствие постоянно повторяющихся фрустраций со стороны родителей, могут привести к формированию устойчивой межличностной агрессивности и к ряду других нежелательных социально-психологических последствий¹²¹.

§ 5. Еще два вида фрустрации и различия агрессивных ответов

А. Намеренность и несправедливость фрустрации. – Фрустраторы и вызываемые ими фрустрации можно классифицировать по разным критериям. В частности, мы, следуя за Роджером Брауном, уже выделили т. н. *законные* и *незаконные* фрустрации. Если взять те случаи, когда нас фрустрируют действия других людей, то все подобные случаи можно свести

¹¹⁹ См.: Lewin K. *Die Lösung Soziale Konflikte*. Bad Nauheim, 1953; Adorno T. a.o., *The Authoritarian Personality*. Abridged ed., 1983.

¹²⁰ См.: Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defense*. L., 1937, p. 47; имеется русский перевод: Фрейд А. *Эго и механизмы защиты*. – В кн.: Фрейд А. *Теория и практика детского психоанализа*. Пер. с англ., Москва: «Апрель Пресс», «ЭКМО», 1999, с. 115–244.

¹²¹ См.: Berelson B. and Steiner G. A. *Human Behavior*. New York, Chicago. Harcourt, Brace and World, 1964, p. 82.

в две группы по критерию «произвольность – непроизвольность» (или «намеренность – ненамеренность») этих действий.

По этой же логике можно выделить два типа фрустрации: намеренную (преднамеренно вызванную) и противоположный тип – ненамеренную (индивид А может вызвать фрустрацию индивида Б ненамеренно, случайно, не желая этого).

Отметим, что преднамеренные действия, которые фрустрируют нас, по-существу являются агрессивными в подлинном смысле слова, поэтому наши действия также являются агрессивными ответами на подобные действия.

Как и следовало ожидать, когда нас фрустрируют намеренно, у нас возникает более сильное раздражение, и мы совершаем более интенсивные защитно-агрессивные действия, чем в том случае, когда действия другого человека были ненамеренными.

Мы уже видели, что некоторые фрустрирующие действия другого человека считаются также незаконными (нелегитимными). «Он не имел право поступить таким образом», говорим мы в подобных случаях. Но если мы ссылаемся на какие-то *правовые основы*, то, по видимому, считаем, что наш фрустратор нарушил *норму справедливости. Несправедливые действия других людей являются более сильными фрустраторами, чем те, которые законны и считаются объектом фрустрации справедливыми.*

В качестве примера из числа «малых» фрустраций повседневной жизни можно вспомнить о следующих «событиях»: водитель автобуса «не замечает» вас, стоящего на остановке, и проезжает мимо; на определенном собрании всех награждают какими-то ценностями, кроме вас и двух-трех других скромных людей, хотя ваш вклад в дело не менее значим, чем вклад получивших награду, и т. п.

Б. Сочетание несправедливости с неожиданностью (зачатки новой концепции). – Авторы, занятые исследованием психологических аспектов агрессии человека, уже давно заметили, что «... произвольно создаваемые помехи на пути к цели обычно бывают неожиданными». (*Берковиц Л. Агрессия, с. 60*). Поэтому неожиданные помехи вызывают наше удивление: они нарушают какие-то правила (нормы), которые нам казались сами собой разумеющимися и разумными.

Можно выдвинуть следующую *гипотезу*: подобные случаи вызывают более интенсивную фрустрацию, гнев и агрессивность по следующим причинам: а) они нарушают принцип справедливости; б) они нарушают такие нормы, которые показались нам естественными и разумными, не подлежащими нарушению; в) они были неожиданными. В таких случаях гнев сочетается с удивлением и вызывает интенсивную агрессию.

Например, когда вознаграждают тех людей, кто имеет меньше заслуг, чем мы, то такой поступок считается несправедливым, незаконным, а во многих случаях – также неожиданным.

Мы считаем, что в предложенной концепции имеются новые и интересные «нюансы», часто встречающиеся в реальной жизни. Поэтому следует собрать дополнительный эмпирический материал и развить дальше предложенные идеи.

§ 6. Апатия и беспомощность

Как мы уже сказали, непосредственным ответом на воздействие фрустраторов чаще всего является агрессия. Однако в этом отношении существуют большие индивидуальные различия: на одну и ту же проблемную ситуацию разные люди могут давать различные непосредственные ответы. Одним из таких часто встречающихся ответов является *безразличие*, нередко приводящие к последующему уходу из ситуации. Мы уже знаем, что в экспериментальных фрустрирующих ситуациях наблюдаются индивидуальные вариации непосредственных ответов: если около 85 % детей в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина ответили на фрустрацию

агрессивными действиями, у остальных реакции были другими. Так, один мальчик, будучи сильно фрустрированным, лежал на спине и с безразличным видом смотрел в потолок¹²².

Считается, что склонность отвечать на воздействие фрустрирующих ситуаций агрессивно или безразлично зависит от научения: реакции на фрустрации приобретаются научением так же, как и другие формы поведения. Если ребенок, оказываясь в фрустрирующей ситуации, отвечает агрессивно и добивается успеха собственными действиями или же благодаря тому, что другие идут на уступки, в дальнейшем он приобретает склонность вести себя агрессивно во всех фрустрирующих ситуациях. Эта форма поведения генерализуется, поскольку во многих ситуациях положительно подкрепляется. С другой стороны, те дети, агрессивные действия которых не приводят к успеху (к удовлетворению потребностей), могут постепенно отказаться от них и приобретать реакцию безразличия и ухода из фрустрирующей ситуации. В этой связи особый интерес представляют новейшие исследования депрессии и беспомощности (М. Зелигман и др.).

Хотя здесь мы обсуждаем вопрос непосредственных поведенческих реакций на фрустрацию, вышеизложенное позволяет предположить, что мы фактически имеем дело с защитно-адаптивными стратегиями поведения, которые порождают определенный *стиль жизнедеятельности*. Нет сомнения также в том, что апатия и уход являются пассивными реакциями только внешне: у лиц, отвечающих на фрустрации такими реакциями, могут протекать очень активные внутренние защитно-адаптивные вербализованные и образные процессы (например, рационализации, проективные процессы, агрессии в фантазиях и т. п.), которые и сковывают их внешнюю активность.

В последние десятилетия психологи обратили внимание на одно достаточно распространенное явление, которое было названо «приобретенной беспомощностью»¹²³. Это явление вначале было исследовано на животных: собак помещали в так называемый «челночный ящик», состоящий из двух отсеков, разделенных барьером. Когда через железную сетку ногам животного передавался электрический ток, собака быстро научилась прыгать в другой отсек, где не было электричества. Собака научилась также совершать эти действия избегания электрического удара по сигналу: если за несколько секунд до подачи электричества зажигалась электрическая лампочка, то уже по этому сигналу собака быстро перескакивала в другой отсек. Но если собака предварительно была помещена в такой ящик, где электрический удар был неизбежен и от него не было спасения, то и в этой новой ситуации она пассивно сидела и принимала электрические удары, хотя одним прыжком могла бы избавиться от них. Некоторые животные вообще не научаются этому адаптивному избеганию даже в том случае, когда экспериментатор, после подачи электрического удара, сам переносит их в другую сторону барьера. У животного формируется *приобретенная беспомощность*. Когда речь идет о людях, то их, конечно, нельзя ставить в подобные экспериментальные условия. К сожалению, жизнь сама нередко ставит такие жестокие эксперименты, изучение которых полезно для психологии, как в научном отношении, так и для осуществления гуманистических идеалов. Психологи обратили внимание на поведение и личностные характеристики людей, находившихся в фашистских концентрационных лагерях. Оказалось, что у многих узников формируется установка безразличия и избегания под длительным воздействием деприваций, угрозы смерти и различных наказаний. Когда эти фрустрации длительны и неизбежны, апатия и оскудение эмоциональной жизни становятся адекватными реакциями. В некоторых случаях крайняя апатия заканчивается смертью

¹²² См.: Barker R.G., Dembo T., Lewin K. *Frustration and regression: An experiment with young children. Univ. Of Iowa Studies in Child Welfare. 1941, 18, No. 386; см также: Нюттен Ж. Мотивация. – В книге: Фресс П, Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. 5, с. 82–84 и др.*

¹²³ См.: Seligman M. E.R. *Helplessness. San Francisco, 1975.*

индивида. У таких людей, для преодоления их апатии, следует создать внутреннюю мотивацию к социальной активности¹²⁴.

§ 7. Адаптивная активизация воображения и других познавательных процессов

А. Проблемная ситуация и активизация воображения. – Психологические особенности и функции воображения и его особой разновидности – фантазии, нами подробно рассмотрены в другой работе¹²⁵. Здесь мы очень кратко обсудим вопрос о том, какую роль играет воображение, когда оно начинает функционировать в ответ на воздействие фрустрирующей ситуации. Более подробно защитные функции воображения исследуются в следующей главе.

В российской психологии принята точка зрения, согласно которой процессы мышления и воображения у индивида начинаются, когда он оказывается в проблемной ситуации¹²⁶. В работах упомянутых авторов отмечается, что активность воображения наблюдается при возникновении особенно трудной и отличающейся значительной неопределенностью проблемной ситуации.

Анализ существующих точек зрения и эмпирического материала позволил нам выдвинуть следующее определение этого важного познавательного процесса: *воображение есть оперирование представлениями и поиск новых путей разрешения проблемных ситуаций*. Это определение помогает адекватному пониманию защитно – адаптивных функций воображения. В фрустрирующих проблемных ситуациях, в результате блокады целенаправленной деятельности личности, наряду с другими процессами, имеет место появление в сфере сознания многочисленных образов. Процессы реализации мотивов переносятся полностью во внутриспихический план, строятся картины удовлетворения подавленных потребностей. Грезы в этом смысле имеют, наряду с другими, важную защитно-адаптивную функцию.

Фантазии человека, в качестве способов бегства от фрустраций, являются вполне нормальными психическими процессами, если не доходят до такого патологизированного уровня, когда человек отказывается от удовлетворения своих желаний и осуществления своих целей в реальной жизни. Фантазирование в пределах нормы является необходимой формой психической активности и играет определенную роль в онтогенетическом развитии личности. Более того, поскольку сновидения, как показывают современные исследования¹²⁷, являются подсознательными психическими процессами, в первую очередь – процессами воображения, совершенно необходимыми для сохранения психического здоровья личности, становится очевидным, что воображение играет колоссальную роль в жизни человека¹²⁸.

Частота защитного фантазирования зависит от интенсивности подавляемых (блокируемых) мотивов и от степени их фрустрации. Существуют возрастные различия по частоте и содержанию защитных фантазий. В одном исследовании была предпринята попытка выяснения частоты и содержания фантазирования 195 студентов и 195 выпускников американских колледжей. Средний возраст студентов – 21 год, для выпускников – 28 лет. У членов обоих

¹²⁴ См., например: Hilgard E.R. *Introduction to Psychology*, p. 437.

¹²⁵ См.: Налчаджян А. А. *Личность, психическая адаптация и творчество*. Ереван, Изд-во «Луйс», 1980, гл 2, § 6 и гл. 3, особенно § 5, который целиком посвящен исследованию защитных функций воображения.

¹²⁶ См.: Розов А.И. *Фантазия и творчество (к постановке вопроса)*. – «Вопросы философии», 1966, № 9, с. 115. Этой же точки зрения придерживается ряд зарубежных авторов. См.: Oswald I. *Sleeping and Waking*. Amsterdam, New York, 1962; Шибутани Т., указ. соч., с. 75–76 и др..

¹²⁷ Они обобщены в следующей книге: Налчаджян А. А. *Ночная жизнь. Психология сна и сновидений*. М., СПб., «Литер», 2004)

¹²⁸ О роли сновидного воображения в сохранении психического здоровья человека см. также: Shaffer L. F., Shoben E. J. *The Psychology of Adjustment*. Boston, 1956.

групп грезы занимали заметное место в их психической жизни. Только 3 % обследованных сообщили, что в последнее время не фантазируют. Самыми частыми были фантазии об успехах в деятельности, о сексуальных и других достижениях. В целом в грезах людей отражаются те ценности, которые характерны для их социально-культурной среды¹²⁹.

Сновидения людей, как процессы подсознательного фантазирования, имеют ряд важных функций. Но функция удовлетворения в них фрустрированных желаний так ясно бросается в глаза, что психоаналитики объявили ее чуть ли не единственной их функцией¹³⁰. Однако их компенсаторно-защитное значение не подлежит никакому сомнению.

Фантазия связана с другими защитно-адаптивными механизмами и процессами. Очевидна связь фантазии с агрессией: те агрессивные импульсы, которые у личности возникают вследствие фрустрирования, не находя прямого выхода в реальных действиях, приводят к возникновению воображаемых агрессивных сцен, в которых фрустрированная личность без особого труда освобождается от фрустраторов и осуществляет свои желания, поскольку может свободно управлять всеми существенными условиями своей психической активности. Многочисленны также сновидения с агрессивным содержанием, обстоятельство, которое подробно описано в ряде других работ и нами – в упомянутой выше книге¹³¹.

Защитная фантазия, частично освобождая человека от напряженности и негативных эмоций, играет катартическую роль. Она также способствует образованию новых целей, замещает прежние объекты интересов, вызывает тенденцию к высшей духовной активности и, таким образом, является одним из когнитивных механизмов сублимации фрустрированных мотивов¹³².

Б. Другие когнитивные реакции на фрустрацию. – Когда человек оказывается в проблемной ситуации, его внимание становится активным, но диффузным. Это необходимо для моментального восприятия возникающей полезной информации. Но когда решение задачи начинает протекать успешно, т. е. в ситуации постоянно возникают целенаправленные изменения, внимание становится селективным и устойчивым. При возникновении трудностей на пути решения, как уже сказано, появляются образы. Обилие образов, как правило, свидетельствует о неуспешности продвижения мыслительного процесса. С другой стороны, появляются и отклоняющиеся от пути решения образы. Это особенно четко наблюдается в тех случаях, когда процесс решения требует большого напряжения избирательного внимания. Здесь указанные два вида внимания начинают противоборствовать. Когда побеждает селективное внимание и процесс решения успешно продолжается, количество образов уменьшается, а оставшиеся из них теряют свою четкость, становятся смутными и неопределенными.

Исходя из этого, можно прийти к следующему общему заключению: в трудных проблемных ситуациях, которые зачастую фрустрируют личность, на помощь приходят диффузное внимание и связанные с ними обильные и яркие образы. Это как бы поиск путей избавления, психологическая защита от возникших трудностей. Появление избирательного внимания и связанное с ним уменьшение количества ярких образов означает, что человек уже «нащупал» какой-то путь (или план), ведущий к решению задачи. Решение нередко получается путем «озарения», важнейшим моментом которого является появление в сфере сознания определенной совокупности (ассоциации) образов, составляющих план решения. Эта ассоциация возникает помимо активности сознания, и ее переход в сферу сознания подчиняется общим законо-

¹²⁹ Shaffer L.F. and Shoben E.J., *op. cit.*

¹³⁰ См.: Фрейд З. *Толкование сновидений*. СПб., 1913; *его же: Лекции по введению в психоанализ*. М., 1923 и др.

¹³¹ См.: Вольперт И. Е. *Сновидения в обычном сне и гипнозе*. Л., 1966; Касаткин В. Н. *Теория сновидений*. Л., 1982; о специфических выражениях защитных механизмов и агрессии в сновидениях см. в нашей работе: Налчаджян А. А. *Ночная жизнь. Личность в своих сновидениях*. М., СПб., «Питер», 2004.

¹³² Наша концепция сублимации представлена в следующей книге: Налчаджян А. А. *Личность, психическая адаптация и творчество*. Ереван, Изд-во «Луїс», 1980, гл.2, § 7.

мерностям этого процесса перехода. Когда оказывается, что план решения имеет недостатки, вновь начинается поиск новых возможностей с помощью психических образов.

Интересно (и это специально отметил, например, Ян Освальд, известный исследователь сна и сновидений), что обилие образов наблюдается как при наличии трудности, так и в дремотном состоянии, и в обоих этих случаях направленность внимания отсутствует или выражена относительно слабо. Таково положение вещей и в условиях сенсорной депривации, и мы уже знаем, что когда сенсорная изоляция длится несколько часов, в сфере сознания человека появляются комплексные галлюцинации. Переживающий такое состояние человек нередко затрудняется сказать, спал он или бодрствовал.

Можно предложить *гипотезу*, согласно которой *если человек не находится в актуальной проблемной ситуации, но в дремотном состоянии у него возникают обильные и яркие образы (как и в трудных фрустрирующих ситуациях), то это является следствием его общей фрустрированности или, говоря мягче, проблемной насыщенности его психики*. Данное утверждение можно доказать тем, что большинство спонтанно возникающих в дремотном состоянии образов связаны с реальными проблемами жизни человека, с радостными или горестными событиями, с поиском новых целей и путей осмысления жизни. Эти образы нередко призваны оправдывать прошлые поступки личности, осмыслить их, найти новые решения и пути самоутверждения. Тот факт, что в этих образах значительное место занимают мечты о желаемом будущем, подтверждают наше предположение об их роли в качестве защитных психологических средств. В тех случаях, когда налицо актуальная проблемная ситуация, эта связь с ней образов воображения, возникающих самопроизвольно, достаточно очевидна. В случае же дремотного, мечтательного состояния мир образов, выражая общую проблемную насыщенность психики, в каждом отдельном случае требует специального анализа, целью которого является установление связи с теми или иными проблемами, беспокоящими индивида, поскольку они еще не до конца решены. По существу, незавершенность анализа проблемных ситуаций является причиной подсознательной психической работы, благодаря которой при первой же возможности и необходимости (в дремотном состоянии или во сне) возникают образы. С их помощью «Я» человека даже на подсознательном уровне осуществляет поиск решений для проблем личности. Интуитивное нахождение решений после прекращения сознательного анализа задач является одним из самых эффективных путей использования этих образов и преодоления проблемных ситуаций.

Поэтому в очень общем виде можно считать, что мышление вообще, интуитивное мышление, в частности, являются защитными психологическими механизмами, избавляющими личность от проблемных фрустрирующих ситуаций.

§ 8. Стереотипия поведения в фрустрирующих и стрессовых ситуациях

Поведение человека или животного становится *стереотипным*, когда появляется тенденция неизменного повторения цепи определенных действий – как внешних, предметных, так и внутренних (например, некоторых суждений). Тенденция фиксации поведения появляется тогда, когда одни и те же фрустрирующие ситуации повторяются. Под воздействием повторных фрустрирующих ситуаций человек вновь и вновь совершает одни и те же действия, хотя и они оказались неадаптивными.

Стереотипию поведения часто можно наблюдать у людей. Однако экспериментальные исследования проведены на животных, в частности, на белых крысах¹³³. Приведем краткое описание одного из экспериментов: белая крыса была обучена прыгать к одной из стимульных

¹³³ См. об этом: Hilgard E.R. a.o., op. cit., pp. 438–439.

карт, прикрепленных на окне. При подходе к позитивной карте она находила за ней пищу, а при подходе к так называемой негативной карте – получала наказание. В качестве позитивной карты использовался черный круг на белом фоне, в качестве негативного – белый круг на черном фоне. Когда крыса подходила к положительной карте и толкала ее, она отступала и открывался доступ к платформе, на которой находилась пища. Негативная карта, напротив, не отступала, крыса ударялась о нее и падала в клетку. Можно научить крысу подходить всегда к позитивной карте, с какой бы стороны она ни была помещена. Крысу с исходной платформы толкает вперед струя воздуха.

Эту экспериментальную ситуацию можно превратить в фрустрирующую ситуацию, если сделать задачу неразрешимой. Такая ситуация создается следующим образом: как положительная, так и отрицательная карты в половине случаев вознаграждают крысу (положительно подкрепляют ее поведение), а в половине случаев наказывают ее. Любой вариант решения в половине случаев оказывается правильным, в половине же – неправильным.

В результате многократных попыток у крысы формируется стереотипное поведение: она регулярно подходит только к одной стороне (к правой или левой) и не обращает внимания на то, какая карта экспонирована. В результате такого стереотипного поведения крыса в половине случаев вознаграждается, в половине же – получает наказание. Когда стереотипия устанавливается, становясь привычной, ее очень трудно изменить, она становится *патологической фиксацией*. Например, если крыса привыкла прыгать только на правую сторону, и если теперь после каждого прыжка к правой карте ее наказывать, она тем не менее будет много раз подходить опять-таки к правой карте, если даже левое окно открыто и пища доступна ей. Такая крайняя форма стереотипизации исключает альтернативные пути поведения.

Предполагается, что у человека некоторые формы *персеверативного* поведения (например, сосание пальца, заикание и др.) становятся фиксированными, поскольку повторные наказания и фрустрации привели к усилению нежелательных ответов¹³⁴. Таким путем закрепляются некоторые ошибочные действия счета, чтения и т. п.; они, по-видимому, были такими ошибками, которые стереотипизировались под воздействием ранних фрустраций. Отметим, что в психопатологической и психиатрической литературе описано много таких персеверативных, стереотипных форм поведения, которые либо нарушают нормальную адаптацию, либо входят в состав *патологических адаптивных комплексов*. Их изучение у практически нормальных людей представляет значительный интерес как для теории адаптации, так и для семейной и школьной педагогики. К сожалению, эти явления все еще в должной мере не исследованы экспериментально.

Мы считаем, что формирование стереотипии в одной области социальной активности человека может привести к стереотипии поведения и мышления вообще. Мы полагаем, что существует *процесс обобщения стереотипии*. Как отмечается в психологической литературе, у фрустрированных людей появляются стереотипы речи, такие фразы, которые они вновь и вновь повторяют, несмотря на их неуместность в ситуации общения¹³⁵.

Специального рассмотрения требует стереотипия поведения у психотиков.

§ 9. Другие реакции ухода и бегства

Отвечать на воздействие фрустрирующей ситуации активностью фантазии означает по существу уход или бегство из ситуации. Но это не единственный способ бегства. Можно выделить ряд *типичных адаптивных стратегий* людей, и среди них – *стратегию бегства или ухода*. Эта поведенческая стратегия включает в себя систематическое использование с целью

¹³⁴ См.: Hilgard E.R. a.o., *op. cit.*, p.439; Шибутани Т., *указ. соч.*, с. 78.

¹³⁵ См., например: Kegan J. and Havemann E. *Psychology: An Introduction/ (3rd ed.)*, New York, 1976, p. 355.

адаптации не только механизма удовлетворения фрустрированных потребностей в образах фантазии, но и другие. Среди них – реакция кочевничества (номадизм) и «реакция битника», которые описываются в ряде американских работ.

Номадизм – это склонность к частой смене местожительства. Данный механизм имеет различные конкретные формы реализации: изменение места жительства, частые разводы, смена занятий (профессиональных ролей). Можно предположить, что страсть к путешествиям также исходит из фрустрированности, внутренней неудовлетворенности. Поскольку фрустраторы часто являются внутриличностными, эта форма поведения не всегда приводит к желаемому результату – психической удовлетворенности.

Под «реакцией битника» понимают ту или иную форму эксцентрического поведения или способ ухода от фрустраций жизни. Битники разрабатывают неконформистские взгляды и уклоняются от своих общественных обязанностей. Ношение особой одежды и использование сленга позволяют битнику вообразить, будто он активно бунтует против консервативного общества. Психиатрические наблюдения показали, что значительная часть битников страдает психическими заболеваниями и плохо приспособлена к жизни. В одном исследовании, во время которого было использовано четыре стандартных теста, был охвачен 51 битник (18 женщин и 33 мужчины), почти треть всей колонии. Из них только 15 могли считаться психически здоровыми. Больше половины обследованных индивидов были неспособны выполнять постоянную работу. Более ¼ были разведенными, 1/6 – алкоголики, 4 процента имели привычку употреблять наркотики (тогда как во всем населении – 2 %). 12 человек лечились у психиатров. Поскольку в колонии было так много людей с психическими отклонениями и трудными личностными проблемами, она напоминала психиатрическую больницу¹³⁶.

§ 10. Колебания как непосредственный ответ на фрустрацию

Когда фрустрирующей ситуацией является конфликт, для разрешения которого человек должен принимать какое-либо решение (т. е. осуществить выбор между двумя или большим числом альтернатив), у него может наблюдаться своеобразная, хотя и очень распространенная непосредственная реакция на ситуацию: колебание между двумя или большим числом возможных решений. Человека как бы притягивает к себе то одно из них, то другое. Перед ним возникает вопрос: что делать, какое решение принимать, учиться или играть, оставаться здесь или уйти и т. п. Это явление наблюдается уже у младенцев и в различных формах, как реакция на фрустрирующий конфликт, сохраняется до конца жизни.

Такая «колебательная реакция» на фрустрацию сопровождается **тревогой** – сложным чувством, который подробно рассматривается нами в одной из последующих глав. Об этом свидетельствует, в частности, эксперимент, проведенный с парашютистами. Одна часть испытуемых состояла из начинающих парашютистов, остальные были опытными в этом деле людьми. Во время эксперимента регистрировалось число ударов сердца в минуту. У опытных прыгунов число ударов сердца увеличилось только до момента включения моторов самолета, после чего постепенно уменьшилось, поскольку, как предполагалось, они уже принимали решение о прыжке.

Число ударов сердца у новичков продолжало расти все время. Причиной этого явления считается тревога, которая появляется в связи с тем, что они до последнего момента (до момента прыжка) продолжали колебаться: прыгать или не прыгать?

Среди опытных и начинающих лучшие результаты показывали те, у кого уровень тревожности был ниже¹³⁷.

¹³⁶ См.: Rigney E.J. and Smith L.D. *The real Bohemia*. New York, 1961.

¹³⁷ См.: Kegan J. and Havemann E., *op. cit.*, p. 353.

Итак, принятие решения в значительной степени устраняет тревогу, а отсюда – и колебания личности. Заметим, что наличие у человека тревожного состояния – убедительный признак того, что он фрустрирован.

Глава 7. Непосредственные защитные реакции (продолжение)

§ 1. Агрессивная реакция

Исследование фрустрации и защитных механизмов личности было начато Зигмундом Фрейдом и ее дочерью Анной Фрейд. Все последующие европейские и американские исследования носили на себе следы влияния психоанализа.

Однако только принятие фрейдовских идей было недостаточно для создания научной теории фрустрации и психологической защиты, для глубокого исследования этих явлений. Следовало выдвигать такие гипотезы, которые позволили бы организовать экспериментальные исследования, создать методики для таких исследований. Подобные попытки были предприняты целым рядом авторов. Н. Майер предложил концепцию «фрустрации и фиксации»¹³⁸; К. Левин с сотрудниками предложил концепцию «фрустрации – регрессии»; С. Розенцвейг предложил «эвристическую теорию фрустрации»; Дж. Доллардом и его соавторами была предложена теория «фрустрации – агрессии», к краткому рассмотрению которой мы сейчас и переходим¹³⁹. Это необходимо, хотя с основными положениями данной теории мы уже знакомы.

А. Теория фрустрации – агрессии. – Эта теория предложена группой американских психологов, работавших в Йельском Институте Человеческих отношений¹⁴⁰. Ее авторы стремились выразить в формальных терминах те идеи, которые содержатся в ранних работах З. Фрейда. Они опирались также на данные повседневного «здравого смысла».

Основными в этой теории представляются два утверждения, а именно: 1) возникновение фрустрации всегда усиливает тенденцию организма отвечать агрессией; 2) если организм отвечает агрессией, то это является достоверным признаком того, что имела место фрустрация. Фрустрация же была определена как *вмешательство в ход поведения, которая в нормальных условиях ведет к «целевому ответу»*. Агрессия усиливается при появлении вредного воздействия на организм.

Таким образом, согласно этой теории, фрустрация вызывает агрессию, а наличие агрессивного поведения индивида свидетельствует о том, что он фрустрирован. Авторы выделяют четыре главных класса факторов, которые определяют те специфические формы, которые агрессия принимает в результате фрустрации.

1) **Первый класс факторов** составляют те условия, которые, влияют на силу тенденции индивида отвечать на фрустрацию агрессией. Речь идет о следующих условиях: а) чем больше сила стремления к цели, тем сильнее тенденция к агрессивному ответу на фрустратор; б) чем больше число вмешательств (*interference*) в ход целенаправленной активности, тем сильнее будет тенденция к агрессивным реакциям; в) чем больше фрустрированных стремлений индивида (последовательностей целенаправленных действий) в течение времени, тем сильнее тенденция к агрессии. По существу, авторы сформулировали законы суммации слабых фрустраторов во времени.

2) **Второй класс факторов.** – Окружающая среда обычно активно реагирует на агрессивность организма, чаще всего наказывая его. Это сдерживающий агрессию фактор. Поэтому степень агрессии индивида зависит от ожидаемого уровня наказания за каждый агрессивный акт. Сопоставляя эту идею с предыдущими утверждениями, Доллард и его соавторы

¹³⁸ Maier N. *Frustration*. New York, 1949.

¹³⁹ Об этих теориях см.: Lawson R. *Frustration. A Development of Scientific Concept*. New York: The Macmillan Company, 1965.

¹⁴⁰ См.: Dollard J. a. o. *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale University Press, 1939.

утверждали, что алгебраическая сумма положительных и отрицательных тенденций к агрессии может дать представление о том, появится ли явная агрессия после данной фрустрации. Авторы описывают широкий спектр условий и факторов, которыми определяется возможность явного агрессивного ответа на фрустрацию.

3) **Третий класс факторов.** – Это те условия, которые определяют прямой или косвенный характер агрессии. Авторы начинают от обсуждения гипотезы о том, что самая сильная агрессивная тенденция направляется на тот объект, который считается источником фрустрации. Менее прямые формы агрессии менее строго детерминированы фрустрацией. Но, в соответствии с предыдущими группами условий, самая прямая форма агрессии должна быть заторможена и подавлена наиболее строго. Когда это имеет место, появляются косвенные формы агрессии. В целом это явление было названо смещением (*перемещением*) агрессии (термин принадлежит Фрейду). Самой анекдотичной является случай, когда мужчина, получивший отказ от своего босса в повышении чина, проявляет враждебность и агрессивное поведение по отношению к собственной жене. При перемещении агрессии ее объект меняется. Таким образом, *встречаются случаи, когда меняются как объект, так и формы агрессии.* Эти изменения имеют место в результате взаимодействия (интеракции) положительных и отрицательных тенденций при самых прямых формах агрессии, а также вследствие того факта, что существует иерархия косвенных форм агрессии, которая повышает вероятность их появления в том случае, когда более прямые и интенсивные формы агрессии заторможены (подавлены).

Еще одним шагом в развитии теории фрустрации-агрессии явилось утверждение Долларда и соавторов о том, что, как показывают факты, успешное проявление агрессии способствует ее самоусилению. Однако это приводит к ослаблению тенденции к агрессии в период ее проявления, точно так же, как усиленный процесс принятия пищи временно редуцирует желание есть. Психологи называют такой процесс *катарсисом*. Комбинирование принципов перемещения и катарсиса приводит к следующему заключительному утверждению авторов: существует обратное пропорциональное отношение (*inverse relationship*) между тенденциями к проявлению различных форм агрессии. Когда одна форма подавляется, другие усиливаются. Когда одни формы проявляются, другие ослабляются. Это очень умное заключение позволило авторам теории утверждать, что они сумели доказать следующее: *существует функциональное единство различных форм поведения, которые можно назвать разновидностями агрессии.*

Доллард и его соавторы смогли перевести многие идеи психоанализа о фрустрации и агрессии на язык доминирующего в их дни бихевиоризма и развивать принципы и гипотезы этой области исследования. Это было крупным шагом в правильном направлении.

Б. Последующее развитие. – Теория Долларда и его соавторов, вместе с идеями фрейдизма, оказала значительное влияние на последующих исследователей фрустрации, хотя уровень этого влияния трудно оценить. Доллард и его соавторы почти не развивали свои концепции, поскольку во время Второй мировой войны их работа была прервана, а после войны у них появились другие интересы. Однако имеются исключения.

Кларк Халл (Clark L. Hull) развил свою теорию «стимул – ответ – подкрепление», в которой есть упоминание о теории фрустрации – агрессии¹⁴¹.

Нил Миллер через некоторое время вернулся к одному аспекту теории – к вопросу перемещения (смещения), сформулировав его в терминах S – R теории¹⁴². С помощью экспериментов он показал, что крысы, обученные подвергать агрессии других крыс, генерализуют этот ответ, распространяя на другие стимулы (например, на куклу), но только в том случае, когда первый объект агрессии (крыса) отсутствует. Он связал это явление с концеп-

¹⁴¹ См.: Hull C.L. *Principles of behavior*. New York, 1943.

¹⁴² Miller N., *op. cit.*, (1948).

цией Халла о генерализации стимула, что обычно рассматривается в качестве весьма умелой интеграции различных теоретических точек зрения. С точки зрения первоначального варианта теории фрустрации – агрессии, в данном случае имело место очень любопытное ее экспериментальное подтверждение. Агрессия была индуцирована у экспериментальных животных Миллера посредством специфической формы подкрепляемого обучения. Электрический удар подавался тогда, когда обе крысы находились в экспериментальной клетке вместе. Когда, совершая прыжки, одна из них нанесла удар по другой, как при драке, электрическая стимуляция была выключена. Очевидно, что крысы обучались нападать друг на друга, но какое отношение это имело к предположению, что появление агрессии всегда предполагает, что имела место фрустрация?

Вероятно, самым последовательным в использовании первоначальной теории фрустрации – агрессии был Роберт Сирс.

Значительное влияние эта теория оказала на социальную психологию¹⁴³. Еще Доллард и соавторы писали, что экономическая депрессия и репрессивные формы правления могут поднимать одну группу людей против других. Так же думали многие другие социологи и социальные психологи.

В настоящее время преданных последователей эта теория уже не имеет, хотя то и дело появляются подтверждающие ее положения единичные эмпирические исследования.

Основные критические замечания в адрес теории Долларда и соавторов были резюмированы Йетсом, который сводил их к трем общим типам возражений: 1) существует ли такой унитарный аспект поведения, который может быть назван агрессией? 2) сходны ли все фрустрирующие ситуации? 3) не может ли агрессия появляться и по другим причинам, например как результат обучения и самоусиления. Эти замечания представляют интерес и требуют соответствующих исследований¹⁴⁴.

Гипотеза фрустрации – агрессии была выведена на основе данных повседневных наблюдений, анализа клинических историй, немногочисленных экспериментальных исследований, социологических изысканий и результатов антропологических полевых исследований. Наблюдения, накопленные в этих областях, позволяют думать, что поведение человека имеет общие характеристики, которые могут стать основой для объединения названных областей знания.

В. Неагрессивные тенденции фрустрированной личности. – Уже в первоначальном варианте теории фрустрации-агрессии есть моменты, которые показывают, что авторы чувствовали: человек отвечает на воздействие фрустраторов не только агрессией. Как мы помним, в теории утверждается, что появление агрессии всегда предполагает фрустрацию, и обратно, наличие фрустрации всегда приводит к той или иной форме агрессии.

В итоге дальнейших размышлений над этой формулой Миллер пришел к выводу, что первая ее часть правильна и полезна как рабочая гипотеза: агрессивное поведение человека всегда предполагает фрустрацию. Но вторая ее часть неправильна, поскольку она утверждает, будто фрустрация не может иметь иных последствий, кроме агрессии. Еще одно возражение второй части формулы состоит в том, что в ней не проводится различия между подстрекательством (*instigation*) к агрессии и актуальным появлением агрессивных действий. Но здесь возникает такая проблема, на которую до сих пор, по-видимому, не было обращено внимания: как становится возможным подстрекать человека, почему он оказывается восприимчивым к таким внушениям? Если актуальная фрустрация отсутствует, то не должны ли мы искать причину в предыдущих фрустрациях, в общей фрустрированности личности? Это важный вопрос.

Миллер и его соавторы понимали, что реальность более сложна, чем она описывается в их формуле. Уже через два года, в 1942 году, Миллер выпустил статью, в которой показал, что

¹⁴³ См.: Berkowitz L. *Aggression: A social-psychological analysis*. New York: McGraw-Hill, 1962.

¹⁴⁴ См.: Yates A.J. *Frustration and conflict*. New York, 1962.

у фрустрированной личности, кроме агрессивной реакции, возникает целый ряд неагрессивных тенденций: 1) после фрустрации индивид может стремиться избежать неприятной ситуации; 2) он может стремиться преодолеть какие-либо трудности; 3) он может проявить тенденцию выдвижения перед собой новых целей; 4) он может также подвергаться атаке препятствие (фрустратор)¹⁴⁵.

Фактически мы здесь под названием «тенденций» видим зачатки понимания того, что фрустрированная личность, для преодоления возникшей ситуации, может пользоваться различными стратегиями. Развивая концепцию защитно-адаптивных стратегий личности, мы показали, что в их состав входят защитные механизмы, комплексы и установки¹⁴⁶. Агрессивная адаптивная стратегия (со своими вариантами) – только одна из главных адаптивных стратегий людей¹⁴⁷.

Н. Миллер понимал, что при фрустрации могут доминировать другие реакции, такие, которые подавляют агрессию. Возможность наказания также может подавлять агрессию.

Агрессивная тенденция фрустрированной личности усиливается в том случае, когда остальные тенденции, возникшие вместе с ней, ослабляются. Например, если удастся ослабить страх перед наказанием, агрессивные действия фрустрированной личности становятся более вероятными. Когда же страх перед наказанием подавляет лишь открытую физическую агрессию, тогда тенденция к совершению нефизических и косвенных форм агрессии сохраняется.

Г. Суммирование тенденций к агрессии. – Нил Миллер и его соавторы, стремясь найти методы определения того, есть ли у человека тенденция к агрессии, предложили идею суммации двух тенденций. Они рассуждают следующим образом: если человека фрустрировать такими слабыми раздражителями, которые в других условиях не порождают агрессию, и если в данной ситуации человек отвечает агрессией, то можно сделать вывод, что возникшая под влиянием этого раздражителя агрессивная тенденция добавляется к уже существующей (подавленной) тенденции, и их сумма порождает наблюдаемые агрессивные действия¹⁴⁸.

Идея суммации агрессивных тенденций представляется интересной. Такие явления в реальной жизни действительно наблюдаются. Мы полагаем также, что можно даже говорить о действии *закона суммации агрессивных тенденций*. Причем можно полагать, что вновь возникшая тенденция не просто добавляется к прежней, усиливая ее, а поднимает ее на уровень сознания и поведения. Новая тенденция устраняет вытеснение и подавление, которым была подвергнута прежняя агрессивная тенденция.

Миллер считал, что *фрустрация порождает подстрекательство к некоторым типам ответов*, одним из которых является подстрекательство к различным формам агрессии. Если подстрекательство к агрессии интенсивнее, чем подстрекательство к другим реакциям, то агрессия появляется и доминирует над остальными реакциями. И наоборот, появление других реакций подавляет агрессию. Если же фрустрации длительны и повторяются, то появление агрессии неизбежно. Это является выражением закона суммации агрессивных тенденций.

Очень важно, что в рассматриваемой теории, пусть имплицитно, содержится идея о внутренней взаимосвязанности защитных механизмов, об их положительных или отрицательных взаимовлияниях. Но авторы этих теорий, по нашему мнению, не сумели понять, что на каждую конкретную фрустрирующую ситуацию личность, как правило, отвечает комплексом защитных механизмов, в котором та или иная реакция может доминировать, образуя центр этой системы. Это динамический комплекс, центр (ведущий механизм) которого может переме-

¹⁴⁵ См.: Miller Neal. *The Frustration – Aggression Hypothesis*. – «*The Psychological Review*», 1941, 48, pp. 337–342; см.: Lawson R. *Frustration*, pp. 72–76.

¹⁴⁶ См. Налчаджян А. А. *Психологическая адаптация*. Москва: «ЭКМО», 2010; см. также в настоящей книге.

¹⁴⁷ См. Налчаджян А. А. *Агрессивность человека*. СПб.: Москва: «Питер», 2007.

¹⁴⁸ См.: Miller N., *op. cit.*, p. 74; Lawson R., *op. cit.*, p. 74.

щаться со временем или уступить свое место другому ведущему механизму защиты. Предстоит исследовать внутренние закономерности таких переходов и преобразований. Можно предположить, что динамика защитных комплексов обусловлена как изменением внешних ситуаций, так и сменой мотивов личности.

Д. Условия появления неагрессивных реакций. – Очень важно также исследование тех условий, при которых появляются неагрессивные формы защитных реакций.

Если явные формы агрессии подавляются, то возникает вопрос: как узнать, что данная фрустрация подстрекает, провоцирует другие, косвенные и менее откровенные формы агрессии. Миллер утверждает, что если даже такие формы агрессии также подавлены, то для их обнаружения можно использовать различные процедуры.

Возможны две такие процедуры. Одна из них состоит в том, что редуцируются конкурирующие подстрекательства (instigations), как, например, страх перед наказанием, и наблюдают, какие формы агрессии появляются. Вторая процедура состоит в конфронтации субъекта с дополнительной фрустрацией, которая, как можно судить на основе предыдущих экспериментов, одна способна вызвать агрессию, т. е. преодолеть влияние подавляющих агрессию сил. Если такая добавочная фрустрация приводит к агрессии, то это значит, что ее сила сложилась с силой предыдущих фрустраций, которые сохранились, но еще не могли вызвать агрессивное поведение.

Таким образом, возможно с помощью экспериментов продемонстрировать наличие фрустрированности личности и ее потенциальную готовность прибегать к помощи механизма агрессии. Эта скрытая агрессивность актуализируется при добавлении новой небольшой дозы фрустрации.

Е. Новые направления исследований. – Миллер указал на четыре возможных направления развития исследований. Вкратце рассмотрим их для того, чтобы иметь возможно полное представление о взглядах первых создателей теории фрустрации.

1) Можно попытаться применить гипотезу фрустрации – агрессии с целью интеграции и интерпретации клинических и социальных фактов. Необходимо иметь в виду, что некоторые формы агрессии опасны как для общества, так и для индивида. Надо уметь управлять агрессией, что очень важно для образования социальных институтов, установления внутригрупповых и межгрупповых отношений.

2) Следует попытаться более точно сформулировать законы, определяющие различные пути и обстоятельства провоцирования агрессии. Здесь особого внимания заслуживают явления перемещения (смещения) и замены объекта агрессии, изменение формы агрессии, а также катарсис агрессии.

3) Следует собрать больше информации о других, неагрессивных последствиях фрустрации. При этом Миллер очень верно заметил, что такая попытка должна привести к изучению рационального мышления и процесса решения задач, как он представлен в классических трудах Джона Дьюи. (Эту задачу мы пытаемся решить в настоящей монографии). – Миллер предлагает также продолжать изучение ряда явлений, которые связаны с фрустрацией, среди которых: экспериментальное угасание, обучение путем проб и ошибок, замещающие ответы и агрессию.

4) Можно попытаться улучшить или заново сформулировать гипотезу фрустрации – агрессии. Следует сформулировать те законы, которые позволят точно предсказать, какое место займет агрессия в группе защитных реакций человека в данной ситуации – первое и доминирующее, второе, третье или иное место. Другой проблемой является сведение гипотезы к более фундаментальным принципам и ее восстановление в терминах этой общей концепции. Для этого следует систематизировать все исключения из теории. Другим шагом может быть подробное исследование этапов социализации личности в попытке проанализировать те взаимосвязанные роли, которые играют следующие три фактора: а) особенности природен-

ных физиологических реакций; б) механизмов научения; в) структуры социального лабиринта, который ставит дилеммы обучения и содержит поощрения и наказания.

Короче говоря, по мысли самого Миллера, выдвинутая им и соавторами гипотеза нуждается в фундаментальных изменениях, углублении и развитии на основе новых экспериментальных и теоретических исследований. Это то, что реально делается, в том числе в трудах автора настоящих строк¹⁴⁹.

§ 2. Комплексный непосредственный ответ на фрустрацию

В опасных стрессовых и фрустрирующих ситуациях наблюдается интересное явление: непроизвольно в сфере сознания человека появляются воспоминания о таких травмирующих личность событиях, которые до этого казались полностью позабытыми.

Можно сказать, что во многих случаях стресс и фрустрация активизируют подсознательную сферу и процессы памяти, но воспроизведение носит избирательный характер. Это означает, что вспоминаются именно подавленные до этого, вытесненные из сферы сознания и в прошлом травмировавшие индивида впечатления, которые до этого не воспроизводились, по-видимому, по той причине, что были несовместимы с благополучным психическим состоянием личности.

Психолог Ирвинг Дженис, говоря об этом явлении, отметил, что нельзя считать правильным распространенное мнение, согласно которому перед смертью или в «моменты» смертельной опасности «вся прошлая жизнь человека проносится перед его глазами». Он считает достоверным только то, что в сфере сознания появляются лишь некоторые обрывки травмировавших личность впечатлений. «Воспроизведение подавленных впечатлений, как реакция на суровый стресс, является парадоксальным, – отмечает Дженис, – поскольку хорошо известно, что травмирующие переживания вызывают амнезию травмировавших событий и некоторых из связанных с ними событий прошлого»¹⁵⁰.

Такие факты свидетельствуют о существовании определенной связи между страхом и процессами памяти. Дженис выдвинул в достаточной степени вероятное предположение, согласно которому воспроизведение аналогичных прошлых случаев угрозы аннигиляции позволяет таким людям надеяться, что и на этот раз все обойдется благополучно, и опасность будет устранена.

Иначе говоря, воспроизведение образов аналогичных прошлых фрустрировавших личность ситуаций имеет защитный характер. Эту гипотезу можно расширить указанием на то, что воспроизводиться могут также случаи из жизни других людей, таких, которым также удалось спастись. Можно сказать, что в таких случаях память фрустрированного человека работает довольно разумно.

§ 3. Сон как защитная реакция на фрустрацию

Следует констатировать существование более широкой проблемы, чем та, которая дана в заглавии настоящего параграфа, а именно: предстоит раскрыть взаимосвязи основных психических состояний человека с фрустрацией. Психические состояния можно считать адаптивными психологическими ответами на воздействие ситуаций жизни. С таких «адаптивных» позиций следует пересмотреть всю литературу о психических состояниях человека, выделяя из них (как целостных психических образований) отдельные непосредственные реакции на воздействие фрустраторов. Исходя из этого, предстоит проанализировать структуру типичных

¹⁴⁹ См.: Налчаджян А. А. *Агрессивность человека*. СПб., Москва: "Питер", 2007.

¹⁵⁰ Janis L.I. a. o. *Personality: Dynamics, development and assessment*. New York, 1969, p. 13.

психических состояний и закономерности перехода от одного состояния в другое. Полезно рассмотреть также дезадаптивные психические состояния. Самыми общими типами психических состояний являются бодрствование, сон (ортодоксальный и парадоксальный) и гипнотическое состояние. Каждый из них имеет ряд подтипов, промежуточных состояний. Здесь, однако, мы ограничимся главным образом кратким рассмотрением вопроса о том, каким образом связан сон с фрустрацией.

Многочисленные наблюдения показывают, что под воздействием ожидаемого (предвидимого) фрустратора у людей нередко возникает такая глобальная защитная реакция, как сонливость или настоящий сон (хотя бы первые поверхностные стадии медленного сна). В литературе приводятся данные о людях, которые имели сильное желание спать перед ответственными публичными выступлениями¹⁵¹.

Возникает вопрос: почему и как появляется такой защитный сон? Возникает ли он с самым началом воздействия фрустратора, или же после безуспешного использования других защитных механизмов?

Освальд приводит наблюдение о том, что люди, привыкшие к регулярным воздушным рейсам, в тех случаях, когда после сирены не последует настоящая атака, переживают непреодолимое желание спать. Эту реакцию называют *бегством в сон* под воздействием страха. Вообще угроза, ожидание опасности иногда вызывают у людей реакцию наступления сна. Действительно, это можно считать бегством в сон, разновидностью механизма бегства личности из фрустрирующей ситуации.

Сон и сновидения являются глобальными адаптивными механизмами. Еще предстоит исследовать целый ряд касающихся их вопросов, в частности следующие: из каких частных защитных механизмов и процессов они слагаются и к каким адаптивным или дезадаптивным последствиям приводят?

§ 4. Начальный этап фрустрации и «невротический парадокс»

А. «Невротический парадокс». – Описание непосредственных ответов личности на воздействие фрустраторов было бы неполным, если бы мы не касались феномена, получившего название «невротического парадокса».

В психологии фрустрации и психологической защиты показано, что ответы человека на воздействие фрустраторов и стрессоров можно разделить на два этапа: 1) этап непосредственных реакций на фрустрацию и 2) этап последующих защитных процессов.

В определенном смысле первый этап поведения человека в фрустрирующей ситуации является определяющим и, в этом смысле, особенно интересным. Именно здесь происходит поиск и выбор нужной формы психологической защиты или формирование защитного механизма и его конкретных способов проявления (вербальных, моторных и т. д.), если ситуация новая и у личности в накопленном прошлом опыте нет готовых форм реагирования.

Несмотря на то, что в жизни каждого человека фрустрации все время чередуются, каждая конкретная фрустрация (особенно если она затрагивает интимные интересы, самосознание и идеалы личности) является в значительной степени уникальной, требующей быстрой ориентации, мобилизации психических сил, выбора форм поведения и адаптации.

Поэтому начальный этап поведения человека в условиях фрустрации временно может принять невротический характер с проявлением так называемого *невротического парадокса*. Сущность этого явления состоит в том, что невротик выполняет серию действий и может иметь ряд мыслей и фантазий, которые объективно вредны для него с точки зрения приспособления

¹⁵¹ См.: Oswald Ian. *Sleeping and Waking*. Amsterdam – Ne York, 1962, p. 158; Освальд дает очень краткий обзор таких сведений.

к условиям окружающей среды. Невротик делает то, что он не хотел бы делать, и не может сделать то, что хотел бы сделать. ***У невротики как бы нарушается всеобщая гедоническая тенденция поведения и психической активности человека.***

У психически нормального человека, при особенно сильных фрустрациях, в этапе выбора дальнейшей линии поведения, могут наблюдаться невротические расстройства деятельности. Это, однако, не означает, что во всех случаях невротический характер поведения исчезает, как только человек выбирает линию своих адаптивных действий. Все защитное поведение в течение длительного времени сохранения фрустрированного психического состояния может мало отличаться от невротического. Это может быть следствием выбора невротизированных механизмов психологической самозащиты (регрессии, бегства, патологической агрессивности и т. п.); постоянного использования немногих адаптивных средств в течение длительного времени; использования таких защитных механизмов, которые адекватны при воздействии определенных фрустраторов, но которые продолжают использоваться после того, как эти фрустраторы прекратили свое действие и больше не угрожают физическому и психологическому благополучию личности. (Таков, например, механизм «свободно плавающего гнева», т. е. устойчивая агрессивность, обобщенная озлобленность, которая может фиксироваться в качестве комплекса характера). Даже сублимация, если она становится ведущей стратегией поведения и подавляет другие формы активности, становится невротической (как это имеет место, например, у властолюбивых людей).

Б. Аналогия с преступным поведением. – Описанные выше явления имеют близкую аналогию «в лице» преступного поведения.

Преступность в той мере, в какой является социальным феноменом, обусловлена прошлыми и актуальными, реальными или воображаемыми, фрустрациями личности и выражает ее агрессивность. Преступность личности, как личное психологическое качество, является защитной агрессивной формой реагирования на воздействия социальных фрустраторов.

Для юридической психологии особый интерес представляет та аналогия, которая существует между невротическим парадоксом в поведении и тем, что иногда называют «криминальным парадоксом»¹⁵². Эта аналогия, на наш взгляд, правомерна лишь тогда, когда речь идет о сознательном протекании обоих видов поведения, поскольку речь идет о важной роли «хотения» личности. Как и невротик, преступник также часто делает не то, что хотел бы делать, и наоборот, оказавшись в соответствующей ситуации, уже не делает того, что надо. (Эта интересная *психо-логика* и ее мотивация достойны тщательного исследования).

§ 5. Отложенные реакции на стресс и фрустрацию

Некоторые реакции на физические и психические травмы и стресс являются отсроченными, отложенными: они наступают спустя дни, недели, месяцы, а иногда даже после нескольких лет воздействия фрустраторов. Речь идет о посттравматических стрессовых нарушениях (ПТСН) (posttraumatic stress disorders – PTSD), которые наблюдаются у разных групп людей: бывших бойцов (участников боев), заложников, жертв катастроф, жертв физических и сексуальных злоупотреблений и т. д.

Посттравматические стрессовые нарушения отличаются следующими симптомами: 1) новое переживание травмировавшего в прошлом события в форме кошмаров, внезапных вспышек памяти (во время которых человеку кажется, будто событие происходит вновь), тяжелые настроения, эмоциональные бури, которые как будто имеют тривиальные причины; 2) чувство изоляции, отчуждения, деперсонализации или физического оцепенения. При этом человек чувствует себя оторванным от других людей или неспособным к переживанию эмоций, или

¹⁵² На эту аналогию указал, например, Ганс Айзенк. См.: Eysenck H. *Fact and Fiction in Psychology*, p. 257.

неспособным сообщить о своих переживаниях; 3) эмоциональный подъем, во время которого человек переживает резкие изменения настроения или внезапную потерю контроля над собственными эмоциями, или усиление печали; переживание таких чувств, как гнев, стыд, чувства вины и лишения определенных ценностей. Эти эмоции часто сопровождаются ущербной Я-концепцией, ухудшением социальных взаимоотношений, трудностью концентрации внимания и памяти, застенчивостью и другими симптомами.

Описанные симптомы усиливаются, когда человек оказывается в такой ситуации, которая имеет сходства с травмировавшей его стресс-фрустрационной ситуацией.

Те индивиды, которые с трудом справляются со стрессами, с меньшей вероятностью развивают у себя такие умения и навыки, которые необходимы для преодоления стрессовых ситуаций. Например, исследования, проведенные с солдатами, показали, что те из них, которые в мирной жизни плохо справлялись со стрессовыми ситуациями, имели трудности адаптации к стрессам военного времени¹⁵³. Роль личностных факторов в адаптации велика.

На то, как человек справляется с травматическими событиями, оказывают влияние и такие факторы, как длительность боя, число и уровни полученных ранений, частота и уровень остроты ролевых конфликтов, поддержка группы и т. д. Реакция на бой зависит как от предрасположенностей индивида, так и от ситуативных факторов.

§ 6. Как предвидеть индивидуальные реакции на стресс-фрустраторы?

Одной из проблем теории фрустрации, стресса и защитной адаптации является следующая: возможно ли предвидеть индивидуальные реакции на стресс и фрустратор? Можно ли полученные в одной ситуации результаты обобщить и распространить на другие ситуации? Есть исследователи, которые не видят такой возможности.

По этому поводу хотелось бы отметить следующее: для того, чтобы можно было предвидеть индивидуальные реакции, следует разделить их на две группы: 1) защитные психические реакции, возникающие вследствие того, что стрессор одновременно является и фрустратором; 2) реакции на стрессор (составляющие адаптивный синдром в том смысле, как его понимал Селье). Следует также изучить смешанные комплексы таких реакций. Для того, чтобы более или менее точно предвидеть реакции людей на стресс-фрустраторы, нам следует знать: а) структуру этих воздействующих факторов, б) особенности личности; в) личностную значимость ситуации. Например, холод может быть чистым стрессором, если его возникновение (или то, что человек оказался в зоне его воздействия) не зависело ни от кого, т. е. если человек никого не может обвинить, считая причиной его возникновения. Если холод воспринимается именно таким образом, то и психологическая адаптивная реакция на него будет своеобразным, незащитным (в классическом смысле психологической защиты). Если же, наоборот, причина возникновения холода приписывается кому-либо (конкретному лицу, группе), тогда могут активизироваться известные защитные механизмы, например агрессия, направленные против этих социальных объектов. Здесь видна значительная роль атрибуций в выборе последующих защитных механизмов и стратегий.

¹⁵³ См.: Dohrenwend B. and Dohrenwend B. (Eds.). *Stressful life events and their contents*. New York: Prodost, 1980; Barrett J. (Ed.). *Stress and Mental disorder*. New York: Raven Press, 1980; See also: Meichenbaum D. a.o. *Exploring Choices. The Psychology of Adjustment*. Glenview (Il.), 1989, pp. 137–139.

§ 7. Групповые непосредственные ответы на фрустрацию и стресс

А. Групповой уровень реакций. – Исходя из такого социально-психологического критерия, как число членов социальных групп, можно выделить следующие уровни фрустрации: 1) индивидуальная (личностная) фрустрация; 2) групповая (семейная и др.) фрустрация; 3) организационная фрустрация; 4) этническая (национальная) фрустрация. Может иметь место также фрустрация всего полиэтнического общества. На последнем уровне возникает проблема общепсихической или национальной психической защиты, которую мы подробно обсудили в другой монографии¹⁵⁴.

Следует отметить, что фрустрация и психологическая самозащита социальных групп, организаций и этносов к настоящему времени исследованы значительно хуже, чем эти же явления у индивидов.

Особый интерес представляют следующие явления: 1) *групповая изоляция*. – Примеров этого явления немало. Например, религиозная группа может пространственно и психологически самоизолироваться от остального общества, этим путем защищаясь от проникновения в нее чужой идеологии, культуры, форм поведения и т. п.; 2) *номадизм*: склонность к номадическому образу жизни, частого перемещения из одного места в другое; 3) *эмиграция* у разных народов имеет свои особенности. Предстоит исследовать мотивы эмиграции, создать типологию эмигрантов и т. д.; 4) *усиление группового эгоизма*; следует определить это явление в качестве одного из аспектов этноцентризма и показать, что во времена хронических групповых стрессов и фрустраций это явление усиливается, особенно на семейном уровне. Если фрустраторы и стрессоры имеют внутриэтнический характер, может наблюдаться учащение внутриэтнических конфликтов и дисперсия этноса. (Спасение поодиночке или, чаще всего, семьями). Если же фрустраторы внешние (межэтнические), тогда до поры до времени (до порога толерантности) может иметь место консолидация этноса, после чего может наступить дезорганизация, перенос межэтнического конфликта, агрессии и ненависти, вовнутрь, в среду своего этноса; в итоге чего мы получаем дисперсию этнофоров и их групп. Именно этот последний случай имел место в Армении в 1988–2000 годы; 5) *усиление антиобщественных явлений*: преступлений, обмана, коррупции, бюрократизма, наркомании, алкоголизма и т. п.; б) *усиление интереса к иррациональным и загадочным, мистическим явлениям* (астрологии, жизни после смерти и возможности установления контактов с умершими, предсказанию судьбы и т. п.). Наблюдается усиление интереса к религиозным вопросам; появляются все новые секты и т. п.; 7) наконец, в таких условиях может наблюдаться также паника.

Б. Конструктивные групповые адаптивные реакции. – Наряду с перечисленными, преимущественно иррациональными и разрушительными групповыми реакциями на сильные стрессы и фрустрации, имеются, конечно, и конструктивные, положительные и полезные механизмы и стратегии. Из них можно упомянуть стремление к взаимопомощи и взаимовыручке, которые, по-видимому, исходят из усиления взаимной эмпатии членов группы; усиление конструктивных психологических тенденций, которые выражаются как в социальном строительстве (активной организационной работе), так и в строительстве домов и т. п.; усиление сплоченности семьи и других социальных групп, интенсификация чувства «мы» (групповой принадлежности) и группового самосознания вообще. Усиливается гуманитарная активность в целом.

Во времена хронических и интенсивных стрессов и фрустраций наблюдается усиление тенденции к созданию анекдотов и других проявлений юмора и остроумия; в целом, усилива-

¹⁵⁴ См.: Налчаджян А. А. *Этнопсихологическая самозащита и агрессия*. Ереван: «Огебан», 2000.

ется чувство комического. Например, после Спитакского землетрясения 1988 года, несмотря на огромное число жертв и масштабы общенародной трагедии, жители г. Ленинакан (теперь уже Гюмри) начали изобретать все новые анекдоты. Остроумие народа является полезным средством психологической самозащиты.

В. Фобии и вторичная фрустрация. – Изучение материалов о последствиях Спитакского землетрясения позволило нам заметить ряд других любопытных явлений. Это, во-первых, увеличение числа людей, страдающих фобиями, а также, предположительно, усиление фобических реакций у тех, кто еще до землетрясения страдал фобиями. Речь идет, в частности, о появлении сейсмофобии (тревоги, страха перед возможным новым землетрясением), которая, как мы полагаем, всегда существовала «подспудно» (подсознательно) в психике жителей этого региона, особенно после разрушительного ленинаканского землетрясения 1926 года.

Нами было обнаружено явление *обобщения фобических страхов и реакций*: одна фобия как бы распространяется на новые объекты, порождая новые разновидности фобий. Например, у тех, кто страдал сейсмофобией, появился также страх перед темнотой, перед узкими пространствами, агорафобия и т. п. Как нам кажется, это новый феномен. Другое наше наблюдение касается того, что фобия, являясь следствием стресса и фрустрации, в свою очередь превращается в стресс-фрустратор, порождая новые стрессовые и фрустрационные состояния личности. Индивид начинает переживать вторичные фрустрации и стрессы, которые, в свою очередь, вызывают к жизни вторичные адаптивные и дезадаптивные психофизиологические процессы, среди которых: новые фобии, о которых мы уже сказали; кошмарные сновидения; нарушения сна, в частности – деформация его структуры (соотношения парадоксального и ортодоксального фаз сна) и т. п.

Г. Психическая регрессия. – Психическая регрессия – это возвращение личности (под влиянием фрустраторов и стрессоров) к прошедшим этапам психического развития. Как правило, регрессия приводит к упрощению, иногда же – к инфантилизации поведения человека.

Поскольку психической регрессии в настоящей книге мы посвящаем отдельную обширную главу, то здесь сущность и работу данного защитного механизма рассматривать не будем.

§ 8. Смена деятельности под влиянием фрустратора

Очень часто можно наблюдать следующее явление: у нас имеется интересная книга, которую мы бы хотели почитать, но еще не успели и в настоящее время еще не можем приступить к такому чтению, поскольку заняты другим важным делом. Но вот кто-то из знакомых просит эту книгу. Под влиянием такой просьбы, выполнение которого означало бы временную или полную потерю этой книги, у нас внезапно возникает сильное желание немедленно приступить к чтению именно этой книги. Под влиянием подобного вновь возбужденного желания мы нередко отказываем просителю, заявляем, что собирались читать ее, что она у нас настольная книга, всегда находится под рукой и в любой момент может понадобиться и т. п.

Итак, под влиянием просьбы или требования другого создается угроза потери желательного предмета, и у человека *появляется мотив* начать новую целенаправленную деятельность именно с этим предметом.

А теперь вспомним об одном результате психологических экспериментов по изучению фрустрации, а также ее последствий. Американские психологи Чайльд и Уотергауз путем анализа результатов уже известных нам экспериментов Баркера, Дембо и Левина пришли к выводу, что фрустрация человека приводит к двум основным результатам: 1) под влиянием тех эмоций, которые возникают у фрустрированной личности, у нее претерпевают изменения внимание, мышление, способность планирования и другие психические процессы, которые участвуют в деятельности; 2) если барьер (фрустратор) фрустрирует другой мотив, который не имеет отношения к осуществляемой деятельности, то фрустрированная личность проявляет

тенденцию продолжать не первоначальную деятельность, а начать реализацию фрустрированной активности (мотива). Попросту говоря, это означает, что личность бросает одну (нефрустрированную) деятельность и начинает выполнение той, которая была фрустрирована. Нередко эта активность была лишь потенциальной. Под влиянием фрустратора активизируется другой мотив или группа мотивов и, под их влиянием, начинается новая деятельность.

Это очень интересная проблема. Несмотря на свою широкую распространенность, она почти совсем не изучена. Нетрудно заметить сходство, существующее между этой констатацией психологов и тем, что мы описали в начале настоящего параграфа. Индивид прекращает свою основную деятельность и начинает выполнять ту, которая была фрустрирована. Причем эта фрустрированная деятельность могла выполняться (до фрустрации) параллельно с основной деятельностью, но могла и не выполняться, существуя только на этапе намерения. Когда фрустрируется намерение, у человека появляется желание и стремление немедленно перейти к его реализации даже ценой прекращения основной деятельности (той, которая уже выполнялась). Это означает, что лучше скрывать свои намерения от таких людей, которые могут немедленно чинить препятствия на пути их реализации. Поскольку реализация намерения без должной подготовки может привести к провалу, то лучше скрывать его от недоброжелателей (потенциальных фрустраторов).

Обнаруженный эффект свидетельствует о том, что фрустрации, внося изменения в мотивационной сфере личности (в частности, активизируя нерелевантные для актуальной деятельности мотивы и цели), отвлекают внимание личности и дезорганизуют ее деятельность. Например, в опытах Левина и его коллег дети бросили игру и начали поиск пути проникновения в другую сторону барьера, туда, где находились более привлекательные игрушки. Психологи приходят к выводу, что именно существованием данного эффекта обусловлено то, что когда в организациях вводятся ограничивающие курение правила, люди, еще больше отвлекаясь от своей основной деятельности, начинают активную борьбу против этих правил. Получается обратный эффект.

При изучении описанного явления следует также иметь в виду, что иногда фрустрация цели усиливает стремление к этой же цели, причем с одновременным усилением агрессивности личности. Следует выяснить взаимосвязь описанного выше отвлечения на новую активность и такого усиления, учитывая при таком анализе те изменения, которые под влиянием фрустраторов происходят в мотивационной сфере личности.

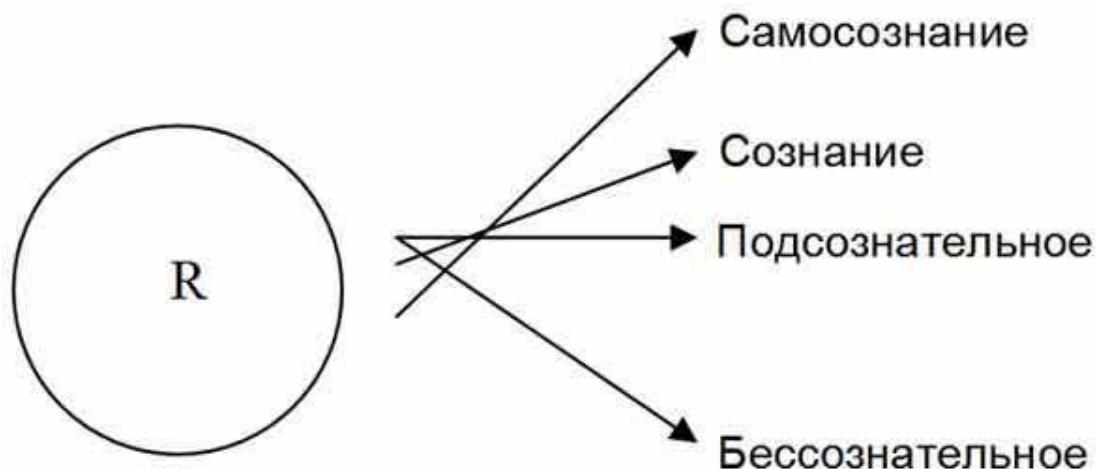
§ 9. Уровень психической активации и защитные реакции на фрустрацию

Хотя любая защитная реакция личности на воздействие фрустраторов – очень сложное психическое явление, осуществляемое благодаря работе многих частей и механизмов нервной системы и психики, однако все же можно говорить и о преимущественной обусловленности той или иной реакции активностью того или иного уровня психической сферы личности. Например, сублимация, как в значительной мере осознанная психическая активность высокого уровня, протекает на уровне сознания. Это высшая форма реакции на фрустрацию, хотя и имеет (частично) подсознательную мотивацию.

Однако агрессия, особенно ее непосредственная рефлекторная форма, в отличие от намеренной и запланированной ее формы, в основном осуществляется на бессознательно-подсознательном континууме психики.

Исходя из подобных наблюдений можно попытаться в каждом конкретном случае как бы разложить защитную реакцию на ее компоненты, локализованные на различных уровнях психики человека: бессознательном, подсознательном и сознательном. Можно указать также связи этих реакций с самосознанием личности (условно можно считать, что существуют также

уровни самосознания, хотя структура Я-концепции актуально пребывает преимущественно на подсознательном уровне).



(Здесь R – реакция индивида на воздействие фрустратора)

Такое «разложение» по существу означает протекание мысли исследователя от реакции к порождающему ее психическому состоянию и попытку раскрытия механизмов образования защитных реакций. Если мы при этом знаем еще и объективную или субъективную фрустрирующую ситуацию, то поуровневый анализ позволит найти для данного фрустратора и соответствующей защитной реакции как внутриспихические динамические факторы, так и их иерархические взаимосвязи как вообще, так и в данной ситуации. Можно, например, выяснить, какие бессознательные влечения заблокированы данной ситуацией, какие личностные особенности приводят подобный конфликт в состояние деятельной актуализации, какие соотношения устанавливаются между подавляемым влечением и моральными установками самосознания, почему побеждает, например, мотивация творческой деятельности, какие элементы личного опыта способствуют этому и т. п.

Таким образом, поуровневый анализ каждой защитной психической реакции на воздействие фрустратора может способствовать более глубокому пониманию как процессов психологической самозащиты, так и психической активности вообще.

§ 10. Некоторые общие вопросы адаптации

Все упомянутые непосредственные реакции на стресс и фрустрацию являются приспособительными, т. е. целесообразными с точки зрения сохранения жизни. Однако наблюдаются видовые различия в предпочтении той или иной реакции. Так, в упомянутой книге Кокса мы читаем: «Ёж в ответ на опасность немедленно замрет, свернется в клубок, выпустив иголки, а олень убежит при первом сигнале опасности. Кролик замрет неподвижно при виде горноста. Из приведенных примеров видно, что существуют естественные видовые вариации доминантной формы реакции на стресс. У некоторых видов наблюдается активация поведения, у других, наоборот, – подавление»¹⁵⁵.

Однако очень верно отмечается, что выбор формы реакции зависит также от физического и психосоциального «принуждения на характер реакции». Приводится удачный пример: «... приближение кошки вызывает у крысы реакцию убегания, если она не ограничена в движе-

¹⁵⁵ Кокс Т., указ. соч., с. 93.

ниях, а если ограничена, то реакцию замирания»¹⁵⁶. Это означает, что реакция или адаптивная стратегия выбирается из всех доступных форм в соответствии с возникшей проблемной ситуацией. Отмечается также, что эти три формы реакции наблюдаются и у людей, однако здесь присутствуют также внутренние когнитивные процессы, которые у животных, по-видимому, отсутствуют.

Важно также отметить, что названные выше основные виды поведенческих реакций на стресс и фрустрацию возникли в ходе эволюции и у многих видов животных. Это хороший пример конвергентной эволюции¹⁵⁷.

Эти возникшие в ходе эволюции виды адаптивного поведения, в свою очередь, должны адаптироваться к новым условиям цивилизации. «Для человека, живущего в индустриальном обществе, вопрос заключается в приспособлении таких его поведенческих реакций, как бегство и борьба, к условиям окружающего его цивилизованного мира. Если реакции не являются в должной степени приспособительными, как это и предлагают многие авторы, то, возможно, именно это лежит в основе так называемой человеческой дилеммы. Возможно, что такие формы поведения являются врожденными реакциями на стресс, у современного человека они заторможены и уступают место когнитивным реакциям, которые больше соответствуют его окружению. Их потенциальная неспособность к адаптации может не найти выражения. Физиологическая реакция на стресс, согласно Cannon, подготавливает организм к бегству или борьбе, которые заторможены у человека. При этом организм не сможет использовать должным образом выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, а это может увеличить степень утомления и износа организма и привести к развитию патологии стресса. Такова цена «цивилизованного» поведения»¹⁵⁸.

Изучение защитно – адаптивных механизмов убеждает нас в том, что у человека в процессе двух видов (или этапов) социализации – филогенетической и онтогенетической – возникли очень сложные и тонкие формы и механизмы поведения. Бегство, борьба и замирание у человека уже являются не просто поведенческими реакциями: они стали самыми общими адаптивными стратегиями, осуществляемыми с помощью различных механизмов и их комплексов. Например, бегство человека может принимать характер не физического ухода от стрессора или фрустратора, а форму психологического ухода, например в виде создания психологической дистанции между собой и другими, форму отчуждения и т. п. Борьба, с другой стороны, часто принимает форму не открытого физического нападения, а критики и дискредитации, и т. п. Только в тех случаях, когда у личности не развиваются такие более тонкие механизмы психической адаптации, становится вероятным возникновение «патологии стресса» (и «патологии фрустрации»), т. е. дезадаптации.

¹⁵⁶ Кокс Т., указ. соч., с. 93.

¹⁵⁷ Кокс Т., указ. соч., с. 94.

¹⁵⁸ Кокс Т., указ. соч., с. 94.

Глава 8. Эмоциональные ответы на воздействие фрустраторов и стрессоров

§ 1. Основные (фундаментальные) эмоции человека

При исследовании переживаний людей в ситуации стресса и фрустрации следует исходить из того представления, что у человека имеются несколько фундаментальных, т. е. основных и простых (в смысле – несоставных, больше не сводимых к каким-либо компонентам) эмоций. Эмоциональная жизнь человека складывается из различных комбинаций этих эмоций.

Фундаментальными эмоциями считаются следующие: 1) удовольствие – радость; 2) удивление; 3) горе – страдание; 4) интерес-возбуждение; 5) гнев – ярость; 6) отвращение – омерзение; 7) презрение – пренебрежение; 8) страх – ужас; 9) стыд – застенчивость; 10) вина – раскаяние¹⁵⁹. Поскольку эти эмоции подробно описываются в литературе, мы здесь их более или менее детально описать не будем.

Используя в теории фрустрации и психологической защиты достижения современной психологии эмоций, мы в то же время развиваем уже выдвинутую нами *характерологическую концепцию, согласно которой систематическое переживание определенной эмоции или комбинации (комплекса) эмоций может привести к формированию определенных черт или комплексов характера личности.*

§ 2. Эмоции, переживаемые при фрустрации и стрессе

Еще Дж. Доллард и его соавторы отметили, что сила эмоций, переживаемых человеком при фрустрации, и последствия этих эмоций, зависят как от интенсивности фрустрированного желания, так и от степени достижения цели. Эти эмоции располагаются в виде спектра, на одном полюсе которого переживается *слабая досада*, а на другом – *острая душевная боль*.

Однако для того, чтобы конкретизировать и углублять исследование эмоциональных состояний фрустрированной личности, следует, на наш взгляд, связать силу фрустрации и особенности последующих адаптивных реакций с *уровнем притязаний* личности¹⁶⁰. Для анализа каждой фрустрирующей ситуации следует выяснить, каким образом общий уровень притязаний (или частные притязания в отдельных областях деятельности и общения) связываются с теми целевыми объектами, к приобретению которых стремилась личность.

Но вернемся к основным чувствам и эмоциям, которые переживаются людьми при стрессах и фрустрациях. Здесь мы перечислим их с тем, чтобы более подробно обсудить в отдельных параграфах.

В ситуациях фрустрации люди переживают тревогу и страх, чувство стыда и вины, угрызения совести, агрессивность и ненависть и другие эмоциональные состояния, которые обычно (больше в народной психологии) характеризуются в качестве «отрицательных» чувств. Эти и другие чувства чаще всего комбинируются и выступают в виде сложных переживаний даже в том случае, когда человек только предвидит наступающую фрустрацию, являющуюся, например, результатом его собственных ошибочных действий. Американские исследователи Стэнли

¹⁵⁹ См. Изард К. Психология эмоций. СПб.: «Питер», 2003; Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: «Питер», 2007; Plutchik R. *The Emotions. Facts, Theories, and a New Model*. New York: Random House, 1962.

¹⁶⁰ Следует использовать уже достигнутые результаты исследования уровня притязаний, начатые еще Куртом Левинем. См.: Ньюттен Ж. Мотивация. – В кн.: Фресс П., Пиаже Ж. *Экспериментальная психология*. Вып. 5; Москва: Изд-во «Прогресс», 1975, с. 36–40.

Шахтер и Ричард Лазарус специально рассматривают так называемые предвосхищающие эмоции (anticipatory emotions)¹⁶¹.

При исследовании эмоциональных реакций на фрустрацию и стресс следует помнить основные функции отрицательных эмоций в жизни человека: 1) первая – это их сигнальная функция: такие эмоции сигнализируют мозг о появлении опасных и вредных раздражителей, врагов и т. п.; 2) они сигнализируют также о комфорте, о приятном, но эта их функция, по видимому, имеет вторичное значение.

Как только у человека возникают отрицательные эмоции, его организм и психика мобилизуются, готовясь к самозащите, в том числе психологической.

В жизни людей всегда преобладают отрицательные чувства и эмоции. Недаром в сновидениях эта тенденция к переживанию преимущественно отрицательных чувств сохранилась в большей мере, чем в бодрствующей жизни. В связи с этим можно предложить *гипотезу*, согласно которой в сновидениях человека его защитные тенденции должны усиливаться. Поэтому мы считаем, что наиболее архаичные формы психологической защиты следует искать в сновидениях.

§ 3. Тревога и другие психические явления

Переформулируя известное правило теории фрустрации-агрессии можно сказать, что *фрустрация всегда вызывает у человека тревогу, а если человек находится в тревожном состоянии, то это значит, что он фрустрирован*. Фрустрация – реальная и актуальная, ожидаемая или воображаемая – является главной причиной переживания людьми тревожного состояния.

1) Вначале посмотрим, как определяется тревога в одной из самых серьезных современных трудов по психологии эмоций. К. Изард отмечает, что «в основе феноменологии тревоги лежит переживание страха»¹⁶². Причем страх в составе тревоги может иметь различную интенсивность, т. е. быть слабым, умеренным или сильным. Итак, согласно этой точке зрения, *страх составляет сердцевину тревоги*. Однако состояние тревоги включает и другие эмоции – стыд, печаль и т. д. *Тревога – это комплексное переживание*.

Но мы полагаем, что нельзя свести тревогу к страху (такая тенденция имеется у Изарда). Исходя из приведенных в трудах об эмоциях данных можно сказать, что сердцевину тревожного состояния составляет страх, а затем по порядку значимости идут такие ее компоненты, как печаль, вина и стыд.

Проблема тревоги и тревожности привлекло внимание многих психологов и философов. Так, Р. Кэттел, понимая тревожность как качество личности, выделил в ней такие компоненты, как слабое “Я” (человек легко расстраивается), застенчивость и робость, подозрительность, боязливость, слабый самоконтроль и фрустрированность (что выражается в постоянной напряженности)¹⁶³.

Специальный труд проблеме тревоги посвятил экзистенциальный психолог и философ Ролло Мэй. Его основная идея, которая близка к нашей точке зрения, сводится к тому, что тревога – это первичное чувство, и только его конкретизация в виде связи с определенным объектом, приводит к возникновению у человека страха¹⁶⁴.

¹⁶¹ См.: Schachter S. S. *The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state*. – In: L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental psychology*, Vol.1. New York: Academic Press, 1964, pp. 48–81); Lazarus R.S. *Psychological Stress and the coping process*. New York, 1966.

¹⁶² Изард К. Э. *Психология эмоций*. СПб.: «Питер», 2003, с. 320.

¹⁶³ См. в книге: Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. *Личность. Теории, эксперименты, упражнения*. СПб.: “Прайм-ЕВРОЗНАК”, 2001, с. 788.

¹⁶⁴ См.: Мэй Р. *Проблема тревоги*. Москва: “ЭКСМО-Пресс”, 2001.

Возвращаясь к взглядам Изарда заметим, что состояние тревоги «у разных людей может быть вызвано разными эмоциями»¹⁶⁵. Это утверждение показывает, что проблема состава и путей возникновения тревоги еще не до конца решена. Отметим также наличие серьезных индивидуальных различий по составу и переживанию тревоги.

Из сказанного видно, что для понимания тревоги (как комплексного переживания) следует в первую очередь раскрыть природу страха.

2) Мы полагаем, что тревожное состояние у человека возникает тогда, когда: а) ожидаются неприятные события; это общеизвестно; б) когда какое-то событие уже произошло, но человек все еще не знает, что именно произошло и как произошло. Индивид (отец) может знать, что его сын в 15:00 должен сдавать экзамен, сейчас уже 17:00, но он пока ничего не знает о том, как сын сдал экзамен: у него имеются только *ожидание и тревога*, которые в его психике сочетаются.

Можно утверждать, что в таком перманентном психическом состоянии находятся те родители, дети которых не вернулись с войны и пока о них ничего не известно: в плену ли они, не погибли ли? и т. п.

Когда кто-либо из членов семьи опаздывает, остальные начинают переживать тревогу («беспокойство»): что с ним случилось, почему задерживается и т. п.? Относительно таких случаев возникает масса вопросов, например следующие: 1) какие конкретные защитные механизмы используются людьми в ходе таких переживаний? 2) чем отличаются слабо тревожащиеся люди от более тревожных? (Данное личностное различие в ситуациях вышеописанного типа проявляются очень отчетливо). Отметим, что беспокойство является внешней, двигательной стороной тревоги человека.

3) Мы уже сказали, что тревожное состояние человека – это признак предвосхищения неприятных или опасных событий, в то время как страх, как мы еще увидим, является реакцией на воспринимаемую, ощущаемую опасность. Но почему-то обращают мало внимания на еще одну возможность, на которую указали еще А. Бандура и Р. Уолтерс: *тревога является признаком того, что прямая агрессия заторможена*¹⁶⁶.

По поводу этой идеи в другой своей работе мы высказали ряд соображений, которые в дальнейшем следует применить также в теории фрустрации и психической защиты¹⁶⁷.

4) *Фантазия и тревожность*. – Когда потребности человека не очень интенсивны, он может удовлетвориться замещающими образами фантазии. При дальнейшем усилении замещающие образы уже не удовлетворяют, и возникает тревога, а одновременно с ней – мотивация освобождения от нее. В таком случае фантазия осуществляет функцию планирования действий и предвосхищения результатов.

Таким образом, имеются теснейшие связи между неудовлетворенностью потребностей, фантазией и тревожностью, различные варианты которой подлежат отдельному исследованию.

5) *Тревога и ответственность*. – Чувство ответственности обычно сочетается с тревогой. Можно даже утверждать, что *«чувство» ответственности является таким ситуативно переживаемым комплексом, в эмоциональном блоке которого ведущее место занимает тревога*. Переживающий ответственность человек знает ситуацию, предвидит какие-то неприятные последствия и события, и из-за этого переживает тревогу. Разумеется, опытный в преодолении различных проблемных ситуаций человек, обладающий соответствующими профессиональными и социальными навыками, переживает менее интенсивную тревогу, чем новичок. Но полное отсутствие тревоги в той ситуации, в которой человек отвечает (или предвидит, что должен отвечать) за какое-то дело, свидетельствует о слабом развитии в

¹⁶⁵ Изард К. Э., указ. соч., с. 324.

¹⁶⁶ См.: Бандура А., Уолтерс Р. *Подростковая агрессия*. с. 100.

¹⁶⁷ См.: Налчаджян А. А. *Агрессивность человека*. СПб, Москва: «Питер», 2007.

его характере комплекса ответственности. Это говорит о недостаточной зрелости личности, даже о наличии у нее психопатологических изменений.

Исследования показывают, что, избегая ответственности и тревоги, человек может искать спасение в болезни. Если это реальная болезнь, то по мере приближения состояния здоровья, предвидя необходимость возвращения на работу и взятия на себя ответственности, человек вновь начинает переживать тревогу¹⁶⁸.

Но сильная тревога, переходящая в страх и ужас, вызывает защитное поведение, активизацию защитных механизмов, и может дезорганизовать поведение личности. В частности, происходит следующее: вместо того, чтобы преодолеть ситуацию рациональными методами, человек может заниматься самооправданием.

В целом взаимосвязи ответственности, тревоги и психологической самозащиты нам представляются важными предметами исследования.

§ 4. О природе страха

А. Определение страха. – Страх считается определенной и специфической эмоцией. Это не комбинация эмоций (как тревога), а отдельная и определенная эмоция. Несмотря на такое утверждение Изарда, предлагаемое им рабочее определение страха свидетельствует о том, что страх тоже имеет сложное строение. В него входят: а) физиологические изменения в организме; б) субъективное переживание; в) экспрессивное поведение; г) ожидания угрозы или опасности.

Если не считать ожидание эмоцией (мы считаем, что ожидание может быть связано с определенными чувствами, например с надеждой), то можно согласиться, что страх является хотя и сложным, но определенным эмоциональным процессом.

Б. Объекты страха. – Что вызывает страх у человека? Если субъект страха является человеком, то каковы его объекты? На данный важный вопрос в литературе нет четкого ответа. Мы считаем, что объекты страха (т. е. те объекты, которые вызывают у субъекта страх) следует подразделять на две группы: 1) внешние опасные («страшные») объекты: это другой человек или группа людей, враги, звери, опасные природные явления и т. п.; 2) те последствия, к которым может привести воздействие этих объектов на субъект. Из таких последствий можно упомянуть следующие: физическое повреждение тела или убийство; унижительное положение и снижение самооценки (повреждение самосознания личности).

Следует отметить также, что человек переживает страх перед возможным переживанием страха. Можно сказать, что человек боится (страшится, ужасается) самого страха. Это страх перед страхом, определенный тип страха, который достоин специального исследования.

Очевидно, что все названные выше и многие другие объекты страха являются фрустраторами и стрессорами, весьма опасными для личности, особенно для ее Я-концепции. Объекты страха для разных людей различны. Они меняются также в ходе возрастного развития индивида. То, чего ребенок боялся в 5-летнем возрасте, перестает вызывать у него страх, когда он достиг уже 20-летнего возраста. Вместе с тем появляются новые объекты страха.

В. Страх, печаль и боль. – Разлука с объектом причиняет страх, печаль или душевную боль. Но когда появляется преимущественно одна из этих реакций? Это неясно.

В книге «Печаль и меланхолия» Фрейд писал, что страх является реакцией на опасность (угрозу) потери объекта, а душевная боль – реакцией на уже свершившуюся потерю. Печаль же, согласно Фрейду, «возникает под влиянием требования реальности, категорически требующей разлуки с объектом больше уже несуществующем»¹⁶⁹.

¹⁶⁸ См.: Мэй Р. Проблема тревоги, с. 104.

¹⁶⁹ Фрейд З. Печаль и меланхолия, с. 104.

Г. Страх, нежность и эмпатия. – Наблюдения показывают, что страх, как это ни парадоксально, у некоторых, особенно у женщин, вызывает робость и нежность. Но страх, в свою очередь, является следствием фрустрации.

Поэтому нежность, возникающая у фрустрированной личности наряду со страхом и тревогой, можно назвать *защитной нежностью*. Это самозащитное усиление нежности к тем, кто может защищать от фрустраторов.

§ 5. Нормальный и патологический страх

Страх нередко отличается неопределенностью и беспредметностью. Когда страх находит свой объект, то превращается в *боязнь*. Различие между реальным страхом и невротическим страхом состоит в том, что реальный страх есть страх перед известной нам опасностью. Невротический страх – это страх перед неизвестной, неосознанной опасностью. Когда удается привести в сферу сознания предмет невротического страха (что, как утверждают психоаналитики, представляет собой влечение или, вернее, опасность, исходящая от влечения), то невротический страх структурно становится подобным (но не идентичным) реальному, нормальному страху.

Страх обычно является сигналом моторных защитных действий. Поэтому всегда, при изучении защитных реакций, следует искать те эмоциональные компоненты, которые приводят к моторным проявлениям. Следует выяснить, всегда ли за этими действиями находится аффект страха, или же каждой реакции свойственны свои особые эмоциональные компоненты?

Невротический страх является патологической защитной реакцией на внутриспихическую фрустрацию. Так как бегство от самого себя невозможно, то часто при таких фрустрациях находится внешняя замещающая ситуация (фрустратор), на которую направляются действия человека. Эндогенная фрустрация при поверхностном наблюдении может показаться экзогенной, и наоборот. В каждом конкретном случае избегать такой путаницы можно посредством анализа структуры психического состояния личности.

Нередко на реальную опасность человек реагирует слишком бурно и неадекватно, т. е. нормальная реакция переходит в патологическую. Фрейд утверждает, что в таких случаях наряду с реальной опасной внешней ситуацией присутствует также исходящая от влечения внутренняя опасность, которая активизируется. (Во всяком случае, можно быть уверенным, что каждая имеющая невротические черты реакция, является выражением наличия невротических элементов в структуре личности. Любое внешнее воздействие преломляется через внутренний мир человека, и внешние реакции на проблемную ситуацию являются превосходными средствами для проникновения в этот внутренний мир, в структуру личности.

Поэтому изучение личности наиболее плодотворно в проблемных, фрустрирующих и стрессовых ситуациях. Именно по этой причине изучение творческого процесса, берущего начало в проблемной ситуации, может иметь исключительное значение для построения теории личности. Еще более важно изучение фрустрации, стресса и защитных процессов личности.

§ 6. Тревога, фрустрация и психическая защита

Фрустрированный человек, как мы видели, часто оказывается в тревожном состоянии. И наоборот, если человек переживает тревогу, то можно сказать, что он фрустрирован. Мы полагаем, что именно эта закономерность имеет место в реальной жизни, и *ею следует заметить старую формулу Дж. Долларда и его коллег, которые сформулировали подобную двустороннюю связь между фрустрацией и агрессией*. Тревога человека свидетельствует о том, что он фрустрирован, и наоборот, фрустрация вызывает тревогу.

Для тревожного состояния, как мы уже сказали, характерна эмоция страха, которая возникает вследствие наличия опасности (опасного фрустратора). Например, экзамен, необходимость находиться в неосвещенной улице и другие стресс-фрустраторы вызывают страх. Когда опасность усиливается, у человека появляются заметные психосоматические реакции (сердцебиение, характерные ощущения в желудке, холодный пот, беспорядочные движения и т. д.). Усиливаясь, страх может стать неконтролируемым. Под влиянием страха нарушается мышление, человек может кричать, плакать и смеяться, причем эти разные состояния могут быстро чередоваться. Это уже состояние *паники*. Все описанные действия впоследствии плохо вспоминаются.

Когда есть опасность, возникновение страха естественно. Но когда подобные эмоциональные состояния возникают при отсутствии достаточно серьезной опасности, то это уже состояние тревоги. Часто тревога возникает тогда, когда сам переживающий ее человек не может показать нам никакого опасного объекта, когда он совсем не осознает, что его фрустрирует. Нередко тревога является неадекватной реакцией. Она входит в состав невротических и психотических синдромов наряду с фобиями, депрессией, амнезией, обсессией, компульсивностью и физическими жалобами, по-видимому, не имеющими физиологических основ.

Тревога очень неприятна для человека и вызывает активность его защитных механизмов. Это означает, что тревога (тревожное психическое состояние), являясь реакцией на фрустрацию, сама *становится вторичным фрустратором для личности*. Другие симптомы невроза или психоза часто являются именно защитными маневрами, направленными против тревоги. Например, амнезия, являющаяся следствием вытеснения, служит именно этой цели. Специального исследования требует следующий вопрос: в какой степени нормальные защитные механизмы используются для избавления от тревоги?

Фобии можно считать разновидностями тревоги, а не просто страха, несмотря на их обусловленность конкретными стимулами (высотой, острыми предметами, узким пространством и т. п.): эти стимулы не столь опасны, чтобы вызвать такие сильные иррациональные эмоции.

Ролло Мэй как-то высказал идею, что тревога может стать защитным механизмом¹⁷⁰. Мы полагаем, что тревога может быть в составе того защитного комплекса, который актуализируется при предвосхищении будущей возможной фрустрации¹⁷¹.

§ 7. Фрустрация, тревога и сублимация

Итак, когда блокируется удовлетворение потребности с помощью какой-то цели, у личности возникает тревога. Это эмоциональный признак фрустрированности личности.

Возникает вопрос: является ли такая тревога преобразованием (конверсией) неудовлетворенной потребности? Мы полагаем, что более вероятно следующее решение данного вопроса: фрустрированная потребность сохраняется, а тревога, беря начало и свою энергию из другого источника, становится сигналом того, что социально неприемлемая потребность стала угрозой для безопасности личности.

Однако что происходит, когда человек сублимирует ту энергию, которая связана с фрустрированной потребностью? Поскольку и в этом случае также должна образоваться тревога (как индикатор фрустрированности), то *сублимация всегда должна сочетаться с тревогой*. Поэтому творческий процесс, основанный главным образом на сублимации, должна отличаться тревожностью и общей неудовлетворенностью личности. (Даже если творческий процесс по своим объективным показателям протекает вполне успешно). Это имеет место по

¹⁷⁰ См.: May R. *Meaning of Anxiety*. New York: W. W. Norton, 1977; см. также: Mackal K. P. *Psychological theories of Aggression*. Amsterdam, New York, Oxford. 1979, p. 78; см. также: Мэй Р. *Проблема тревоги*. Москва: «ЭКСМО-ПРЕСС», 2001.

¹⁷¹ См. последний параграф настоящей главы.

той причине, что сублимированные потребности все-таки остаются неудовлетворенными, а их энергия не может полностью сублимироваться. Тревожность и неудовлетворенность могут стать вторичными фрустраторами, требующими применения новых защитных механизмов – рационализации, агрессии и т. д. Поэтому творчески и плодотворно работающие люди могут обладать неприятными для других чертами характера, которые образуются в результате длительного использования определенных защитных механизмов и их комплексов. Это уже проблема *характерологии*. Вообще проблема связи сублимации с другими защитными механизмами представляется весьма важной для понимания личности и поведения многих выдающихся людей.

§ 8. Тревога как интернализированный страх

Страх возникает тогда, когда личность узнает, что имеется неприятный и опасный для себя внешний предмет или явление. Страх является следствием познания определенной депривации, такой, которая феноменологически локализуется во внешнем мире. Поэтому эта эмоция является важным предшествующим фактором приспособления к внешней среде. Страх, как уже сказано, связан с болью и тревогой, а эти последние явления имеют прямое отношение к внутренней адаптации.

Тревога является интернализированным страхом. Когда человек часто переживает чувство страха, то у него развивается потребность избегать встреч с теми объектами и ситуациями, во время которых он может переживать страх. *Переживание этих интернализированных страхов и составляет тревогу (anxiety).* Боль (pain) является актуальной депривацией потребности, страх же есть ожидание этой депривации, а тревога представляет собой выражение специальной потребности избегать даже появления страха депривации. Как тревога, так и боль имеют отношение к внутренней адаптации и интеграции личности. Тревога, как выражение потребности избегать страха и боли, может войти в конфликт с другими потребностями. Поэтому тревога является внутренней угрозой для системы личности. С другой стороны, каждая депривированная потребность входит в конфликт с требованиями функционирования системы, и составляет внутреннюю угрозу для ценности самой личности. А внутренние конфликты, как результаты специфической тревоги или специальной депривации, или просто повторяющийся конфликт между потребностями, порождает свою собственную потребность – диспозицию тревоги, которая уже сводится к избеганию конфликта. В этом смысле тревогу толкуют в качестве предупреждающего сигнала внутри системы личности, призывающего к мобилизации ресурсов для встречи с возможным конфликтом и для минимизации его последствий. *Тревога является универсальным коррелятом и условием активации механизмов психической защиты.*

Полное разрешение угрожающего конфликта требует таким образом изменить конфликтующие потребности (в соответствии с требованиями ситуации), чтобы депривация была исключена. В этом смысле разрешение конфликтов постоянно осуществляется нормальными людьми и может быть названо первым механизмом защиты. В данном процессе важную роль играют когнитивные обобщения и ряд других частных процессов. Сила одной или обеих потребностей должна быть изменена таким образом, чтобы одна из них уступила свои позиции другой. Изменение их структуры может привести к смягчению напряжения. Объекты и возможности должны быть распределены по-новому.

При разрешении конфликта ценность одной потребности повышается, она получает первенство. Нормальное разрешение конфликта выражается в осуществлении выбора, который основан на ценностях и особенностях переменных. Поэтому и оценивание (evaluation) можно считать нормальным защитным механизмом.

Отсюда ясно, что названные нормальные механизмы психологической защиты – оценка, выбор и разрешение конфликтов – подлежат доскональному исследованию, что позволит создать концепцию, ядром которой явится следующая идея: *преобладание в защитных процессах личности названных механизмов является свидетельством ее психической зрелости.*

Но иногда конфликтующие потребности бывают такими интенсивными и ригидными, что с помощью вышеназванных нормальных защитных механизмов разрешить конфликты не удастся. Именно в таких случаях и начинается действие специфических защитных механизмов.

Правда, мы больше склонны назвать оценку, выбор и целый ряд способов разрешения конфликтов *незащитными механизмами психической адаптации* (но это лишь в том случае, когда личность имеет проблемы, но не фрустрирована).

§ 9. Тревожность и оптимизм

Тревожность и оптимизм – это комплексы характера личности. Некоторые авторы определяют тревожность как обобщенное ожидание депривации от такого класса объектов, с которыми актуально имеет дело человек. Страх же является реакцией на опасность¹⁷². Рассмотрим некоторые другие идеи этих авторов.

Страх становится тревогой, когда обобщается и организуется как установка к антиципации широкого класса депривации. (Выше мы говорили, что тревога есть интернализированный страх). Тревожность у личности налицо в том случае, когда, образно говоря, человек «кричит еще до нанесения удара». Предвидение депривации может быть связано с представлением о собственной неспособности (неадекватности), а также с другими людьми или с «обстоятельствами». Тревога, первоначально связанная с ограниченным классом объектов, может обобщаться вплоть до охвата всех ориентаций личности.

Противоположными страху и тревожности качествами являются оптимизм или чувство безопасности, которые можно определить как обобщенное ожидание удовлетворения и, конечно, исключение возможных деприваций. Приведенные идеи представляют интерес для теории фрустрации и психической защиты. Они явно вдохновлены психоанализом.

§ 10. Тревожность и формирование вторичных мотивов

Первичными мотивами называют прирожденные влечения (драйвы), которые считаются инстинктивными. Таковы желание получить пищу, «рефлекс» свободы, половые желания и другие психофизиологические потребности, которые актуализируются в качестве влечений.

Вторичными мотивами являются те влечения и желания, которые возникают в процессе социализации. Например, когда человек желает получить (приобрести) какой-то предмет (цель), который не связан с первичными потребностями, можно сказать, что у него образовалось вторичное влечение, т. е. новый мотив.

Считается, что на формирование новых мотивов и целей каждого индивида оказывает влияние тревога¹⁷³. А тревога впервые возникает у ребенка при отсутствии матери. Предчувствуя боль, голод и одиночество, ребенок переживает тревогу. Предчувствия стрессов и фрустраций – основная причина возникновения тревоги. А на фоне тревоги возникают агрессия и другие защитные процессы, вообще – защитная мотивация.

¹⁷² См.: Parsons T. and Schils E. *Toward a general Theory of Action*, p. 13.

¹⁷³ См.: Бандура А., Уолтерс Р. *Подростковая агрессия*. Москва, 2000, с. 31.

Предчувствие неприятных событий и лишений – это процесс предвосхищения фрустрации и стрессов. Когда человек оказывается в таком состоянии, у него начинается предварительная психическая самозащита.

§ 11. Уровень тревожности и специфика защитных реакций

Выше было сказано, что тревога, как психическое состояние, предвещающее фрустрацию, вызывает появление защитной мотивации. Поэтому представляет интерес вопрос о том, *какие различия наблюдаются в защитном поведении человека в зависимости от уровня тревожности*. Данную проблему следует изучить как у одного и того же человека при различной интенсивности тревоги, так и у разных людей с различными уровнями тревожности. Известно, что тревожность может стать эмоционально – характерологическим комплексом личности, блоком ее характера.

Однако чем обусловлена тревожность личности? Оказывается, *уровень тревожности зависит от уровня самооценки*. В некоторых исследованиях было установлено, что по уровню тревожности дети с низкой самооценкой значительно превосходят детей с высокой самооценкой¹⁷⁴. Доказано также, что один и тот же стресс (как следствие неудачи) оказывает на детей с низкой самооценкой «более неблагоприятное действие», чем на тех, кто обладает достаточной уверенностью в себе. Однако не уточняется, что значит «более неблагоприятное действие». Нас интересует вопрос о выборе защитных механизмов в зависимости от уровня тревожности, а следовательно, и от уровня самооценки и самоуверенности.

Мы считаем, что для нахождения ответа на поставленный вопрос о специфичности защитных процессов при различных уровнях тревожности (и тревоги – как актуального психического переживания) следует начать с раскрытия *структуры тревоги*. Особую важность представляют психологические компоненты этого неприятного психического состояния: ожидание угрозы своему «Я», наличие мрачных предчувствий и т. п. Последующие защитные действия должны стать предметом специального исследования.

Но уже сейчас мы можем сказать, что выбор защитных механизмов и стратегий зависит от того, конкретно, что вызывает тревогу: а) угроза самосознанию (Я-концепции); б) угроза жизни; в) угроза самооценке; г) расхождение между оценками других и самооценкой; д) предвидение потери определенных ценностей; е) предвидение потери близких людей и т. п. Наряду с общими реакциями могут наблюдаться специфические защитные реакции. (Ряд идей о том, какие факторы вызывают высокий уровень тревожности, высказывает Р. Бернс на странице 243 вышеупомянутой книги). Там же (с. 244) приводятся данные конкретных исследований, которые позволяют дифференцированно исследовать действия перечисленных факторов.

Мы предполагаем существование еще одной причины тревожности, а именно: *тревожность интенсивнее тогда, когда расхождение между идеальным Я и реальным Я так велико, что человек осознает невозможность реализации идеального Я-образа в течение оставшегося в его распоряжении время и имеющимися средствами*.

Можно предложить также следующую *гипотезу*: 1) при низкой самооценке и высокой тревожности у человека всегда возникает тенденция использования механизма перцептивной защиты; 2) мы полагаем, что чем интенсивнее тревога, тем сильнее тенденция использования механизма перцептивной защиты против таких сведений, которые могут еще больше усилить тревогу (одновременно понижая уровень самооценки).

Это один из тех защитных процессов, которые мы обнаруживаем при тревоге. Итак, интенсивность и последовательность использования перцептивной самозащиты непосредственно зависят от уровня тревоги, а опосредованно связаны с самооценкой и с теми факто-

¹⁷⁴ См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: «Прогресс», 1986, с. 242.

рами, которыми она обуславливается. Люди, таким образом, воспринимают и осмысливают свой опыт, чтобы сохранить высокую самооценку, позитивное представление о себе. Если же у человека налицо низкая самооценка, то он так реагирует на неудачу, что улучшение Я-концепции становится невозможным. Такие люди очень озабочены мнением других.

§ 12. Трудность, опасность и новая концепция тревоги

А. Трудность, опасность, искушение. – Почему опасность усиливает искушение? Данное явление давно замечено писателями и другими наблюдательными людьми: опасность, связанная со стремлением к определенному объекту, усиливает искушение. Причем опасность и трудность – это разные явления.

Если женщина привлекательна для мужчины, но к ней по какой-то причине опасно приблизиться (замужем, имеет других защитников, например охрану и т. д.), то ее привлекательность усиливается.

Существует и более общее явление: когда человек стремится к какой-либо цели, но на этом пути возникает опасность (не просто трудность, но именно опасность), то привлекательность цели усиливается.

Исходя из подобных фактов, можно выдвинуть следующую гипотезу: *между трудностью и опасностью существует психологически очень значимое различие, которое следует иметь в виду в теории фрустрации и психологической защиты; трудность и опасность вызывают различные виды фрустрации и соответствующих защитных процессов.* Эта линия исследований нам представляется весьма перспективной.

Б. Трудность, опасность и новая теория тревоги. – Повторим одно из утверждений только что выдвинутой нами гипотезы: трудность, которая не связана с опасностью для жизни, вызывает один тип фрустрации и активность определенной группы защитных механизмов. Опасность, в свою очередь, вызывает у личности другой тип фрустрации и активность других защитных механизмов.

Мы считаем, что основное различие сводится к тому, что: а) в этих двух случаях возникают различные типы тревоги; б) в этих двух случаях в психический процесс вовлекаются различные подструктуры Я-концепции личности. В первом случае фрустраторы бросают вызов физическим и, отчасти, интеллектуальным возможностям индивида, а во втором – центральным образованиям его самосознания. Простая трудность является более слабым фрустратором, чем опасность для жизни или для самооценки личности.

Для того, чтобы более конкретно исследовать все эти явления и вопросы, мы должны раскрыть различия двух видов тревоги, которая, как сложное психическое состояние, в таких случаях возникает. Тревога связана с предвидением каких-то неприятных событий. Поэтому первая возможность классификации видов тревоги – это классификация по критерию ее объекта, по тому, что вызывает подобное эмоциональное состояние.

Следовательно, мы можем выделить следующие виды тревоги: 1) тревога, связанная с ожиданием таких проблем, решение которых требует больших физических усилий, мускульной работы; 2) такая тревога, которая связана с ожиданием трудных интеллектуальных проблем (как это имеет место перед сдачей экзаменов для поступления в вуз); 3) тревога, связанная с ожиданием выступления перед большой аудиторией (т. н. сценический страх, который перед выходом на сцену является преимущественно тревогой, а не страхом в собственном смысле слова); 4) тревога в ожидании оскорбительной для личности ситуации (например, ожидание допроса, связанного с раздеванием и показом своего голого тела, с раскрытием интимных сторон жизни и т. д.); 5) можно выделить целый ряд видов тревоги исходя из того, удар по каким подструктурам Я-концепции ожидается. Например, можно выделить тревогу, связанную с идеальной Я-концепцией (Я-образом), наряду с такой тревогой, которая связана с реальной (насто-

ящей) Я-концепцией. Мы полагаем, что тревога, связанная с возможной (ожидаемой) фрустрацией идеального Я-образа и препятствующая ее развитию и реализации, наиболее мучительна и разрушительна.

В. Тревога и защитные механизмы. – Можно выделить целый ряд видов тревоги, беря в качестве критериев вызываемые ею защитные механизмы.

Известно, что «чувство» тревоги вызывает к жизни активность защитных механизмов. Но не всегда активизируются одни и те же механизмы, защитные комплексы и стратегии (если не считать те неспецифические непосредственные реакции, которые возникают при любых стрессах и фрустрациях).

Поэтому в порядке гипотезы можно утверждать, что существуют следующие пары явлений: 1) тревога – вытеснение; 2) тревога – подавление; 3) тревога – рационализация; 4) тревога – агрессия и т. д.

Появление таких пар зависит от особенностей личности, от ее типа, ее прошлого опыта, в том числе от опыта ее психологической самозащиты в ситуации переживания тревоги.

Г. Фрустрация, тревога и усиление внушаемости. – Можно предположить, что в состоянии фрустрации восприимчивость человека к определенным видам воздействия усиливается. Известно, например, что если человек лишен чего-то и очень сильно желает иметь его, то желаемое может показаться ему возможным и даже реальным. Поскольку лишение (приваия или депривация) является типичным фрустратором, то ясно, что в теории фрустрации полезно специально исследовать проблему *внушаемости*.

Можно выдвинуть следующую гипотезу: если мы с помощью психологических методов констатируем у личности состояние повышенной внушаемости, то такое состояние может быть индикатором его актуальной и временной или перманентной фрустрированности. Вполне понятно, что повышенная в результате фрустрированности внушаемость должна быть тесно связана с тенденцией к защитному поведению, а также к подражанию таким видам поведения других, которые могли бы освободить его от собственной фрустрации. Возникает еще одна проблема: каким образом внушаемость связана с тревожностью?

Внушаемость, ее усиление, может быть как непосредственным, так и длительным или отложенным ответом на воздействие сильных фрустраторов и стрессоров.

§ 13. Тревога как защитный комплекс

Обычно говорят, что защитные механизмы направлены против тревоги фрустрированной личности. Мы уже знаем, что более правильно говорить, что психическая защита направлена против причин тревоги, а именно: против тех угроз и конфликтов, которые вызывают у личности тревогу. Сама же функция тревоги понимается, как способ дать личности знать, что для нее существует угроза – внешняя или внутренняя. Это сигнальная функция.

Однако еще Р. Мэй, как мы видели, выдвинул интересную идею о том, что тревога сама по себе может быть защитным механизмом, может иметь защитную функцию. На примере одной из своих пациенток он показал, что она постоянно вела себя как тревожный человек, признаками чего были постоянная осторожность и внимательность. И она не только не скрывала свою тревожность, а стремилась показать людям, что встревожена. Этим она как бы просила людей быть благосклонными к ней, как бы говоря им: “Посмотрите, как я тревожусь, – не делайте меня еще более тревожной”¹⁷⁵. Такую защитную тревогу Мэй называет *псевдотревогой*. Переживая тревогу или выставляя свою тревожность, человек стремится защищаться от еще большей тревоги. Это демонстрация слабости с надеждой, что другие люди не будут нападать на слабого. (Вспомним слоган одного довольно известного политического деятеля,

¹⁷⁵ Мэй Р. Проблема тревоги. Москва: “ЭКСМО”, 2001, с. 407.

который, став президентом небольшой страны, не хотел создать сильную армию, утверждая: “Наша сила – в нашей слабости”. Любопытно, осознавал ли он глубокие корни этого своего переживания и убеждения).

Но в каких условиях у человека появляется этот, по существу, парадоксальный, защитный механизм? Иначе говоря, в каких условиях у тревоги появляется защитная функция? На этот вопрос пока нет обоснованного ответа. Правда, Мэй предполагает, что такая защита (тревога против тревоги) не появилась бы, если бы индивид не был уязвим перед истинной невротической тревогой на более глубоком уровне. Мэй считает, что понимание того, что тревога может быть использована против тревоги, особенно важно в психотерапии, где принято считать, что целью является устранение тревоги.

Два слова о термине “псевдотревога”. Индивид, конечно, может имитировать тревогу, не переживая ее. Но это уже другой механизм. Если же речь идет о реальной тревоге, которая используется против ожидания более сильной тревоги, то она, эта защитная тревога, по нашему мнению, должна быть настоящей тревогой, а не псевдотревогой. Так что введенный Мэйем термин нельзя считать удачным. Лучше говорить о защитной тревоге. Иногда фрустрированные люди действительно предпочитают переживать тревогу, а не избавляться от нее. Это вполне реальное, хотя и с виду парадоксальное явление.

Но нельзя сказать, что обсуждаемая здесь проблема полностью решена, как, по-видимому, предполагал Мэй. Так, нам хотелось бы знать, что собой представляет процесс столкновения двух видов тревоги – T_3 (защитной тревоги) и T_n (подлинной тревоги), или же столкновение защитной тревоги с ожидаемой в будущем более интенсивной тревогой? Для того, чтобы раскрыть суть таких процессов защиты, как нам кажется, в первую очередь следует раскрыть содержание и структуру этих разных видов тревоги и показать процесс столкновения и взаимного влияния их компонентов, например таких когнитивных суждений, как: 1) “Мне тревожно” или “Я беспокоюсь” – из состава T_3 и “Мне будет страшно” (из состава ожидаемой тревоги). Эти процессы весьма сложны и преимущественно подсознательны.

Глава 9. Эмоции фрустрированного человека (продолжение)

§ 1. Надежда и фрустрация

А. Надежда – предпосылка фрустрации. – Человек фрустрируется тогда, когда надеется достичь определенных целей, но какие-то факторы (фрустраторы) препятствуют осуществлению этой надежды, делают ее неосуществимой.

Поэтому крушение надежд – это необходимый элемент фрустрированности как особого психического состояния. Это психологически очень важный и характерный компонент данного состояния, поэтому позволяет различить фрустрацию и другие неприятные психические состояния. Как отмечают исследователи агрессии (Л. Берковиц и др.), агрессивное поведение вызывается многими неприятными раздражителями, но не все неприятные психические состояния человека являются фрустрированностью. *Должна была существовать цель, стремление к ней, надежда достичь ее, и только крушение этой надежды является фрустрацией.* Крушение надежд переживается тем интенсивнее (как отрицательная эмоция), чем важнее и ценнее была цель, к которой стремился человек и чем больше усилий и средств он уже истратил для ее достижения. Как мы уже знаем, когда что-либо у человека отнимается тогда, когда оно было у него уже «под носом», обычно им переживается сильная фрустрация, а в ее составе – сильный гнев. А гнев – надежная основа, исходный «пункт» для совершения агрессивных действий.

Б. Страх, тревога и надежда. – Между страхом и надеждой, по нашему мнению, существуют интересные связи. Мы полагаем, что эта связь имеет следующий характер: пока человек имеет надежду (продолжает надеяться) получить или сохранить какую-либо ценность, у него возникает страх перед возможностью потерять эту надежду и ту ценность, которую он надеялся получить или сохранить. Тревога, как обобщенный и интернализированный страх, также связана с надеждой.

Очень интересна и сложна следующая проблема: каковы страх и тревога того человека, который потерял всякую надежду (если подобное психическое состояние вообще возможно себе представить)? Хотя говорят, что «надежда умирает последней», но после исчезновения надежды эмоциональная жизнь человека не прекращается.

Нетрудно видеть, что нередко, если не всегда, потерявший всякую надежду человек становится крайне смелым, отчаянно смелым (поскольку ему «нечего терять»). Если, например, жизнь человека находится в опасности, и он знает, что все равно его убьют или вскоре умрет, то он может отчаянно бороться или сражаться за сохранение своей жизни. Отчаянная борьба – это борьба без надежды или почти без надежды, т. е. с крайне небольшой вероятностью ожидания успеха. Известны случаи отчаянных поступков людей, заканчивающихся их смертью: бегство из плена или из тюрьмы, когда известно, что могут убить (такое поведение особенно характерно тем людям, которые приговорены к смерти). Отчаянную смелость во время войны проявляют окруженные врагом воинские части. Создание воинских частей смертников – также хороший пример того, к чему может привести специальная взаимосвязь между надеждой и страхом.

§ 2. К психологии паники

Паника (от греческого *panikon* – безотчетный ужас) – один из наивысших уровней переживания страха. Панику могут переживать как отдельные личности, так и толпа, хотя традици-

онно паническое состояние приписывается только большим группам людей. Это сильнейший страх, ужас перед реальной или воображаемой опасностью. Паника тормозит высшие познавательные процессы, в результате чего человек теряет способность рациональной оценки ситуации. Паника вызывает сильную тревогу и ожидание новых неприятных, даже катастрофических событий. Паника является выражением чрезвычайно интенсивных стресса и фрустрации. Возникновению групповой паники способствуют неопределенность ситуации, взаимное психическое заражение и другие механизмы.

Психиатр Гарри Стэк Салливен определил индивидуальную панику как такое состояние, при котором «Я» человека претерпевает сильный крах в осуществлении вытеснения. Появляются неприятные висцеральные реакции и безграничный страх. Активность дезорганизуется, мышление парализуется. При панике фактически парализуется вся личность.

Паника наступает тогда, когда индивид претерпевает неожиданную и крупную неудачу или теряет какую-либо важную ценность, имеющую значение для его безопасности. Когда внезапно разрушается какая-то часть мира, которая казалась индивиду нерушимой, он переживает ужас в виде паники. Состояние паники несовместимо с жизнью, в нем нет ничего конструктивного¹⁷⁶.

Добавим, что именно поэтому паническая мотивация, как одна из форм сверхмотивации активности личности, редко бывает конструктивной. Она не может стать основой более или менее длительной продуктивной активности, поскольку сопровождается сильной тревогой.

Как панику, так и другую крайность – экстатическое поглощение (*ecstatic absorption*) – Салливен считает формами краха сублимированных переформулировок первичного конфликта. Они, одновременно, являются выражением неудачи тех вытеснений, которые были связаны с сублимацией и сделали ее возможной.

При панике претерпевает неудачу функциональная эффективность динамики «Я». Активность дезорганизуется, и все силы направляются на бегство от довольно смутно осознаваемой опасности. У паникующего человека появляются вновь и вновь повторяющиеся (циклические) движения, дискоординация скелетных мышц. Установки на сотрудничество подавляются. Охваченный страхом человек одинок среди смертельных угроз и ведет борьбу за выживание. Когда паника конкретизируется как страх, у человека появляются мысли о преследовании, и его восприятия нарушаются. Появляются галлюцинозы.

§ 3. Структура и виды фобий (новая теория)

Начнем обсуждение со следующего вопроса: является ли фобия страхом, или это тревога? Обычно, характеризуя различные виды фобии, говорят примерно так: агорафобия – это страх перед открытым и большим пространством; фобия высоты – это страх перед высотой и т. п. Однако только ли страх? Исчерпывается ли содержание фобии только страхом?

Мы полагаем, что не исчерпывается. Для того, чтобы решить эту проблему, мы предлагаем более четко раскрыть различия, существующие между тревогой и страхом.

Тревога возникает при ожидании, предвидении неприятных, опасных событий и ситуаций. Страх – это такое чувство, которое возникает тогда, когда опасный предмет (вооруженный разбойник, зверь и т. д.) реально оказывается перед человеком, нападает на него.

Беспокойство, тревога, боязнь, страх и ужас являются различными уровнями интенсивности одного и того же чувства (эмоции). Исходя из этого мы выдвигаем следующую *гипотезу: фобия есть сочетание тревоги, страха и определенных влечений, образов и мыслей*. Однако в каждой фобии, которые, как мы видели, до сих пор выделяются по их предмету (вызывающему страх объекту), страх и тревога сочетаются в разных пропорциях.

¹⁷⁶ См.: Sullivan H. S. *Conceptions of Modern Psychiatry*. New York, 1947, p. 134.

Рассмотрим агорафобию. Обычно предполагают, что человек, страдающий этой фобией, боится самого широкого пространства как такового. Например, человек внезапно выходит в широкую площадь и его охватывает страх перед этой площадью. Но подобное утверждение, с нашей точки зрения, лишь половина истины. **Мы считаем, что, выходя на площадь, человек одновременно переживает и тревогу, поскольку ожидает наступления каких-то неприятных событий.** Страх перед площадью (как объективированная боязнь) сочетается с тревогой перед возможностью появления неприятных событий на этой же площади. Вполне возможно, что в прошлом в его жизни были случаи, когда он, оказавшись на какой-то площади, пережил страх перед чем-либо или кем-либо (автомобилем, опасными людьми, толпой); видел автомобильную аварию и пострадавших людей, пережил страх и унижение и т. п.

Итак, согласно нашей концепции, в каждой фобии сочетаются впечатления, страх и тревога. Причем в различных фобиях соотношение двух основных эмоциональных компонентов – тревоги и страха – различны. Например, когда человек переживает фобию перед острыми предметами, которые спокойно лежат на столе, то у него имеется конкретный предметный страх перед этими предметами. Но это не все: образы этих предметов, кроме того, вызывают в нем тревогу в **ожидание** того, что кто-либо может использовать эти острые (остроконечные) предметы для нанесения вреда, телесных повреждений как ему, так и другим людям.

Рассуждая сходным образом, мы можем утверждать, что фобия высоты – это сочетание страха перед высотой и ожидания того, что с этой высоты нетрудно упасть вниз или быть сброшенным кем-либо (**ожидание** падения).

Исходя из сказанного, мы считаем, что всегда будет более правильно говорить, что **человек переживает фобию**, имея при этом в виду, что это комплекс чувств, состоящий из тревоги, страха и когнитивных содержаний (образов и мыслей, ожиданий и предвидений). Нельзя говорить, что, например, фобия высоты есть страх перед высотой, поскольку страх есть лишь один из компонентов фобии. Несмотря на то, что слово «фобия» первично (как простое греческое слово, а не как термин) означает страх, боязнь, в научной психологии и психопатологии это термин, которым обозначается сложное чувство, состоящее из тревоги, страха и познавательных элементов. Причем познавательный блок фобии состоит из нескольких подблоков: а) из образов непосредственного восприятия ситуации в целом и находящихся в ней предметов (в том числе опасных); б) из образов предвидимых (ожидаемых) ситуаций и предметов; в) из мыслей об этих предметах; г) из воспоминаний о таких случаях и объектах, которые в прошлом вызвали у личности реакцию в виде страха и тревоги. Причем эти воспоминания могут оставаться подсознательными.

§ 4. Фрустрация потребности в эмоциях и ее последствия

А. Фрустрация потребности в эмоциях. – Эмоции, как установлено в психологии, не только сопровождают психическую активность человека, являясь **оценками** чего-либо, но и могут стать самостоятельными целями деятельности. Иначе говоря, человек может действовать исключительно или преимущественно ради переживания определенных эмоций. На данный аспект проблемы эмоций обратил внимание Б. И. Додонов¹⁷⁷. Действительно, **люди могут действовать не только с удовольствием, но и ради удовольствия.** Говоря проще, люди любят свои эмоции и чувства, и ради того, чтобы переживать их, могут пойти на риск и преодоление серьезных трудностей. **Гедонизм** – реальное явление, и в мире много гедонистов. Каждый психически здоровый человек в какой-то мере является гедонистом. Если эмоция и чувство являются ценностями и могут выбираться в качестве цели психической активности, то это значит, что они могут быть и мотивами такой активности.

¹⁷⁷ См. об этом в книге: Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: «Политиздат», 1978, с. 47–49 и др.

Следовательно, можно говорить об особой разновидности фрустрации, при которой блокируется возможность переживания желательных для человека эмоциональных состояний. Чем же отвечает психика на такое лишение, – на лишение определенного функционального удовольствия? Психика отвечает на такую фрустрацию скукой и тоской, т. е. другими эмоциональными состояниями, в целом – неприятными. *Скука* – это не только отсутствие желательных ощущений и эмоций, но также отсутствие представления о такой цели, достижение которой помогло бы освобождению от фрустрации. *Тоска* содержит в себе устремленность к чему-то такому, что способно утолить эмоциональный голод человека¹⁷⁸. Тоска и скука могут объединиться, составить нечто синтетически новое. Многие в таком психическом состоянии начинают подумывать о целесообразности самоубийства.

Может ли эмоция стать защитным мотивом? Мы полагаем, что может. Например, переживая фрустрацию, человек может выбирать гедонистические цели и тем самым: а) компенсировать те неприятные переживания, которые он имел из-за фрустрации; б) подавлять отрицательные переживания, с помощью приятных эмоций вытесняя отрицательные эмоции из сферы своего сознания.

Таким образом, эмоции могут иметь психозащитную функцию. И на групповом и этническом уровнях так.

Б. Мечта как способ защиты от «эмоциональной фрустрации». – *Мечты* давно известны как средства психологической самозащиты фрустрированных людей. Обычно говорят, что в мечтах человек осуществляет те цели и удовлетворяет те из своих потребностей, которые остались неосуществленными в реальной жизни. Однако часто упускается из виду, что и определенные эмоции сами по себе могут стать ценностью для личности и выбираться в качестве целей психической активности.

Поэтому если фрустрируются подобные эмоции (или стремление переживать такие эмоции-цели), то в своих мечтах человек может вообразить именно их переживание¹⁷⁹. То же самое можно видеть в сновидениях. Такие процессы мы называем *процессами эмоциональной самозащиты*. Это одна из *компенсаторных* форм самозащиты личности. Каждый индивид осуществляет ее исходя из того, какие эмоции для него являются наиболее привлекательными и «утешающими». Индивидуальные различия эмоциональной защиты и ее средств зависят от индивидуального опыта эмоциональной жизни людей.

Желание вновь и вновь переживать одни и те же эмоции или эмоциональные комплексы закрепляется в психике человека как в силу полученного наслаждения и обеспечения психической защиты, так и потому, что люди часто именно с помощью подобных переживаний и сообщают смысл своему существованию. Эмоции-цели сочетаются с потребностью в смысле жизни¹⁸⁰.

В. От эмоциональной самозащиты и компенсации к характеру. – В результате повторных переживаний одних и тех же эмоций у личности возникают соответствующие тенденции, *ценностные ориентации*, поскольку эмоции становятся для личности самостоятельными ценностями.

Мы уже знаем, что ценностные ориентации порождают у личности черты характера и их комплексы. Поэтому исследование эмоциональной самозащиты и компенсации выступает перед нами с новой функцией, а именно – *функцией порождения характера*. Причем это специфический путь порождения характера (есть и другие пути), поэтому следует выяснить, какие специфические черты и комплексы характера возникают этим специфическим путем.

¹⁷⁸ См.: Додонов Б.И., указ. соч., с. 84.

¹⁷⁹ См.: Шингаров Г. Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности, с. 92 и др.; Додонов Б.И., указ. соч., с. 99 и др.

¹⁸⁰ Проблему смысла жизни и потребности в нем очень содержательно обсуждается в следующей книге: Обуховский К. Психология влечений человека. М.: «Прогресс», 1972.

При этом следует иметь в виду, что каждый предпочитает определенный набор эмоций, и в этом отношении между людьми имеются серьезные индивидуальные различия. На основе знания этих различий можно создать новую типологию людей. Такую возможность отметил Додонов, который писал: «... для разных лиц, видимо, существуют разные категории наиболее желательных переживаний, и это представляет большой интерес как для понимания личности, так и для возможности построения ее типологии»¹⁸¹.

Эти идеи следует развернуто обсуждать и расширить на основе анализа соответствующего эмпирического материала.

Г. О типах гедонистов и гедонизма. – Два уже известных эмоциональных типа можно назвать сразу же. Это *настоящие гедонисты* (или положительные, позитивные гедонисты) и противоположный тип – «*негативные гедонисты*»: так можно назвать мазохистов, которые любят страдать. Мы полагаем, что существует также средний или смешанный тип. Этих людей можно назвать *позитивно-негативными гедонистами*, поскольку они любят как получить удовольствие, так и страдать. Более того, они получают удовольствие от самого страдания, а это уже комплексное чувство.

Если человек стремится получить наслаждение «здесь и сейчас» и избежать страдания, то это явление можно назвать *гедонизмом настоящего* (актуальный гедонизм). Когда человек предвкушает предстоящие наслаждения, то это уже гедонизм будущего (или проецированный в будущее гедонизм, или гедонизм телеологический)¹⁸². Эти два типа гедонизма также могут сочетаться в психической структуре одного человека.

§ 5. Фрустрация и оскорбление (новая концепция комплексной фрустрации)

Есть исследователи, которые считают, что оскорбления являются более сильными подстрекателями к агрессии, чем фрустрация. Иначе говоря, фрустрация и оскорбления считаются ими по своей природе разными явлениями, сходными только в одном отношении: оба являются подстрекателями к агрессии¹⁸³.

Мы же предлагаем подойти к этой проблеме иначе и обсудить следующий вопрос: не является ли оскорбление разновидностью фрустрации? Мы попытаемся показать, что дело обстоит именно так, причем не потребуются сколько-нибудь значительного расширения понятия «фрустрация».

Что значит оскорблять человека? Оскорбительное слово или действие направлено на Я-концепцию личности и преследует цель ее унижения и дискредитации путем приписывания ей определенных недостатков, отрицательных черт и мотивов. Оскорбление, таким образом, не столько указывает на подлинные недостатки человека, сколько приписывает ему дурные намерения и отрицательные черты. Фрустрирует ли это человека? Да, если нам удастся показать, что оскорбления блокируют достижение личностью каких-то важных целей, удовлетворение каких-то жизненно важных потребностей. Оскорбить человека – значит унижить его словом или делом.

Мы считаем, что у каждого человека, имеющее развитое самосознание, имеется общая цель утверждения своего «Я», потребность в уважении и высокой самооценке. Имея в виду зависимость самооценки от оценки других людей, оскорбление, безусловно, блокирует достижение этой цели, препятствует положительному самоутверждению личности и, следовательно, фрустрирует человека. *Утверждение и развитие своего «Я» является обобщенной и важ-*

¹⁸¹ Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М., 1972, с. 55.

¹⁸² См.: Hendrick J. Facts and Theories of Psychoanalysis. New York, 1966.

¹⁸³ См.: Берковиц Л. Агрессия. М., СПб., 2002, с. 71.

нейшей целью каждого человека, если даже он недостаточно ясно осознает это. Такая обобщенная цель включает в себя ряд частных целей, каждая из которых не менее важна. Таковы достижение высокой позитивной самооценки, достижение уважения в глазах других людей и т. п. Оскорбляя человека, мы препятствуем достижению им этих целей и, следовательно, фрустрируем его. Более того, оскорбляя человека, особенно публично, мы стараемся лишить его даже тех достижений, которых он до настоящего времени добивался на пути к утверждению своего «Я» и к высокому самоуважению. Вполне естественно, что оскорбление вызывает у человека гнев и тенденцию отвечать агрессивными действиями. **Причем само оскорбление также является разновидностью словесной агрессии.**

Справедливость этой концепции нетрудно продемонстрировать на примерах. Оплеуха, публичное обзывание «дураком» или «идиотом» и т. п. на первый взгляд не блокируют никакую целенаправленную деятельность. Но это не так. Если даже человек оказался в группе людей с целью времяпрепровождения, то у него всегда актуализировано стремление к самоутверждению и ожидание получить от других сигналы о том, что он желательный, приятный, умный человек. Эта жажда получения социального одобрения в той или иной степени всегда жива в человеке, каким бы независимым характером он ни обладал.

Есть еще одно обстоятельство, которое следует иметь в виду при исследовании фрустраторов, направленных против Я-концепции личности. Дело в том, что оскорбление, как разновидность фрустрации, может сочетаться с другими видами фрустрации. Так, когда какие-то люди препятствуют нашим целенаправленным усилиям, направленным к достижению определенной цели, особенно если они в этом деле добиваются успехов, то мы переживаем двойную фрустрацию: а) в обычном понимании мы фрустрированы, поскольку не смогли добиваться своей цели и переживаем чувство лишения; б) но мы одновременно оскорблены тем, что «этим ничтожеством» удалось лишить нас своей цели и того удовольствия, которое мы надеялись получить.

Мы называем такое психическое состояние **комплексной фрустрированностью**, охватывающей почти всю структуру личности. В таких случаях одновременно блокируется утверждение «Я» и ряд других целей. Именно поэтому **бывают неудачи, которые можно назвать оскорбительными**. Они – результаты комплексной фрустрации личности.

Итак, оскорбление является фрустратором и вызывает гнев и агрессию оскорбленного человека. В таком случае должно вызвать некоторое удивление следующее очень часто наблюдаемое явление: когда люди дерутся, т. е. совершают физическую агрессию друг против друга, они одновременно стараются оскорблять друг друга ругательствами, обзывая унижающими словами и т. п. Но ведь когда индивиды А и Б дерутся и А говорит противнику оскорбительные слова, тем самым он, фрустрируя Б, усиливает его агрессивность. Не является ли такое поведение иррациональным? Ведь усиление агрессивности противника или врага в самом процессе борьбы означает способствовать мобилизации его сил в борьбе против себя!

Мы считаем, что такое, с виду иррациональное (даже глупое, вредное для самого себя) поведение сохраняется и воспроизводится по той причине, что оскорбляя Б, А усиливает собственную агрессивную энергию, вызывает в себе большую злость.

§ 6. Эйфория как признак освобождения от фрустрации

Эйфория (от греческого *euphoria* – повышенное веселое, радостное настроение) – состояние благодущия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам, в которых находится человек. При эйфории у человека наблюдаются общее двигательное оживление, психомоторное возбуждение¹⁸⁴.

¹⁸⁴ См.: *Краткий психологический словарь. Составитель Л. А. Карпенко. Под общей редакцией А. В. Петровского и М. Г.*

Устранение фрустратора может быть реальным (например, при избавлении от опасности или при достижении большого успеха, наступившего после повторных неудач), или же воображаемым – как результат субъективно-искаженного истолкования событий. Эйфория возникает также при получении ложной, но крайне желательной информации.

Ясно, что личность сама, имея тенденцию психологической защиты, может создать ситуации для переживания положительных аффектов. Для этого весьма удобны механизмы проекции и рационализации. (Например, приписывая врагам поражение или болезнь, человек может попасть в эйфорическое состояние).

§ 7. Изменения эмоциональной экспрессии как способ адаптации

В условиях фрустрации у людей спонтанно включается ряд механизмов воздействия на собственные эмоции и формы их выражения, которые, безусловно, предназначены для психологической самозащиты. Эти явления уже исследуются в социальной психологии. Вкратце упомянем три из них.

1) «Квалифицирование» (Qualifying): возмущенный человек может улыбаться присутствующим для того, чтобы доказать, что спокоен. Другой вариант: он может напевать какую-нибудь веселую мелодию. Поскольку такие изменения поведения часто наблюдаются у фрустрированных лиц, которые пытаются скрыть свои подлинные переживания и адаптироваться к среде, то подобные феномены достойны исследования в рамках теории фрустрации и психологической защиты.

2) Модуляцией (modulating) называют процесс преобразования эмоций под воздействием социальных ситуаций. Например, таким преобразованиям подвергаются переживания тех, кто участвует в похоронах.

3) Наконец, еще одним способом эмоциональной самозащиты является фальсификация, т. е. выражение такого чувства, которого человек не имеет или, более того, когда переживает противоположное чувство. Например, очень обрадованный каким-то событием человек может выражать грусть, поскольку именно это чувство адаптивно в данной ситуации.

§ 8. Оскорбление – презрение – рационализация (новые идеи)

А. Проблема перехода от оскорбления к презрению. – *Динамические переходы переживаний* фрустрированного человека представляют значительный интерес для психологии личности. Только путем их исследования мы сможем понять подлинный ход психической жизни человека, и даже некоторые аспекты процесса формирования его характера.

Для того, чтобы понять, какую задачу мы здесь собираемся обсудить, приведем отрывок из романа Л. Н. Толстого «Война и мир».

После победы русских войск над дивизией французского генерала Мортье под предводительством Кутузова, 28 октября 1805 года, князя Андрея Болконского посылают в Брюнн, где находился двор австрийцев, чтобы он сообщил императору об одержанной победе. (Австрийцы тогда были союзниками русских).

В радостном настроении, гордый одержанной, пусть небольшой, победой, в то время как сами австрийцы потерпели одно поражение за другим, Андрей прибывает в Брюнн. Но его здесь ждали разочарования. Его представляют не императору, а военному министру, который к тому же заставляет его ждать в приемной.

«Через пять минут флигель-адъютант вернулся и, особенно учтиво наклоняясь и пропуская князя Андрея вперед себя, провел его через коридор в кабинет, где занимался военный министр. Флигель-адъютант своею изысканной учтивостью, казалось, хотел оградить себя от попыток фамильярности русского адъютанта. Радостное чувство князя Андрея значительно ослабело, когда он подходил к двери кабинета военного министра. Он почувствовал себя оскорбленным, и чувство оскорбления перешло в то же мгновение незаметно для него самого в чувство презрения, ни на чем не основанного. Находчивый же ум в то же мгновение подсказал ему ту точку зрения, с которой он имел право презирать и адъютанта и военного министра. «Им, должно быть, очень легко покажется одерживать победы, не нюхая пороха!» – подумал он. Глаза его презрительно прищурились; он особенно медленно вошел в кабинет военного министра. Чувство это еще более усилилось, когда он увидел военного министра, сидевшего над большим столом и в первые две минуты не обращавшего внимания на вошедшего. Военный министр опустил свою лысую, с седыми висками, голову между двух восковых свечей и читал, отмечая карандашом, бумаги. Он дочитывал, не поднимая головы, в то время как отворилась дверь и послышались шаги»¹⁸⁵.

Писатель тонко, как опытный психолог, заметил *переход от оскорбления к презрению*. Однако здесь хотелось бы выяснить, происходил ли в психике Андрея переход от одного состояния (оскорбленности) к другому состоянию (переживанию презрения), или же в подобных случаях каким-то образом оскорбление преобразуется (превращается) в презрение? Это важная и интересная проблема, и мы полагаем, что после появления презрения к человеку (или к сообществу, к австрийцам вообще) «чувство» оскорбления не исчезает совсем, оно частично сохраняется. Вопрос в следующем: может ли оскорбление порождать в психике переживающего его человека новое чувство – презрение, или же презрение возникает с помощью других механизмов и начинает жить рядом с оскорбленностью? Каким образом взаимодействуют эти два эмоционально-когнитивные состояния человека? (Они на деле не простые чувства, а сложные когнитивно-эмоциональные комплексы, к тому же имеющие свою динамику во времени). Они могут на очень долгий срок запечатлеваться в памяти человека.

Итак, фрустрация, как следствие недостойного отношения, вызывает презрение к людям, которые так обращаются с человеком, который, к тому же, является представителем своей армии, страны, нации и государства! Вполне очевидно, что человек (в рассматриваемом примере – князь Андрей) фрустрировался на нескольких уровнях своей идентификации (с упомянутыми референтными группами). И вполне естественно, что у него должны были активизироваться защитные механизмы. На один из них указывает сам писатель. Это рационализация, которая получила следующую словесную форму: «Им, должно быть, очень легко покажется одерживать победы, не нюхая пороха!». Другое защитное суждение у него появляется, когда военный министр Австрии, как бы не замечая его, уже введенного в его кабинет, продолжает (или делает вид, что продолжает) свою работу. Он хочет показать русскому курьеру, что действия русской армии его мало интересуют. И у Андрея появляется мысль: «Но мне это совершенно все равно»¹⁸⁶. Равнодушие австрийского министра и его собственные переживания привели к тому, что изменилась даже оценка одержанной победы.

¹⁸⁵ Толстой Л. Н. Собрание сочинений в 12 томах. Т. 3, М.: Изд-во «Правда», 1984, с. 190.

¹⁸⁶ Толстой Л. Н., указ. соч., с. 191.

Во всем этом играли свою роль также межэтнические взаимоотношения, которые Толстой коротко выразил в словах как «общее русское отвращение... к австрийцам»¹⁸⁷.

Но вернемся к основной нашей проблеме. Для того, чтобы понять, может ли оскорбление (комплекс оскорбленности) перейти в комплекс презрения, необходимо исследовать: структуру этих двух комплексов; иметь в виду, что оба они возникли в связи с фрустрацией Я-концепции личности, в разбираемом и во многих других случаях – как на индивидуальном, так и на групповом и этническом уровнях; найти механизмы и закономерности перехода от одного к другому; выяснить, возможен ли обратный переход от презрения к оскорблению.

Наконец, следует показать, что презрение, возникшее после оскорбления, включает в себе агрессивность (например, в виде символического уничтожения объекта презрения).

Б. О структуре комплексов оскорбления и презрения. – Рассмотрим названные выше психические комплексы и попытаемся выяснить, что о них известно психологам.

1) **Обида и оскорбление.** – Обида в общих словарях характеризуется как «Несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное таким огорчением»¹⁸⁸. Человек может «терпеть обиду» или «быть в обиде на кого-нибудь». Когда человек уверяет кого-то, что «не обидит» его, то это означает, что не собирается причинить ему ущерб, готов заступиться за него и т. п. Оскорбление же определяется как унижение личности другого человека. Оскорбляют как словом, так и делом. Причем важно отметить одну характерную особенность тех условий, в которых у человека возникают чувства обиды и оскорбления: действия и слова оскорбителя (Р₁) являются для Р₂ либо действительно несправедливыми, либо такими представляются тому лицу, которого оскорбляют.

Мы уже знаем, что несправедливость, – реальная или приписываемая (атрибутивная), – является для людей одним из самых сильных фрустраторов.

Огорчение, скорее всего, является «чисто» эмоциональным аспектом обиды. Оно определяется как «неприятность, душевная боль»¹⁸⁹.

В приведенных объяснениях мы видим один из общих недостатков донаучного понимания сложных психических явлений, а именно: наличие логического круга в объяснениях. Обида объясняется как оскорбление и огорчение, огорчение – как обида и т. п. И хотя эти объяснения не совсем лишены ценности и содержат крупинцы истины, все же необходимость создания научных представлений об этих сложных переживаниях (чувствах и эмоциях) сохраняется. Есть ли в современной психологии научная концепция об обиде и оскорблении?

В фундаментальной монографии Е. П. Ильина вначале повторяется то, что уже сказано в общих словарях (обида – это оскорбление чувства достоинства, незаслуженное, несправедливое унижение другого человека), а затем добавляются мысли о том, что может вызвать у человека обиду. Это обман, неоправданные обвинения и упреки в его адрес, оскорбление. Обида может порождать желание мести обидчику. Обида может вызвать гнев и агрессивные действия¹⁹⁰.

Представляет большой интерес вопрос о том, какие личности легче обижаются и огорчаются, чувствуя себя оскорбленными. По этому вопросу Е. П. Ильин приводит лишь одно наблюдение М. С. Неймарк, которая показала, что «обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенными самооценкой и уровнем притязаний. Они обижаются на задания, на экспериментатора»¹⁹¹.

¹⁸⁷ Толстой Л. Н., указ. соч., с. 192.

¹⁸⁸ См.: Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва, 1961, с. 414.

¹⁸⁹ Ожегов С. И., указ. соч., с. 432.

¹⁹⁰ См.: Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд., Москва, СПб., «Питер», 2007, с. 180.

¹⁹¹ Ильин Е. П., указ. соч., с. 120; см.: Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе. – В сб.: «Вопросы психологии личности школьника». Москва: 1961.

Это интересное замечание. То, что школьник обижается на экспериментатора, понятно. Но то обстоятельство, что он обижается на задачу, требует объяснения! Предлагаемое нами объяснение следующее: у фрустрированного школьника пробуждается (или возбуждается) магическое мышление, он подсознательно приписывает трудной задаче душу, и поэтому обижается. Это признак психической регрессии, а если наблюдается у взрослого человека – тем более.

Замечание М. С. Неймарк представляет интерес еще и по той причине, что она связывает порог обидчивости (не употребляя этих слов) с особенностями самосознания (Я-концепции) личности, что является ценным указанием на то, в каком направлении может идти дальнейшее исследование обиды, оскорбления и огорчения.

И еще одно важное замечание: обида появляется у детей в их онтогенезе очень рано, уже у 5–11-месячных. Это наблюдение Й. Блейлера, опубликованное еще в 1924 году, автор настоящих строк мог бы подтвердить целым рядом собственных наблюдений над тремя своими детьми.

Итак, попытаемся подытожить, что мы имеем сказать о сущности обиды и оскорбления, 1) это сложное чувство, которое возникает под влиянием специфических фрустраторов (обмана, оскорбления и т. д.); 2) в состав этих чувств фрустрированного человека входят: а) представление о том, кто или что его обидел; б) представление о том, чем обидели его; в) психологический или иной ущерб (представление о таком ущербе), причиненные другим человеком; г) осознание того, что ущерб причинен собственно личности, своему «Я»; д) что ущерб причинен несправедливо, т. е. незаслуженно.

2) **Презрение.** – И в этом случае начнем с рассмотрения того, как понимается презрение в общих словарях. С. И. Ожегов объясняет это чувство как «Глубоко пренебрежительное отношение к чему-нибудь, морально низкому, недостойному, подлому»¹⁹². Обычно с презрением относятся к людям вредным, недостойным, к врагам.

Презирать кого-либо означает считать его во многих отношениях ниже себя по уму, культуре, физическим характеристикам и т. п. Презирующий имеет чувство превосходства над другими. Презирующий смотрит на презируемого «сверху вниз», и как бы создает расстояние между собой и презируемым.

Презирают как отдельных людей, так и социальные и этнические группы и нации. Межэтническое презрение – особая тема для исследования.

Презирают не только людей, но и другие явления – опасность, определенные обычаи и другие явления культуры и т. п. Презрение, по-видимому, тесно связано с теми переживаниями, как тревога и страх. Например, отсутствие страха позволяет человеку презирать даже смертельную опасность. Презрение выражается в жестах, поступках, в мимике. Например, человек может улыбаться с презрением.

Верно также наблюдение, согласно которому презрение – «Это сознание своего превосходства в чем-то на фоне недоброжелательного отношения к кому-либо»¹⁹³. Это замечание важно по той причине, что позволяет исследовать истоки презрения P_1 к P_2 в структуре Я-концепции P_1 .

3) **Ситуации, которые порождают у личности презрение.** – Начнем с простого примера. Однажды автор настоящих строк стал свидетелем такой ситуации: по улице в развалку шел человек, по-видимому, пьяный. Навстречу шел другой человек, мужчина около тридцати лет, бодрый и сильный. Первое лицо упало. Можно было заметить, что идущий ему навстречу человек импульсивно прибежал к нему и хотел оказать ему помощь. Но как только нагнулся

¹⁹² Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва, 1961, с. 573.

¹⁹³ Ильин Е. П. Эмоции и чувства, с. 209.

над упавшим, чтобы узнать, в чем дело, сразу же отпрянул с восклицанием: «Тьфу, пьяный, и как воняет!» И пошел своей дорогой.

Нет сомнения, что у этого прохожего возникло к несчастливцу чувство презрения. Можно также утверждать, что у этого человека уже была предварительная отрицательная, презрительная установка к пьяным и пьянству вообще, которая в данной конкретной ситуации была активизирована в виде чувства презрения к этому несчастному человеку.

Такие примеры показывают, что чувство презрения появляется у людей в определенных, типичных ситуациях, во всяком случае, в рамках определенной культуры. В каждой этнокультурной среде список таких ситуаций имеет свои особенности. В целом можно сказать, что это те ситуации, в которых люди проявляют такие качества и выполняют такие поступки, которые традиционно являются объектами презрения. Итак: вот они:

а) Вид и поведение пьяного человека; человека, который находится под влиянием наркотиков;

б) Вид неряшливого, плохо одетого и неопрятного человека;

в) Проявления слабой воли и непоследовательности;

г) Поражение и вид потерпевшего поражение человека; победители презирают побежденных, выигравшие – проигравших¹⁹⁴. Причем побежденных людей сильно презирают не только сами их победители, но и многие другие люди, особенно те, кто склонен вообразить, что на их месте они бы победили своих соперников.

д) Инвалидность, которая у большинства людей одновременно с презрением вызывает также чувство жалости.

4) *Ответы на презрение другого человека.* – Если индивид P_1 презирает другого человека P_2 , выражая это свое чувство неприкрыто – в мимике, словах и поступках, то какими бывают ответы человека, который оказался объектом презрения? Это важный вопрос, ведь презрение – социальное чувство, оно возникает в межличностных, межгрупповых и межэтнических отношениях. При дальнейшем более подробном изучении этого вопроса мы должны учитывать компонентный состав чувства презрения, в том числе те способы выражения злости и агрессивности, которые в нем содержатся. Пока же отметим два характерных ответа объекта презрения P_2 на презрение P_1 . Эти ответы следующие:

1) Презрение в ответ на презрение;

2) Механизм добровольного дурака (P_2 делает вид, как будто презрение P_1 к нему не относится);

3) Перцептивная защита (делает вид, будто не видит и не слышит).

Когда P_2 чувствует, что P_1 выражает к нему презрение, он начинает искать у этого человека такие качества, которые достойны презрения. Если такие черты и поступки обнаруживаются, P_2 начинает презирать P_1 . Причем мы должны осознать, что существует различие между мотивом презрения и самим презрением. Мотив может образоваться задолго до нахождения и осознания, обоснования переживания презрения.

5) *От ситуативного переживания презрения к презрительной установке.* – Исследование презрения открывает пути для понимания того, каким образом у человека формируется устойчивое презрительное отношение к определенным людям, социальным и иным группам и даже к человеку вообще. Мы выдвигаем следующие предположения:

а) систематическое переживание презрения к определенным людям приводит к формированию устойчивой презрительной установки к ним, – презрения как представления, чувства и готовности к определенным поступкам;

¹⁹⁴ Об этом говорил также К. Изард; см. в книге: Изард К, *Психология эмоций*, СПб.: «Питер», 2003, с. 297–300.

б) можно предположить, что от такой установки может иметь место переход к определенным чертам характера, например – к высокомерию;

в) подобные процессы могут способствовать созданию определенных подструктур также в составе Я-концепции личности; презрение человека исходит из его Я-концепции и, образно говоря, возвращается к ней с определенными психологическими приобретениями. Например, человек с комплексом презрения может иметь чрезмерно высокий уровень самооценки, а отсюда – неоправданно высокий уровень притязаний; он может предъявлять к людям чрезмерно высокие претензии.

Когда в семье ребенка учат презирать других (например, тех, чьи семьи занимают в обществе более низкий социально-экономический статус), то должны знать, что участвуют в формировании личности с не очень приятными чертами характера.

б) **Презрение как средство психологической самозащиты.** – Нередко презираемого другим человеком индивиду ничего другого не остается, как презирать своего фрустратора. Если у него реально возникает это чувство и без труда обосновывается хотя бы субъективно, для себя, то тем самым индивид в определенной мере ослабляет свое чувство фрустрированности. Мы полагаем, что самым эффективным случаем использования презрения в качестве защитного комплекса является тот, когда человек отвечает презрением на презрительное отношение другого или на его непомерные требования.

Поведенческим выражением психологической самозащиты с помощью презрения является следующее: а) P_1 не придает значения индивиду P_2 и его поступкам (мнению, попыткам дискредитировать его и т. п.); б) «не замечает» другого, «смотрит сквозь него»; в) отвечает презрением в явном виде, неприкрыто (словом, действием, пантомимикой), например такими словами: «Ты – ничто», «Но ведь ты в этом деле ничего не понимаешь», «Ты лишен воображения» и т. п.

Психо-логика презрения и ее речевые выражения многочисленны и многообразны в любом языке, в каждой культуре. Причем эта психо-логика редко используется с целью открытия, выражения и отстаивания истины. Исследование данного аспекта проблемы презрения здесь только начинается, предстоят интересные открытия.

б) **Самопрезрение.** – Человек может испытать презрение к самому себе в тех случаях, когда терпит поражение в соперничестве или фиаско в важном предприятии; когда допускает крупную и непоправимую ошибку; когда совершает неприемлемый с своей же точки зрения поступок; когда нечаянно или вынужденно обнаруживает перед другими людьми те свои черты, намерения и качества, которые в других условиях тщательно скрывает; в таких случаях самопрезрение сочетается с чувством стыда. Самопрезрение возникает и в том случае, когда человек в своем продвижении к более высоким социально-экономическим статусам сильно отстает от своих сверстников, особенно в тех случаях, когда вынужден работать под их начальством. Встречается множество других случаев, и большинство из них связано с отставанием, поражением, с неудачами, которые вызывают фрустрацию.

Возникает вопрос: имеет ли самопрезрение какие-либо адаптивные, в том числе защитные, функции? Может ли презрение к собственной личности мотивировать или вызвать положительные изменения личности, способствовать ее прогрессивному развитию?

Мы считаем, что самопрезрение в целом является сильным фрустратором, поскольку, возникая, должно немедленно вызвать защитную мотивацию. Какие психологические защитные механизмы мобилизуются против самопрезрения? Может ли человек самостоятельно преодолеть это вредное чувство? Эти и другие вопросы требуют серьезных исследований.

Одно ясно: самопрезрение должно привести к снижению уровня притязаний и ожиданий личности до опасно низкого уровня, когда человек уже не рискует выдвигать перед собой более или менее значительные цели, требующие преодоления трудностей.

Самопрезрение приводит также к появлению у человека антисублимационных форм поведения: к бродяжничеству, воровству, хулиганству и т. п., к потере чувства гордости и т. д. Мы полагаем также, что устойчивое самопрезрение личности свидетельствует о том, что его предшествующая психическая самозащита завершилась провалом.

К. Изард заметил, что когда человек презирает самого себя, то одна часть “Я” (сознание или Супер-Эго) “чувствует свое превосходство над другой частью “Я”, например – над физическим Я-образом. Эту интересную идею следует раскрыть и исследовать, пытаясь понять те изменения, которые происходят в Я-концепции, когда человек презирает других людей и в том случае, когда он начинает приизирать самого себя.

Мы полагаем, что второй случай более сложный. Причем можно выдвинуть гипотезу, согласно которой в презрении человеком самого себя активное участие принимает его идеальное Я, если оно все еще существует и заметно отличается от актуального представления человека о самом себе.

Другим, не менее важным, вопросом является следующий: какое влияние оказывает уровень различия между реальным Я и идеальным Я на презрение других и на самопрезрение? Можно предложить следующее предположение: когда возникает возможность реализации важных аспектов своей идеальной Я-концепции, но у индивида не хватает смелости воспользоваться ею, тогда у него возникает презрение к самому себе. Он может считать себя трусом и слабовольным человеком.

7) К проблеме генезиса презрения в истории человечества. – Психика человека возникает в истории человечества, в процессе антропогенеза и социогенеза, в качестве орудия для лучшего приспособления к условиям существования. Но в таком случае возникает вопрос: для чего возникло презрение? Какие адаптивные функции оно выполняет в жизни людей и общества? Эта проблема все еще не решена, о чем свидетельствуют утверждения тех специалистов, которые работали в области психологии эмоций. Вполне законно выражается удивление тем, что презрение существует и процветает, хотя не совсем ясно, почему оно стало частью человеческой природы¹⁹⁵.

Можно предположить следующее: презрение возникло в качестве одного из специфических средств социальной адаптации человека. Если бы у человека существовала необходимость адаптации только к природе, то вряд ли возникла бы необходимость в появлении, а тем более – в таком пышном развитии способности к презрению, таких разнообразных форм его выражения. Не было бы необходимости в развитии у людей подобных черт характера и установок. Правда, в принципе презирать можно и явления природы, и диких животных, и даже богов, и такие разновидности презрения реально существуют, но мы считаем их вторичными явлениями: в ходе антропогенеза и социогенеза вначале возникло социальное презрение – презрение к людям и социальным группам, затем (вероятно) – презрение к самому себе, а потом уже, с помощью механизмов проекции и атрибуции, – вторичное презрение к явлениям природы. Мы полагаем, что в истории человеческого общества и культуры можно найти подтверждающие данную концепцию факты, именно такого пути генезиса различных форм презрения. Социальное презрение основывается на социальном сравнении.

Если определенное психическое явление или способность, возникая, сохраняется и развивается, значит они имеют адаптивную функцию, оказывают полезную услугу людям. Иначе они, не получив положительного подкрепления, исчезли бы. Каковы функции презрения в жизни людей? Мы полагаем, что нижеследующие функции этого психического явления просто бросаются в глаза: 1) Презрение к другим людям, к недоброжелателям и врагам, является средством самоутверждения личности, механизмом создания и сохранения высокой самооценки за

¹⁹⁵ См.: Изард К. Психология эмоций. Москва, СПб.: “Питер”, 2003, с. 280; Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Москва, СПб.: “Питер”, 2007, с. 209.

счет унижения других людей; мы полагаем, что здесь своеобразно действует закон сопряженного возникновения и функционирования психических явлений. 2) Презрение делает человека более смелым при встрече с опасностями. Это явление заметили и другие психологи¹⁹⁶.

Смелость же способствует победе над соперниками, совершению героических поступков, хотя нередко чрезмерная смелость человека может привести к его гибели. 3) Презрение к другим, если оно истинное, а не показное и компенсаторное, вызывает у презирающего повышение уровня притязаний. В тех случаях, когда у человека имеются внутренние возможности для достижения сложных и трудных целей, высокий уровень притязаний и ожиданий, презрение может стать мощным стимулом для стремления к высоким достижениям.

4) Презрение к определенным ценностям, которые считаются человеком низкими и недостойными уважения, приводит к выбору других ценностей, а среди них – таких целей, которые могут вызвать энергичную целенаправленную деятельность, а в итоге – крупный успех.

5) Презрение является психологическим средством борьбы против врагов. Однако необоснованное презрение к возможностям и способностям противника нередко приводит к неосторожности, ошибкам и потерям. Необоснованное, а тем более гипертрофированное презрение является для личности опасным переживанием и установкой. Оно делает человека неосторожным.

6) В психологической литературе очень верно отмечается, что вызываемое презрением поведение становится неприятным для окружающих, такое поведение характеризуется как “недостойное” (К. Изард). Отсюда делается вывод о том, будто оно неадекватно. Но это спорная точка зрения! Многим людям такое поведение позволяет добиваться высоких социальных статусов. Когда P_1 выражает свое презрительное отношение к людям, их желаниям и достижениям, то во многих социальных средах такого субъекта воспринимают в качестве “сильной личности”. Наглость, как аспект презрения, помогает таким людям добиваться успехов, хотя, конечно, возникает вопрос: являются ли добытые таким путем достижения успехами в подлинном смысле слова.

7) Почему мы считаем поведение таких людей “недостойным”? По той причине, что они нарушают моральные нормы и принципы. Но хорошо известно, что в некоторых обществах именно такие наглые и высокомерные люди добиваются высоких статусов. Если, например, политик дискредитирует своих противников и даже организует их физическое уничтожение, то такие акты, безусловно, мотивированы, наряду с другими мотивами, также презрением. Наглец вершит “правосудие” над другими, беря на себя функции “господа Бога”. Когнитивным аспектом презрения является, основанное на социальном сравнении высокомерие.

Презрение является антиподом уважения. Поэтому дальнейшее более глубокое понимание истоков и проявлений презрения возможно при сравнительном исследовании этих двух противоположных явлений, которые связаны негативным вариантом закона сопряженного возникновения и развития двух психических явлений.

§ 9. Гипотеза о переходе от обиженности к презрению

Почему и как оскорбление (оскорбленность, обиженность) вызывает презрение обиженного к тому человеку, который его обидел? Мы считаем, что такой переход означает следующее:

1) Оскорбленный человек приходит к выводу, что тот, кто его оскорбил, обладает низкими человеческими качествами; следовательно, он не достоин уважения. Иначе говоря, обидчик достоин презрения.

¹⁹⁶ См.: Изард К., указ. соч., с. 280

2) Обиженный человек понимает также, что обидчик не уважает не только его (кого конкретно обидел), но и самого себя. А если не уважает самого себя, то как же его может уважать другой? И опять вывод однозначен: обидчик заслуживает презрения. Хотя психологический вывод о том, что других (систематически и устойчиво) не уважает тот, кто не уважает самого себя – это вывод современной психологии, однако талантливые писатели об этом знали давно. Толстой в романе «Война и мир» выражает эту мысль устами своего героя князя Андрея. В споре с Ростовым, который хотел оскорблять его, Андрей сказал: «Вы хотите оскорбить меня, и я готов согласиться с вами, что это очень легко сделать, ежели вы не будете иметь достаточного уважения к самому себе...»¹⁹⁷. Яснее трудно сказать.

Психологическую теорию оскорбления и презрения, а также преобразования или порождения одним из них другого, можно создать только путем применения к этим явлениям целого ряда новых открытий психологии. Мы утверждаем следующее:

1) для того, чтобы оскорблять другого (Б), индивид А должен не только знать кое-что о его подлинных качествах и действиях. **Оскорбление требует атрибуций как до оскорбления, так и после него** – для его обоснования и оправдания. В этом процессе участвуют также рационализации. Причем особую роль могут играть **проективные атрибуции**. Все эти механизмы подробно исследуются на последующих страницах.

2) Наличие у А особой агрессивной мотивации совершенно необходимо, поскольку оскорбление является разновидностью словесной агрессии; последняя всегда имеет соответствующую внутреннюю мотивацию. 3) Как разновидность агрессии, оскорбление может быть как наступательным (проактивным), так и защитным, т. е. ответом на лишения или в виде мести за причиненные страдания и потери. Презрение также опирается не только на реальное знание другого, но и на атрибуции. Достаточно вспомнить о презрении, которое питают доминирующие этносы к подвластным народам. Мы уже изложили свое представление о том, почему и как оскорбленный начинает презирать оскорбляющего его субъекта. Возникает ряд новых проблем, которые мы здесь вкратце сформулируем. 1) Какие существуют механизмы и связи преобразования атрибуций и агрессии при переходе от оскорбленности к презрительному отношению к тому индивиду, который нас оскорбил? 2) Поскольку оскорбление есть агрессия, то самым подходящим адаптивным ответом на него является агрессия, месть с помощью агрессии.

3) Является ли презрение адекватным ответом на оскорбление? Какими действиями выражается презрение, и является ли оно агрессией? Например, когда презирающий увеличивает физическое и психологическое расстояние между собой и тем индивидом, которого презирает, то содержит ли такое поведение элементы агрессии? Или же это только стратегия бегства? Однако, не выражает ли поза презирающего человека его агрессивность? Он ведь смотрит «сверху вниз»!

4) Если даже презрение само не является агрессией, оно может стать предпосылкой агрессии. В психологии это обстоятельство уже установлено. «Из трех эмоций триады враждебности – гнева, отвращения и презрения – презрение является самой холодной эмоцией. Презрение – это отстраненное переживание, побуждающее к агрессии, проявляющейся в хитрости и обмане. Презрение к людям пытается деперсонализировать определенного индивида, заставить воспринимать это лицо как нечто, не заслуживающее быть человеком»¹⁹⁸. Сказанное показывает, что презрение может стать психологической основой жестоких преступлений, в том числе массовых убийств.

¹⁹⁷ Толстой Л. Н., указ. соч., с. 305.

¹⁹⁸ Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980, с. 300.

Глава 10. Соматические выражения фрустрированности

§ 1. Непосредственные физиологические реакции на стресс и фрустрацию

Мы подробно описали те непосредственные внутриспсихические и поведенческие реакции, которыми организм и личность отвечают на воздействие фрустрирующих ситуаций. Следует найти физиологические основы этих реакций. Последние, по нашему мнению, в основном описаны в работах У. Кэннона (W. Cannon), Ганса Селье (H. Selye), а также в последующих более современных работах по стрессу. Вот как описывает Т. Кокс эти физиологические реакции:

«Деятельность симпатической нервной системы в своей совокупности, по-видимому, направлена на усиление защиты организма, против различных опасных воздействий, которым он может подвергаться. Каннон описывает функцию этой системы как условие подготовки животного к поведенческой моторной активности, заключающейся в реакции «бегство или борьба». Увеличение активности симпатической нервной системы мобилизует ресурсы организма для немедленного действия. В этом отношении симпатическая нервная система действует в содружестве с системой мозгового слоя надпочечников, вырабатывающей катехоламины. Первая вызывает быстрое изменение деятельности сердечнососудистой системы, позволяющее осуществить немедленное усилие; последняя поддерживает это усилие путем изменения обменных процессов. Взятые в целом, эти изменения являются тем, что Grey (1971) среди прочих назвал «реакцией на критическую ситуацию»: увеличивается частота и сила сердечных сокращений, уменьшается селезенка, освобождается глюкоза из запасов гликогена в печени, перераспределяется кровоснабжение, снижаясь в коже и внутренних органах и возрастая в мышцах и мозге, увеличивается глубина дыхания, расширяются бронхи, расширяются зрачки, повышается свертываемость крови и растет число лимфоцитов. Эти изменения можно считать приспособительными, необходимыми для срочной мобилизации ресурсов организма. Кровоток в организме ускоряется и кровь направляется в наиболее важные органы, такие, как мозг и мышцы; в нее поступают вещества, способные выделять больше энергии, и повышается ее способность доставлять кислород. Возрастает также способность организма к заживанию ран, восстановлению тканей и борьбе с инфекциями. Изменения в состоянии зрачка могут повысить остроту зрения. Происходят и другие менее заметные приспособительные изменения, например, повышается потоотделение, уменьшается саливация (сухой рот), снижается активность кишечника. Все эти изменения наступают сравнительно быстро, в течение секунд, самое большее – несколько минут»¹⁹⁹.

¹⁹⁹ Кокс Т. Стресс. М.: «Медицина», 1981, с. 72–73.

Для более ясного понимания того, чем отличаются состояния стресса от состояний его отсутствия (релаксация), полезно привести также описание последнего:

«Деятельность парасимпатической нервной системы доминирует, по-видимому, в таких ситуациях, как состояние релаксации или выздоровления. В этих ситуациях частота сердечных сокращений замедляется, дыхание становится поверхностным и шумным, деятельность слезных и слюнных желез усиливается, а потовых желез снижается; наблюдается сужение зрачка, уровень глюкозы в крови уменьшается, кровь направляется к кишечнику и коже (покраснение), усиливается деятельность кишечника. Все это напоминает картину послеобеденного отдыха и дремоты. Преобладание активности парасимпатической нервной системы наблюдается также во время сна»²⁰⁰.

Под непосредственными внутриспихическими (в основном когнитивными) и поведенческими реакциями человека и животных на стрессовые и фрустрирующие ситуации лежит также общий адаптационный синдром, впервые описанный Селье.

Для понимания физиологических основ непосредственных реакций на фрустрирующие и стрессовые ситуации важно учесть следующие параллели:

1) Многие непосредственные психические реакции на стресс-фрустраторы являются общими и неспецифическими (т. е. не зависят от специфического типа стресс-фрустрирующих ситуаций). Но ведь во многом таков и общий адаптационный синдром, хотя прежний категорический взгляд Селье на неспецифичность этого синдрома в настоящее время оспаривается и уточняется. В этом отношении представляет ценность следующее замечание Т. Кокса: «На основании имеющейся в настоящее время информации можно прийти к заключению, что многие стрессогенные ситуации вызывают сходные типы физиологических реакций, но не всегда. Любая конкретная ситуация в одном случае может вызвать характерный тип изменений, но в другом может его и не вызвать. Понимая, почему это происходит, приходится признать, что между стимулом и ответной реакцией промежуточным звеном являются важные психологические процессы»²⁰¹.

2) В настоящее время признается, что *неспецифические и специфические реакции на стресс появляются одновременно, составляя сложную картину ответа организма и психики на воздействие стрессоров*. Касаясь этого вопроса, сам Г. Селье отметил существование индивидуальных различий в ответах на стресс, обусловленных как *эндогенными* (генетическая предрасположенность, пол, возраст, характерологические особенности и т. п.), так и *экзогенными* (образование, виды лечения, диета и др.) факторами. Эти факторы выборочно усиливают или тормозят различные аспекты реакций на стресс.

Отмечается также, что в различных стадиях адаптационного синдрома (Селье, как мы помним, выделил три таких стадий) физиологические изменения организма различны: реакция тревоги (первая стадия) «... вызывает увеличение активности симпатико – адреналовой системы, тогда как стадия резистентности характеризуется повышением активности коры надпочечников»²⁰², хотя в настоящее время выяснено, что и в стадии тревоги изменяется активность коры надпочечников²⁰³.

3) В целом повышение активности симпатико-адреналовой системы считается систематически наблюдаемой реакцией на различные виды стрессоров. Эта реакция наблюдается

²⁰⁰ Кокс Т., указ. соч., с. 73.

²⁰¹ Кокс Т., указ. соч., с. 74.

²⁰² Кокс Т., указ. соч., с. 75.

²⁰³ Подробнее об этом Кокс пишет на с. 74–77 своей книги.

перед матчем по боксу, во время вращения в центрифуге, при выполнении акробатических упражнений, во время сверхзвуковых и космических полетов, при вождении автомобиля, в ходе экзаменов в вузе, при медицинском обследовании, лечении зубов, помещении в больницу, при сенсорной депривации, погружении в воду и т. п.²⁰⁴

Следует предположить, что более или менее сильные фрустрации различной специфичности также вызывают хотя бы кратковременную активизацию симпатико-адреналовой системы. Тем более, что некоторые из вышеперечисленных стрессоров по существу являются стресс-фрустраторами. Таковы, например, экзаменационная ситуация, сенсорная депривация, лечение зубов и т. п. Следовательно, непосредственные внутренние и поведенческие ответы на фрустрацию обусловлены в конечном счете активизацией симпатико-адреналовой системы. Об этом свидетельствуют полученные некоторыми авторами данные о повышении уровня активности названной системы у людей, в течение длительного периода времени подвергавшихся воздействию «... искусственно созданных ситуаций реальной жизни. Рассматривалось раздражающее действие шести различных ситуаций: однообразная работа на производстве (сортировка шарикоподшипников), канцелярская работа (чтение корректуры); выступление перед аудиторией, просмотр фильмов, выбранных с целью вызвать эмоциональную реакцию, психомоторные пробы, участие в полевых учениях. В серии полевых исследований изучались реакции на различные ситуации реальной жизни у людей, принадлежащих к различным профессиональным группам. В исследование были включены ситуации, с которыми сталкиваются телефонные операторы, счетоводы и другие служащие, работающие как на окладе, так и сдельно, канцелярские служащие, подверженные постоянной смене рабочей обстановки, кассиры в больших магазинах самообслуживания в часы «пик» и в обычных условиях, рабочие бумажной фабрики, работающих в три смены, ночью и днем. Из этих и из других исследований Levi (1972) сделал заключение, что психосоциальные раздражители, несомненно, могут вызвать изменения симпатико-адреналовой активности и повлиять на выделение адреналина. Он также пришел к выводу, что, несмотря на большие индивидуальные различия, у каждого человека выделение катехоламинов приблизительно параллельно степени эмоционального возбуждения, о которой он сообщает, и это является наиболее важным для изучения реакций на стресс»²⁰⁵.

Нет сомнения, что многие из этих стрессоров одновременно являются также фрустраторами, а субъективное переживание стресса или фрустрации информативно и выражает реальное состояние физиологических процессов организма. Интересно, что к таким же физиологическим результатам приводят не только неприятные, но и приятные ситуации, вызывающие веселье и интенсивное удовольствие.

Мы уже сказали, что стресс приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Это целесообразно, поскольку мозг и мышцы требуют много энергии как для активного нападения, так и для защиты.

Физиологические основы психической адаптации подлежат более подробному исследованию.

§ 2. Поведенческая аналогия общего адаптационного синдрома

По аналогии с общим адаптационным синдромом Селье, английский исследователь стресса Томас Кокс предложил схему «поведенческой аналогии» этого синдрома. Предложенную им схему мы здесь приводим и обсуждаем по той причине, что она в какой-то мере иллю-

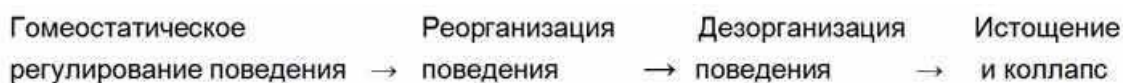
²⁰⁴ Кокс Т., указ. соч., с. 78.

²⁰⁵ Кокс Т., указ. соч., с. 78–79.

стрирует также этапы развития (изменения) поведения человека в фрустрирующих и стресс-фрустрирующих ситуациях.

Согласно Коксу, стресс вызывает у человека «... нарушение психологического равновесия, которое приводит в действие гомеостатические механизмы, направленные на ослабление этого нарушения. Эти механизмы описываются как механизмы преодоления стресса... и являются частью общей формы поведения. Преодоление стресса может вызвать просто реорганизацию обычной формы поведения, и эта измененная форма будет все же оставаться в рамках нормального поведения. Однако, если нормальная реакция преодоления не достигает успеха в ослаблении или устранении переживания стресса, то реорганизация может привести к дезорганизации поведения... Наконец, если эта экстремальная форма реакции преодоления терпит неудачу, то может наблюдаться полный коллапс поведения»²⁰⁶.

Итак, ход событий описывается следующим образом:



При краткосрочных стрессах непосредственные реакции обеспечивают адаптацию: происходит гомеостатическое регулирование поведения. Однако в условиях продолжительного стресса «непосредственная реакция уступает место значительной реорганизации поведения, которая может продолжаться до возникновения дезорганизации и привести к конечному коллапсу»²⁰⁷. Иногда непосредственная реакция и последующая реорганизация поведения приводят к поддержанию равновесия между способностью к преодолению стресса и предъявляемыми требованиями. Это этап резистентности. При невозможности сохранения равновесия наступает следующий этап – дезорганизация поведения.

Согласно предложенной Коксом схеме, реорганизация поведения состоит в *регрессии* к более старым и привычным формам поведения, а также к таким, которые больше обусловлены эмоциями, чем логикой. Возникает также *фиксация* на определенной форме поведения, которая становится *стереотипной*.

«Такого рода фиксация или стойкое сохранение реакций может явиться результатом ситуаций, при которых ни одна из возможных форм преодоления не позволяет решить проблему стресса. Ни одна не дает вознаграждения и каждая является в какой-то мере наказанием. Стереотип в поведении может возникнуть в результате действия этой особой подкрепляющей программы или может быть дополнением или альтернативой беспомощности»²⁰⁸.

Здесь мы видим, что между стрессовой или фрустрирующей ситуацией и так называемыми «непосредственными реакциями» включаются привычные и нормальные формы поведения, которые, однако, уступают место регрессии, эмоциональному поведению и стереотипии, т. е. не обеспечивают решения проблемы стресса (фрустрации), не обеспечивают нормальную адаптацию. Говоря иначе, *происходит переход от одной психо-логики поведения к другой (к психо-логике регрессии, стереотипии и субъективизма)*. И это еще предстоит исследовать.

Непосредственные реакции и дальнейшие психические процессы, нацеленные на преодоление стресса, более подробно описаны в трудах Р. Лазаруса, а также в настоящей книге.

²⁰⁶ Кокс Т., указ. соч., с. 95.

²⁰⁷ Кокс Т., указ. соч., с. 95.

²⁰⁸ Кокс Т., указ. соч., с. 96.

§ 3. Стресс-фрустрирующая ситуация и адаптивное взаимодействие больших полушарий головного мозга (новые идеи)

Известно, что в современной науке принято различать, наряду с другими, два вида мышления – левополушарное и правополушарное. Поскольку эта проблема широко освещена в литературе, отметим только, что у правшей (таковы большинство людей) левое полушарие осуществляет словесно-логическое мышление и создает абстрактные понятия, а также осуществляет математические вычисления. Правое же полушарие таких людей осуществляет образное мышление, которое тесно связано с эмоциями. Правое полушарие обеспечивает процессы воображения и, по-видимому, также интуиции.

При решении задач и преодолении проблемных ситуаций происходит попеременное доминирование то речевого (у правшей – левого), то правого полушарий²⁰⁹.

В стрессовых и фрустрирующих проблемных ситуациях механизм смены доминантности и вообще реальность функциональной специализации проявляется более резко. Это замечено, например, у летчиков: «... во время неожиданных и опасных ситуаций на борту самолета летчик иногда отстраненно наблюдает за своим поведением. Происходит как бы раздвоение психики: в короткий временной интервал он, с одной стороны, мгновенно совершает сложнейшие вычисления и статических, и динамических компонентов системы с громадным числом степеней свободы, вычислений, которые при осознанном выполнении потребовали бы длительного времени – не мгновений, а с другой стороны, продолжает практическое управление самолетом»²¹⁰.

Такое явление можно назвать *адаптивным расщеплением функций двух полушарий*, причем в описанном случае все же доминировало левое (речевое) полушарие.

Можно предположить, что сюда относятся также случаи следующего известного явления: человек оказывается в опасной для жизни ситуации, действует быстро и хладнокровно, не переживая никакого страха, и преодолевает трудную ситуацию. Однако отрицательные эмоции у него наступают позже, иногда доводя человека даже до невротического состояния. Мы считаем, что в самой опасной ситуации доминирует рече-логическое полушарие, а работа правого полушария, особенно его эмоционально-оценочных центров, включается позже. Это весьма целесообразно и адаптивно. (Данное явление мы уже обсудили в связи с проблемой страха).

Анализ подобных фактов позволяет выдвинуть ряд других вопросов: а) какие непосредственные реакции человека на фрустрирующую или стрессовую ситуацию, какими полушариями осуществляется? б) какие защитные механизмы функционально локализованы в том и другом полушарии? Например, ясно, что процесс рационализации – это преимущественно дело левого (речевого) полушария; в) поскольку есть левши и правши, а также такие люди, у которых нет доминирования одного из полушарий, то очевидно, что у этих людей должны наблюдаться индивидуальные различия в защитно-адаптивных процессах. (Эти явления необходимо конкретно исследовать); г) поскольку специализация полушарий различна также у женщин и мужчин, можно получить новые данные о специфичности, различиях их адаптивных механизмов, процессов и предпочитаемых стратегиях.

²⁰⁹ Подробнее об этом можно читать в следующих книгах: Спрингер С., Дейч Г. *Левый мозг, правый мозг*. Москва: "Мир", 1983; Грановская Р. М. *Элементы практической психологии*. Ленинград, 1984, с. 228–232 и др..

²¹⁰ Грановская Р. М., указ. соч., с. 230.

§ 4. Физиологическая защита при фрустрациях, и психосоматические реакции

А. Физиологическая защита. – В психосоматической медицине А. Адлером выдвинута концепция символического языка органов или голоса органов. Согласно этой концепции, симптом болезни какого-либо органа является символическим проявлением бессознательных мыслей и конфликтов²¹¹.

Психоаналитики считают, что болезни сердца символизируют страх; болезни кишечника – скупость, болезни желудка – стяжательство, болезни печени – тоску. *Системы органов имеют способность отражать психические процессы.* Рвота является символом неприемлемости психологической ситуации, нарушение пищеварения – невозможность разрешения конфликтной психической ситуации, потеря аппетита – эмоциональный голод, мышечные боли – торможение агрессивных импульсов.

Мелани Кляйн отметила, что символические выражения психических процессов можно наблюдать и в нарушениях функций, регулируемых вегетативной нервной системой, т. е. в функциональных нарушениях внутренних органов²¹².

Эта проблема подробно разработана в концепции *вегетативных неврозов* Франца Александера и его школы. По мнению этого исследователя, в каждой психосоматической болезни имеется типичная конфликтная ситуация, и это ядро конфликта обуславливает хроническое течение болезни. «В зависимости от качественной стороны самого конфликта у человека возникает та или иная, но определенная физиологическая реакция, например, смех является ответом на веселье, удовольствие, плач – на печаль, горе и т. д., повышение уровня кровяного давления и тахикардия являются выражением ярости, задержанного гнева и страха, приступы бронхиальной астмы коррелируют с бессознательно подавленным импульсом крика матери, а развитие язвенной болезни связано с чувством зависимости²¹³. Продолжая изложение концепции Александера, Курцин пишет, что, согласно этому автору, следует различать две антагонистические, аффективно-инстинктивные тенденции: стремление к защищенности, к детской зависимости, и стремление к агрессии, к власти. При блокировании каждого из них возникает психосоматическое расстройство.

При блокировании стремления к власти возникают гипертоническая болезнь, стенокардия, неврозы сердца. При блокировании тенденции к детской зависимости возникает язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, бронхиальная астма. При каждой психической болезни, согласно Александеру, в психике больного могут присутствовать чувства тревоги, подавленная враждебность, оскорбление собственного достоинства, зависимости стремлений, чувство собственной неполноценности и другие психические содержания. Однако Александер считает, что важнее та *динамическая конфигурация*, в которой они появились. Психосоматическое заболевание или вегетативный невроз является не просто символизацией эмоций, а физиологической реакцией органа на хронически присутствующий конфликт. Сдержанный гнев вызывает изменения главным образом в сердечнососудистой системе, тенденция отыскания помощи – в пищеварительной системе, конфликты между сексуальными тенденциями и стремлением к зависимости – в дыхательной системе. Первые аффекты реализуются с помощью иннервации через симпатическую систему, другие – с помощью парасимпатической иннервации. Поэтому первые ведут к гипертонической болезни, артритам, мигрени, диабету, гипертиреозу, а вторые – к язвенной болезни, язвенному колиту, бронхиальной астме.

²¹¹ См.: Adler A. *Heilen und Bilden. München, 1922.*

²¹² См.: Klein M. *Contributions to psychoanalysis, 1921–1945, London, 1948.*

²¹³ Курцин И. Т. *Критика фрейдизма в медицине и физиологии. М. – Л.: «Медицина», 1965, с. 37.*

Важной является проблема *избирательности поражения органа* в зависимости от природы бессознательного конфликта. По этому вопросу в психосоматической литературе (особенно в трудах Александера и его сотрудников) накоплено много фактов, однако общей теоретической концепции, по-видимому, нет.

Очевидно, что изложенные выше психосоматические представления следует связать с явлениями психологической и физиологической защиты. Если в результате конфликта какой-либо орган поражается, то этот факт можно истолковать в том смысле, что психофизиологическая защита не достигла своей цели. Другая проблема, которая требует специального исследования, следующая: какие психосоматические реакции имеют место во сне, в особенности – во время сна со сновидениями (т. н. парадоксального сна). Имеют ли место во сне процессы физиологической регрессии? Такие данные имеются: например, младший школьник во время сна губами делает сосательные движения. Нужно доскональное исследование подобных явлений.

Б. Психосоматическая самозащита. – Предварительная психологическая защита может быть более сложной, а именно – психосоматической. Рассмотрение этого вопроса можно начать с исторического примера.

Сестра Гете была высокообразованной, но некрасивой. Половая жизнь была ей противна, и она оказалась несчастливой в браке. Но не это здесь важно. У этой женщины была следующая особенность: «... у нее накануне празднеств или балов... на лице высыпала сыпь...»²¹⁴.

Это явление можно интерпретировать следующим образом: она предвидела, что в таких общественных ситуациях будет переживать фрустрации (неприятности, усиление своего физического Я-образа, который ей не нравится и т. п.), и предварительно, конечно – подсознательно, начинала защищаться с помощью подобной психосоматической реакцией. Тем самым она предотвращала свое участие в таких мероприятиях. В духе своего времени и в полном согласии с воззрениями Гете, Эккерман объясняет эту реакцию некрасивой женщины в качестве свидетельства вмешательства демонических сил.

В. Физиологические основы и компоненты психической защиты (о концепции Э. А. Костандова). – Э. А. Костандов предложил подробно разработанное представление о физиологических механизмах психологических защитных процессов. Он считает, что отрицательные эмоциональные переживания формируют в коре мозга устойчивую рефлекторную связь. Она повышает пороги чувствительности и этим путем тормозит осознание сигналов, связанных с событиями, вызывающими отрицательные переживания. Временные связи между неосознаваемыми стимулами, консолидируясь в долговременной памяти, могут быть весьма стойкими, вызывая непонятные в своих причинах неприятные переживания.

В мозгу, согласно Констандову, существует механизм, реагирующий на очень слабые сигналы (подпороговое восприятие), которые, тем не менее, значимы для данной личности. Неосознанно воспринимаясь, эти сигналы могут вызвать ряд вегетативных реакций, в свою очередь приводящих к определенным физиологическим и психологическим состояниям²¹⁵.

§ 5. Страх, фрустрация и вегетативные изменения

Связь фрустрации и стресса с физиологическими процессами можно продемонстрировать опытным путем, что и сделано в первую очередь на животных. Крыса помещается в круглое пространство, обведенное высокой стеной. Пол обозначен (is marked off) квадратами. Это пространство обильно освещается и, вдобавок, имеется несколько громкоговорителей, кото-

²¹⁴ Эккерман И. П. *Разговоры с Гете*. Ереван: «Айастан», 1988, с. 419.

²¹⁵ См.: Костандов Э. А. *Восприятие и эмоции*. М., 1977; его же: *Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие*. М., 1983.

рые производят постоянный белый шум (т. е. гетерогенную смесь звуковых волн, покрывающих широкий диапазон спектра частот).

Экспериментатор следит за движениями крысы и подробно описывает ее перемещения из одного квадрата в другой. Он ведет также подсчет числа случаев дефекации и количество выделенных «шариков», а также случаев мочеиспускания. Это т. н. «тест открытого пространства», предназначенный для измерения эмоциональности.

Когда страх крысы силен, она проявляет склонность скорее прятаться, чем двигаться с одного квадрата в другой. В такой ситуации это животное проявляет склонность к производству мочеиспускания и дефекации. Это очень напоминает поведение людей в таких ситуациях, в которых их жизни угрожает опасность.

Ганс Айзенк приводит исторический пример (из персидской истории), как во время панического бегства солдаты не смогли держать дефекацию и мочеиспускание²¹⁶. Во время Второй мировой войны наблюдались случаи, когда в боевых условиях желание выделения экскрементов и мочи становилось так мучительно интенсивным, что забывались все культурные условности.

Потеря контроля над выделением является высшей формой (симптомом) психосоматического влияния страха. Под вражеским огнем у многих солдат происходит непроизвольное мочеиспускание. Многие начинают чувствовать себя нездоровыми, наблюдается учащение сердцебиения.

Крысы по своему поведению в таких ситуациях сильно отличаются друг от друга. Одни продолжают довольно спокойно исследовать ситуацию и не выделяют экскрементов, в то время как другие все время съеживаются в углу и элиминируют (в течение нескольких минут около 5 раз испускают мочу и выделяют несколько «шариков» экскремента). Эти индивидуальные различия Айзенк обуславливает наследственными различиями²¹⁷.

Подобные исследования представляют интерес для развития взглядов на процесс соматизации психических процессов при фрустрации и стрессе. В то время как психологические защитные механизмы более или менее исследованы, то же самое пока нельзя сказать о вегетативных, вообще – органических изменениях при фрустрациях.

²¹⁶ См.: Eysenck H. *Facts and Fictions in Psychology*, pp. 44–45.

²¹⁷ См.: Eysenck H. *Fact and Fiction in Psychology*, pp. 44–45.

Часть третья. Защитные механизмы

Глава 11. Классификация защитных механизмов

§ 1. Что такое психологический механизм?

А. Психологический механизм. – Понятие «психологический механизм» шире понятия «защитный механизм». Поэтому целесообразно начать с рассмотрения этого более общего понятия и только затем перейти к рассмотрению защитных механизмов.

Мы будем исходить из следующего рабочего определения: *психологический механизм – это сравнительно устойчивая система психических действий (операций) – как внутренних, так и внешних, а чаще всего – внутренне-внешних, – использование, динамика которой приводит к определенному устойчивому психологическому результату.* Именно в этом смысле можно говорить о механизмах мышления, поведения и т. п.

Для углубления и уточнения этого понятия в дальнейшем можно использовать идеи Ж. Пиаже о «схемах», как он истолковал это понятие в своей генетической психологии. Следует использовать также предложенные другими психологами представления о психических схемах (Келли и др.). Но это не наша задача в настоящей книге.

Б. Психическая энергия и психологический механизм. – Интеллектуальные, защитные и другие психологические механизмы можно считать *особыми каналами реализации психической энергии личности.* Когда некоторые из этих механизмов у данной личности становятся устойчивыми и повторяющимися, тогда можно уже говорить о личностно-типичных или характерных каналах расходования психической энергии. Например, уже известная нам рационализация является каналом расходования психической энергии для многих людей, если не для всех.

Такое динамично-энергетическое представление психологических механизмов может оказать нам полезную услугу в психологических исследованиях, так как при этом можно представить себе непрерывность всего хода соответствующих психических процессов (от начала и до конца) даже в том случае, когда отдельные части, отрывки процесса (например, отдельные мыслительные операции, входящие в состав процесса рационализации или интеллектуализации) осуществляются в различные отрезки времени, т. е. имеют временные разрывы, прерывистость. Такое наглядное представление различных психических каналов (путей использования психических механизмов) позволит раскрыть закономерные и устойчиво повторяющиеся процессы психики, не путаясь в хаосе поведенческих актов и феноменологических данных интроспекции.

Что касается понятия «психическая энергия», то оно пока используется нами в качестве очень полезного для систематизации эмпирических данных гипотетического конструкта. Если же, в конце концов, будет доказано его соответствие психической реальности (т. е. если психическая энергия действительно будет обнаружена и измерена – в отличие от физической энергии), то сразу же углубит понимание психологических механизмов. (Нами предложена подробно разработанная теория психической энергии, которая изложена в двух монографиях: «Психика, сознание, самосознание», Ереван, 2011; и «Власть, авторитет, лидерство», рукопись).

В. Механизм и причина в психологии. – *Механизм*, – если посмотреть на него с функциональной точки зрения, – это средство осуществления каких-то целей, устойчивая цепь пси-

хических действий. **Причина** же – это такое явление х, которое порождает (или изменяет, приводит в движение) какое-либо другое явление – у. Последнее является *следствием* х.

Психический механизм (ПМ) – это, как мы уже сказали, ряд взаимосвязанных и взаимообусловленных психических операций, который предназначен для получения определенного результата. Психический механизм может состоять как исключительно из внутриспсихических действий (психических операций), так и из внешних действий, речевых актов и жестов. Поэтому условно можно выделить несколько разновидностей психических механизмов: а) чисто внутренние ПМ; б) внутренне – внешние ПМ; в) теоретически можно себе представить также чисто внешние психические механизмы, внутренние компоненты которых утрачены (такие механизмы могут сохраняться, например, в ритуалах, которые люди совершают без понимания их смысла).

Психические механизмы возникают у каждой личности в процессе индивидуального психического развития, учения и выполнения выученных операций и действий. Поэтому не учение и исполнение являются механизмами психики, как считают некоторые авторы²¹⁸, а те особые устойчивые образования, определение которых только что было дано нами. Учение, исполнение, повторения и т. п. – это *способы* приобретения психических механизмов, хотя сами возможны только с помощью других психических механизмов. В процессе психического развития личности у нее формируется целая система психических механизмов.

В психической жизни человека причина вызывает процесс, который стремится к определенной цели. Но для ее достижения личности нужны психологические механизмы. Убедительным доказательством этого тезиса являются все случаи использования защитных механизмов, целью которых является, если говорить в общем виде (указывая общую цель), психологическое благополучие личности. Такая общая цель достигается с помощью таких промежуточных целей, как смягчение фрустрации и стресса и связанной с ними тревоги. Это *мотив-цель* или *мотивирующая цель*. Она может осуществляться с помощью определенных средств, в роли которых в данном случае выступают защитные механизмы личности. Последние – это психологические инструменты в руках личности, ее «Я».

Однако тот или иной психический, в том числе защитный механизм, в результате систематического использования может стать самоцелью, приобрести способность предоставления *функционального удовольствия* и, вследствие этого, даже потерять свою инструментальную функцию. Так бывает в том случае, когда сам механизм (например, агрессия, вытеснение, проекция и др.) в процессе своей динамики становится источником удовольствия и самоподкрепляется.

§ 2. Защитные механизмы

А. Общее определение. – *Защитный механизм личности* – это система психических действий, целью которых является психологическая защита личности, ее «Я» и Я-концепции, различных аспектов этих сложных образований. Например, целью использования такого широко распространенного защитного механизма, как рационализация, которой мы посвящаем отдельную главу во втором томе настоящей книги, является оправдание личности (самооправдание) и сохранение самоуважения. Защитные механизмы многообразны и функционально взаимосвязаны. Иногда говорят о защитных реакциях личности, но мы считаем, что более правильно говорить о защитных механизмах. При этом мы исходим из того, что защитные процессы (т. е. процессы использования, функционирования защитных механизмов) не всегда имеют реактивный характер. *Защитный механизм может быть не только реак-*

²¹⁸ Например, Т. Парсонс и Эд. Шилз: Parsons T. and A. Shils (eds.), *Toward a General Theory of Action*. Cambridge (Mass.): Harvard Univ. Press, 1962, p. 255.

тивным, но и проактивным, особенно после того, как личностью он уже приобретен и умело используется.

В. Форма защитного механизма. – Форма всегда есть образ определенного содержания. Форма защитной реакции – это конкретное проявление в поведении того или иного механизма. Один и тот же механизм может иметь различные формы. Существуют, например, различные формы рационализации, проекции, агрессии и других механизмов. Фактически выделяемые разновидности того или иного защитного механизма являются его формами, отличаются друг от друга по своей форме.

Поэтому классифицировать следует не только защитные механизмы, но и разновидности или формы каждого из них. Причем когда мы пытаемся классифицировать разновидности защитных механизмов по их форме, то в качестве критериев следует взять их внешние признаки. Так, агрессия по своей психологической сущности остается одной и той же, но выражается в различных формах – физической, словесной, символической, образной и т. д.

В. Связь защитных механизмов с другими психическими механизмами. – Состояние фрустрации охватывает сложнейшие психические структуры личности. Кроме того, защитные механизмы и их комплексы образуются в онтогенезе путем научения. Поэтому представляет важность проблема изучения связей защитных механизмов с другими структурами и механизмами психики личности, а именно – с механизмами обучения, компенсации и сверхкомпенсации (которые не считаются защитными), с механизмами социализации (идентификации и эмпатии, принятия ролей – своих и чужих, с механизмами коммуникации и общения, речи и мышления и т. д.). Все эти связи подлежат исследованию в рамках теории психологической защиты личности и социальных групп.

Г. Немного истории. – Понятие «защита» (*Abwehr*) З. Фрейд впервые использовал в 1894 году. Он считал защиту «сердцевиной» психических механизмов «защитных психоневрозов». Но в последующие годы он использовал только понятие «вытеснение» (*Verdrängung*) и только в 1926 году вновь вернулся к первоначальному смыслу понятия «защита», считая, что его использование дает определенные преимущества. Этим словом он обозначил всю технику, которую «Я» использует во время переживания ведущих к неврозам конфликтов, а словом «вытеснение» обозначил только один способ защиты. Из всех защитных механизмов вытеснение стало известно первым, что было обусловлено специфической ориентированностью исследований Фрейда²¹⁹. В дальнейшем Фрейд расширил проблему защитных механизмов и круг знаний о них.

В 1936 г. Анна Фрейд выпустила теперь уже считающуюся классической книгу «Я и защитные механизмы»²²⁰. Исходя из идей этой книги в последующие годы о защитных механизмах писали известные психологи Норман Камерон, Отто Феничел и другие исследователи²²¹. Постепенно в этой области появились некоторые новые подходы.

В настоящее время авторы, считающие себя психоаналитиками, в качестве теоретической основы своего подхода к защитным механизмам берут «психологию Я», наиболее полно представленную в работах А. Фрейда, О. Феничел, Г. Гартманна, Э. Криса и других. Наиболее подробно разработанный вариант психоаналитической теории «Я» представлен Гайнцем Гартманном. Интересные идеи встречаются также у других авторов²²².

²¹⁹ См.: Freud S. *Gesammelte Werke*, XIX, S. 196.

²²⁰ См.: Freud A. *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. London, 1946.

²²¹ См.: Hartmann H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. New York, 1958.

²²² См.: Coché, E. H. E. *Psychologische Abwehrmechanismen und Gruppendynamische Prozesse*. Bonn, 1968.

§ 3. Структура личности и «локализация» защитных механизмов

Психоаналитики исходят из трехкомпонентной концепции личности (Оно, Я и Сверх-Я), в которой Оно определяется как место, в котором находятся первоначальные и вытесненные влечения, Сверх-Я содержит совокупность интернализированных норм и правил, которые в ходе развития личности сформулированы социализаторами, а «Я» является той инстанцией, которая регулирует взаимодействие личности с окружающим миром. Когда из Оно исходит порыв влечения, то Я либо овладевает им, либо защищается. Если следовать взглядам Фрейда, то надо будет принять, что только некоторая часть Я сознательна, другие же бессознательны. Тогда защитные механизмы «локализованы» в этой бессознательной части Я. (Это утверждение в такой категорической форме весьма спорно!). Защита против нежелательного импульса – только один род защиты. Другой род защиты состоит в том, что личность выступает против собственных чувственных порывов (аффектов). Эти аффекты большей частью являются чувствами страха и вины.

Фрейд вначале полагал, что всякая защита есть защита против страха или тревоги (Angstabwehr). Позднее он высказал идею, что хотя страх связан с защитой, тем не менее, является не объектом защиты, а ее двигателем, движущей силой; Я защищается против исходящих из Оно нежелательных импульсов.

Следует также напомнить, что защитные механизмы ни в коей мере не являются болезненными или невротическими; в большинстве случаев они являются вполне нормальными и здоровыми техническими приемами Я, позволяющими ему справляться с притязаниями Оно, Сверх-Я и внешней реальности. Исходя из этого, Н. Камерон писал, что у нормально функционирующего Я нередко очень трудно провести различие между защитой и приспособлением (Anpassung). Анна Фрейд в этой связи отмечает, что все защитные механизмы служат одновременно для внутреннего контроля над влечениями и внешнему приспособлению, представляющих только два аспекта одной и той же картины.

В принципе можно принять точку зрения, согласно которой защитные механизмы находятся в распоряжении «Я» и служат для защиты личностью своей Я-концепции. В настоящей книге мы исходим именно из этой точки зрения, однако в качестве основы берем наше понимание структуры и динамики самосознания (Я + его Я-концепция), изложенное в целом ряде наших трудов²²³.

§ 4. Один из главных принципов теории фрустрации

Этот принцип можно сформулировать следующим образом: там, где имеет место психическая самозащита, там налицо личностные проблемы. Там, где в поведении личности мы видим психологическую самозащиту или даже намек на нее, там и надо искать важные и волнующие данную личность проблемы, конфликты, неудовлетворенность и дезадаптацию. Как только мы констатируем процесс защиты, даже работу одного отдельного механизма, мы должны попытаться проникнуть вглубь личности для рассмотрения ее проблем. Если личность осуществляет психологическую самозащиту, даже самую преходящую, значит у нее для этого имеется внутренняя мотивация.

К чему это приводит? Результатом является активация защитных механизмов, их комплексов и стратегий, а активность последних вызывает определенные изменения личности.

²²³ См.: Налчаджян А. А. *Социально-психическая адаптация личности*. Ереван: Изд-во АН Армении, 1988, гл. 4; его же: *Психологическая адаптация*. Москва: «ЭКМО», 2010; его же: *Психика, сознание, самосознание*. Ереван, 2011; в последней книге проблема самосознания исследуется более широко и многосторонне.

Одним из последствий психологической самозащиты, отмеченное и другими психологами (например, польским психологом Казимежом Обуховским), является следующий: в объяснение причин некоторых своих поступков люди, в других отношениях интеллигентные и самокритичные, проявляют неожиданную наивность. Они дают им неубедительные объяснения, допускают серьезные нарушения правил логики²²⁴. Хотя Обуховский об этом и не говорит, но легко заметить, что *при защитном суждении психо-логика людей меняется*. Люди начинают думать иначе, по такой психо-логике, которую не принимали бы при обсуждении более нейтральных в личностном отношении вопросов.

Надо ли таким образом воздействовать на личность, чтобы она отказалась от этой новой психо-логики, как это пытаются делать психотерапевты? В какой мере оправдано разрушение этой защитной системы. Выдержит ли структура самосознания такое вторжение? Эту проблему необходимо исследовать на основе современных представлений о структуре и функциях самосознания (Я и Я-концепции).

Психо-логика, о которой мы упомянули, – это логика тех защитных механизмов, которые используются личностью. Но это в первую очередь рационализация, с помощью которой человек сообщает видимую рациональность (разумность) своему поведению. (См. в настоящей книге). Например, мужчина избегает женщин, поскольку в прошлом пережил и накопил фрустрации, приобрел комплекс неполноценности, но для того, чтобы обосновать такое поведение перед собой и другими, вырабатывает рационализации, т. е. с виду разумные объяснения, которые помогают сохранить чувство собственного достоинства, и в целом – свою положительную Я-концепцию. Эти внешне разумные суждения подчиняются специфической психо-логике, исследование которой представляет исключительный интерес для будущей теории психо-логики. (Мы думаем, что психо-логика, как теория, должна стать основой научной психологии; в этой науке специальным разделом должна быть представлена *психо-логика защитных процессов*, а в специальной главе – психо-логика рационализации. Автор настоящих строк уже готовил монографию, посвященную этой важной проблеме²²⁵).

§ 5. Направленность защитных процессов как критерий классификации защитных механизмов

А. Внутренняя и внешняя самозащита. – Впервые Анна Фрейд предложила подразделять защитные механизмы на две группы исходя из того, что фрустраторы бывают внешними и внутренними (например, фрустрирующие требования внешних сил, и предъявляемые личностью к самому себе фрустрирующие требования; внешние и внутренние конфликты и т. п.). По этому критерию А. Фрейд предложила выделить следующие две подгруппы защитных механизмов: 1) защитные механизмы, действие которых направлено против внешних фрустраторов; 2) группа защитных механизмов, которые используются против внутренних фрустраторов.

Такой подход означает признание того факта, что каждый защитный механизм имеет две функции, а следовательно – двойную направленность: а) функцию защиты собственного «Я», самоуважения; б) функцию адаптации к окружающей среде. Именно имея в виду эти функции, А. Фрейд предложила свою классификацию защитных механизмов.

Однако исследование этого вопроса и углубленное изучение работы нескольких защитных механизмов привели автора настоящих строк к выводу, что предложенное А. Фрейд подразделение нельзя считать достаточно строгим (это обстоятельство она сама осознавала). Есть защитные механизмы, которые могут использоваться личностью (и непроизвольно использу-

²²⁴ См.: Обуховский К. Психология влечений человека, с. 30–31.

²²⁵ См.: Налчаджян А. А. Психо-логика познания и поведения. Рукопись.

ются) как для внешней, так и для внутренней самозащиты. Это утверждение верно, по крайней мере, для вытеснения и идентификации, в чем мы сможем убедиться в ходе исследования данного вопроса во втором томе настоящей книги. Это сложные и многофункциональные механизмы, они могут категоризироваться по-разному. Более того, в принципе можно утверждать, что каждый из известных нам защитных механизмов имеет две основные функции, а именно: функцию внутренней защиты и функцию защиты от внешних фрустраторов (или против таких фрустраторов). В соответствии с этим можно говорить о внутренней защитной адаптации личности (например, при попытках разрешения внутренних конфликтов) и о внешней защитной адаптации в условиях наличия внешних объективных фрустраторов. Эти две функции тесно взаимосвязаны, они иногда переходят одна в другую. Причем один и тот же защитно-адаптивный процесс, например, процесс рационализации, может одновременно осуществляться как функция внутренней защиты (человек сам себя убеждает в том, что не виноват в неудаче и т. п.), так и функцию внешней защиты (человек одновременно убеждает в этом других людей). И та, и другая нужны не только для адаптации к среде, но и для сохранения самоуважения.

Адаптивную роль защитных механизмов можно считать общепризнанной. Однако разные авторы справедливо отмечают ту «плохую» сторону такой адаптации, что она осуществляется ценой значительных искажений и отрицания реальности²²⁶. Такое искажение может привести к опасным последствиям. Упомянутые авторы приводят довольно типичный пример: человек не желает взять на себя ответственность и заниматься политической деятельностью, рационализируя (оправдывая) свое нежелание дефицитом времени, нежеланием заниматься таким скучным делом. Он занимается бизнесом. Однако выборы руководства страной проходят без его участия, некомпетентные люди приходят к власти и подводят страну к глубокой депрессии. И тогда наш герой-бизнесмен, который не хотел тратить время на политику, терпит большие финансовые потери.

Поэтому, рассматривая тот или иной адаптивный механизм или более сложное адаптивное поведение, следует оценить его с двух независимых точек зрения: а) защищает ли оно человека от тревог и страхов? б) является ли он эффективным ответом на внешнюю реальность? Подобный двойной подход целесообразен, поскольку позволяет понимать такие явления, которые в противном случае выглядели бы парадоксальными: даже психозы являются адаптивными, поскольку часто позволяют индивиду избегать страданий. (Данное обстоятельство отметили также Д. Креч и его соавторы). Этой цели служат, в частности, бред и галлюцинации. Приводится следующий пример: женщина, потерявшая мужа, начинает бредить, будто он жив, таким способом заполняя пустоту своего существования. С точки зрения больного индивида его психоз является самозащитной, результатом адаптации, хотя по критериям, которыми руководствуются здоровые внешние наблюдатели, он дезадаптирован. Такой подход, как верно отвечают вышеупомянутые авторы, позволяет понять и считать естественными многие действия психотиков, обычно представляющимися странными и бесцельными.

Б. Подгруппы защитных механизмов. – Итак, четырьмя подгруппами защитных механизмов являются следующие:

1. Механизмы внутренней психологической защиты: изоляция (Isolation), интеллектуализация (Intellectualization), рационализация (Rationalization), проекция, атрибуция, идентификация (Identification), деперсонализация других, вытеснение (supression) и подавление (Repression), образование реакции (Reaction formation), интроекция (Introjection), превращение в свою противоположность (Reversal; *Verkehrung ins Gegenteil*).

2. Механизмы внешней психологической защиты: отрицание реальности (Denial), отрицание собственных действий (Undoing), самоограничение (Self-restriction, ограничение «Я»), защитная дифференциация, идентификация (Identification), бегство (Escape and Simple

²²⁶ См., например: *Krech D., Crutchfield W. and N. Livson, Elements of Psychology/ 2nd ed., New York, 1969, p. 768.*

Avoidance), обращение на собственную личность (Wending gegen die eigene Person; Turning around upon the Self).

3. Механизмы внутренне-внешней защиты (т. е. с двусторонней направленностью): вытеснение, идентификация, избегание (Avoidance), деперсонализация других людей, образование реакции (Reaction formation, Reaktionsbildung), сублимация (Sublimierung oder die Verschiebung des Triebziels; Sublimation), регрессия (Regression), интеллектуализация (Intellectualization).

4. Другие механизмы: конверсия (соматизация), фантазия, символизация, перемещение. То обстоятельство, что названные (и, возможно, другие) механизмы действительно участвуют в процессах как внутренней, так и внешней самозащиты личности, будет показано при исследовании каждого из них.

Исходя из современного более глубокого знания некоторых из этих механизмов можно изменить их названия. Например, *вытеснение можно было бы назвать механизмом «превращения в неосознаваемое»*; рационализацию – в защитную аргументацию (или «изменение логических оснований», а в некоторых случаях – просто в «самооправдание»). Вместо названия «формирование реакции» можно было бы использовать выражение: «образование обратной установки» или «образование полярных логических форм» и т. п. – Но в целом классические имена защитных механизмов можно сохранить, употребляя их наряду с новыми именами.

В. Классификация чувств и эмоций и разновидностей защитных механизмов (проблема). – Как мы уже знаем, есть защитные механизмы, работа которых направлена против внутренних фрустраторов, есть такие, которые защищают человека против внешних фрустраторов. Наконец, есть и такие, которые являются механизмами двойного направления.

Проблему, которую мы здесь желаем выдвинуть, следующая: какие характерные чувства сопровождают работу этих трех разновидностей защитных механизмов? Специфичны ли эти чувства в зависимости от функциональной направленности защитного механизма? Эта проблема важна по той причине, что до сих пор утверждается, будто при всех фрустрациях и психологической защите эмоции человека сходны: это тревога, страх и т. п.

В психологии имеется классификация чувств, для которой в качестве критерия взята направленность на свои объекты. Есть чувства, направленные на внешний мир, есть такие, которые направлены на собственную личность, и имеются чувства двойной направленности²²⁷. Мы полагаем, что если удастся установить связь между классификацией защитных механизмов и упомянутой классификацией эмоций, то психология самозащиты не только значительно обогатится, но и станет более стройной наукой.

§ 6. Классификация по критерию уровней социальных субъектов защитного процесса

Поскольку в настоящей книге мы предлагаем и развиваем идею о том, что защитными механизмами пользуются не только индивиды, но и социальные группы, можно предложить следующую классификацию защитных механизмов:

1. Индивидуальные защитные механизмы (они перечислены в предыдущем параграфе);

2. Групповые защитные механизмы (используемые малыми, средними и большими социальными группами, а также этносами);

3. Общечеловеческие (универсальные) защитные механизмы.

²²⁷ Очень кратко эта типология чувств рассматривается в следующей книге: Лук А. Н. Эмоции и личность. М., 1982, с. 18; Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., Москва: «Питер», 2007, с. 311–312 и др..

Задача заключается в том, чтобы наполнять эту схему конкретным содержанием, а это возможно только в итоге специальных исследований. Но в принципе каждый из названных выше механизмов может функционировать на каждом из уровней социальной и этнической иерархии²²⁸.

Поскольку защитных механизмов много и большинство из них в достаточной мере сложны, то вполне возможно предлагать и другие их классификации. Но такая работа не должна быть самоцелью: каждая научная классификация создается, во-первых, на основе существенных признаков классифицируемых предметов; во-вторых, она должна быть эвристичной, то есть должна открывать возможность дальнейших более углубленных исследований классифицируемых объектов. Поэтому мы здесь пока ограничимся предложенными двумя классификациями. После описания и исследования всех основных защитных механизмов мы вновь вернемся к проблеме их классификации.

§ 7. Иерархия и уровни защитно-адаптивных механизмов

Идея существования в психике каждого человека различных уровней психологической защиты и, следовательно, каких-то иерархий защитных механизмов, так сказать, «витают в воздухе». Так, психоаналитик Е. Вайс высказал мысль о существовании поверхностного и глубокого «слоев» защиты²²⁹. Идея, конечно, полезная: автор фактически сформулировал проблему уровней психологической защиты.

Вопрос об уровнях психической защиты можно поставить по-разному. Есть, например, более простые и более сложные защитные механизмы, и можно предположить, что первые из них лежат в основе вторых. Или вторые, более сложные, состоят из первых – простых механизмов.

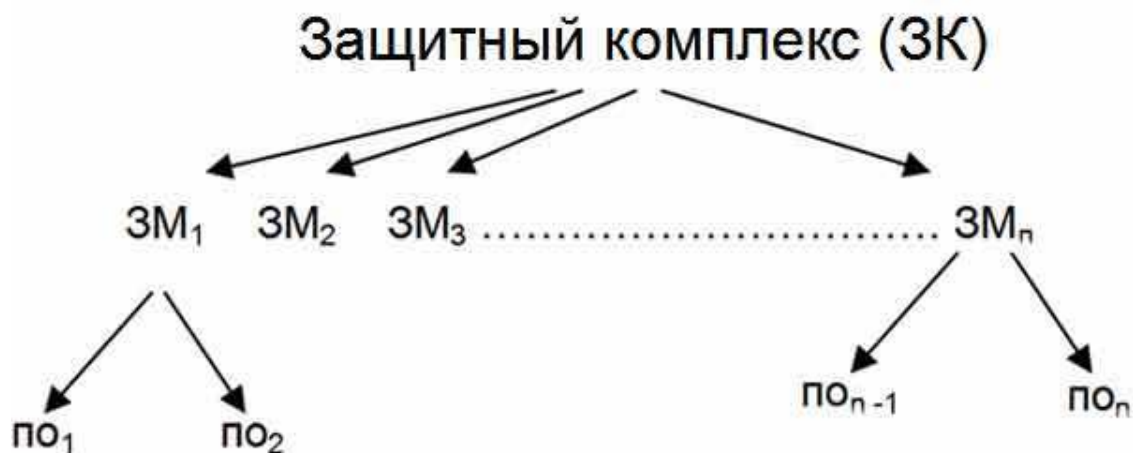
Можно задать такой вопрос: не являются ли, например, адаптивные изменения восприятия («перцептивная защита»), памяти (избирательное забывание, ретроградная амнезия) и другие адаптивными механизмами более низкого порядка, такими, которые служат для осуществления адаптивных процессов более высокого порядка, протекающих на уровне целостной личности и межличностных отношений?

Мы считаем, что в процессе формирования личности в ее структуре образуется иерархия защитно-адаптивных механизмов, для раскрытия которой необходимо тщательно исследовать взаимосвязи этих механизмов и их устойчивые комплексы. Для решения этой задачи очень полезным может быть генетический подход: в отдельной книге мы рассматриваем генезис защитных механизмов в процессе онтогенетической социализации индивида, и там же мы еще раз вернемся к вопросу о иерархии защитно-адаптивных механизмов в структуре личности²³⁰. Идея такова: в структуре личности формируются различные защитные комплексы, взаимосвязь которых дает иерархию защитных механизмов. Каждый защитный комплекс (ЗК) состоит из нескольких защитных механизмов (ЗМ), а каждый защитный механизм, в свою очередь, состоит из нескольких познавательных и поведенческих компонентов (операций, ПО).

²²⁸ В одной из предыдущих монографий мы показали, что именно это имеет место на уровне этносов. См.: Налчаджян А. А. *Этнопсихологическая самозащита и агрессия*. Ереван: Изд-во «Огебан», 2000.

²²⁹ См.: Weiss E. *Psychic Defence and the Technic of Its Analysis*. – «Intern. Journal of Psychoanalysis», 23.60.80, 1942.

²³⁰ См.: Налчаджян А. А. *Генезис защитных механизмов*. Рукопись.



Первичными защитными механизмами являются все формы вытеснения (suppression), подавления (repression) и отрицания (denial). Вторичные защитные механизмы образуются для защиты против дериватов первичных защитных механизмов, которым можно дать также название инстинктивных или естественных защитных механизмов. Некоторые невротики используют изоляцию, отказ от совершенного действия (undoing) и формирование реакции в качестве главных механизмов. (Возникает вопрос: можно ли по этому признаку – использованию преимущественно первичных или вторичных защитных механизмов – диагностировать личность?).

При истерии широко используется вторичное подавление (secondary repression). Некоторые защитные механизмы становятся постоянными компонентами процессов приспособления и со временем *ведут к образованию характера*. (Эта идея открывает путь к созданию новой типологии личностей).

Схематически реакцию целостной личности на защитные механизмы можно описать следующим образом: а) личности возмущает симптом – конечный результат бессознательной защиты – по причине своего неприятного характера. Вследствие этого симптом становится чужеродным телом, от которого личность желает избавиться. Неудовольствие, причиненное симптомом, может быть как «негативным» (отсутствие продуцирующей удовольствие функции), так и «позитивным» (боль, страх и т. п.). Можно считать, что симптомы, связанные с болью и страхом, возмущают личность больше, чем те симптомы, которые исключают удовольствие (например, фригидность); б) целостная личность принимает конечный результат защитного механизма и ассимилирует его в качестве черты невротического характера; в) личность принимает симптом в качестве разрядки полового влечения (как перверсию); г) личность принимает конечный результат работы защитного механизма в качестве главного метода элиминации неудовольствия (склонности, привычки, addiction); д) личность не дифференцирует внешнее и внутреннее; по этой причине она рассматривает свои симптомы как детерминированные внешними факторами. По этой же причине она не желает исследовать их: это уже случай психозов.

§ 8. Как узнать, что поведение является защитным?

Имеются очень многие формы поведения, которые могут быть как защитными, так и имеющими другие функции и цели. Но как узнать, является ли наблюдаемое поведение человека защитным? Мы предлагаем нижеследующие критерии для определения защитного характера поведения.

1) Целенаправленная и инструментальная активность в определенных пределах является гибким, в то время как защитное поведение обычно не отличается такой же гибкостью.

2) Каждый раз, когда возникает препятствие на пути защитного поведения, человек переживает тревогу, возмущается, у него возникают чувство вины, депрессивное состояние и другие неприятные переживания. Защитные механизмы являются как бы мерами неотложной помощи человеку, самоуважение которого находится под угрозой. Вполне понятно, что если перед ними воздвигают препятствия, человек не может быть довольным. Это обстоятельство заметили и другие авторы²³¹. Говоря в терминах нашей теории фрустрации и психологической самозащиты, *вторичная фрустрация возмущает человека сильнее, чем первичная*, причем речь идет о такой вторичной фрустрации, которая направлена не на первичное желание и активность, а на первичную защиту.

Таким образом, лучшим способом нахождения ответа на поставленные в заглавии параграфа вопрос, является наблюдение за тем, как ведет себя человек после того, когда ему препятствуют совершить данное поведение. Если он переживает гнев, агрессивность, чувство вины или депрессию, то можно сказать, что под фрустрируемым поведением скрываются определенные аспекты его «Я». Что касается внешних признаков защитного – в частности сублимационного – поведения, то об этом много лет назад мы писали в другой книге²³².

Отметим следующее: ни упомянутый нами С. Журар, ни другие авторы не обсуждают вопрос о том, что происходит после того, когда мы препятствуем личности осуществить свое защитное поведение. Допустим, что у нее возникли агрессивность, возмущение и т. п.? А что дальше? Наш подход к этому вопросу следующий: личность вторично фрустрируется и вынужден заменить свое защитное, теперь уже фрустрируемое, поведение другим, если, конечно, не фиксируется над ним и не становится ригидным. Обычно происходит переход к другим защитным механизмам и их комплексам, к другой стратегии защитно-адаптивного поведения. Почему? По той причине, что ведь первичная фрустрация сохраняется, а к ней добавляется новая: теперь уже фрустрируется первичный защитный процесс. Так, если агрессия одна не может решить проблемы личности (поскольку подавляется внешними силами или собственными моральными соображениями), она может пользоваться еще и рационализацией, проекцией и другими защитными механизмами.

§ 9. Подсознательны ли защитные механизмы и процессы их работы?

Являются ли защитные процессы бессознательными и подсознательными? Эта проблема в психоанализе решается положительно. Однако другие авторы высказывают сомнение в справедливости данной – психоаналитической – точки зрения. Например, Т. Кокс, специалист по стрессу, считая вслед за Р. Лазарусом использование защитных механизмов способом временного облегчения психического состояния индивида, спрашивает: «... необходимо решить, так ли уж необходимо эту форму временного облегчения считать бессознательной. По-видимому, это было бы ненужным и неоправданным ограничением концепции; во многих случаях человек может сознательно использовать тот или другой из названных защитных механизмов, чтобы убедить себя в том, что его дилемма не так уж сложна, как вначале казалось»²³³. – К сожалению, автор не конкретизирует свою критику и не демонстрирует сознательный (осознанный)

²³¹ См., например: Jourard S. M., *op. cit.*, pp. 223–224.

²³² См.: Налчаджян А. А. *Личность, психическая адаптация и творчество*. Ереван: Изд-во «Луйс», 1980, гл. 2, параграф «Сублимация».

²³³ Кокс Т. *Стресс*. М.: «Медицина», 1981, с. 101.

характер защитных процессов, а также свое утверждение, что «Теории защиты в основном неточны и описательны»²³⁴.

В целом проблема сознательности или подсознательности защитных процессов следует решить следующим образом: *защитные механизмы действуют в континууме сознание – подсознательное* и, в зависимости от ситуации и от необходимости сознательного контроля над поведением или отсутствия такой необходимости и от других условий, они могут использоваться как полностью подсознательно, так и в той или иной степени осознанно. Следует, однако, иметь в виду, что защитные процессы иногда становятся очень сложными (особенно при спонтанном использовании защитно-адаптивных комплексов) и, как следствие *узости сферы сознания*, в полном объеме осознаваться не могут.

²³⁴ Там же, с. 101.

Глава 12. Классификация защитных механизмов (продолжение)

§ 1. Компенсаторные и защитные механизмы

Являются ли известные нам защитные механизмы одновременно компенсаторными? Или же имеются специфические компенсаторные механизмы, которые принципиально отличаются от защитных механизмов? Что такое психическая компенсация и чем она отличается от психической защиты (самозащиты) личности? В теории адаптации личности, во избежание путаницы, следует иметь четкие ответы на эти вопросы.

Для получения ответов на предложенные вопросы начнем с обсуждения точки зрения Курта Гольдштейна. Учения о защитных и компенсаторных механизмах исторически возникли независимо друг от друга. К. Гольдштейн предпринял попытку их объединения в качестве двух типов компенсации. Защитные механизмы он считал способами сохранения (ценой различных уступок) первичного способа функционирования. Компенсаторные же механизмы, по его мнению, функционируют при особенно глубоких поражениях психики и приводят к полной реорганизации психической активности человека. Они представляют собой новые способы функционирования. Отмечается также, что эти типы компенсации могут выступать как стадии единого процесса.

Исходя из этих идей Гольдштейна, русский исследователь Ю. С. Савенко предложил классификацию компенсаторных механизмов, считая, что как собственно компенсаторные, так и защитные механизмы являются компенсаторными. Он исходил из того, что личность стремится к самоактуализации, и в различных ситуациях, препятствующих этому стремлению, пользуется различными приемами и механизмами. Психологической компенсацией автор называет систему таких приемов и механизмов, которые способствуют относительно успешной самоактуализации «в условиях различных осложняющих этот процесс обстоятельств и затруднений»²³⁵. – Мы же считаем, что существует широкий класс адаптивных механизмов, в который входят две основные подгруппы: а) незащитные адаптивные механизмы; б) защитные адаптивные механизмы. В свою очередь каждый защитный или незащитный механизм в определенных условиях может осуществлять компенсаторные функции. Мы считаем, что *психическая компенсация есть не что иное, как специфическая разновидность адаптации*.

Следует иметь в виду, что в компенсированных состояниях психически больные люди выглядят почти здоровыми. Поэтому психическая компенсация не всегда является патологическим процессом. Существуют многочисленные случаи здоровой, нормальной компенсации тех потерь (приваций и деприваций), которые являются следствием недостаточно продуктивного адаптивного функционирования тех или иных психических способностей.

Итак, мы считаем, что компенсаторные механизмы также являются адаптивными: они входят в широкий класс адаптивных механизмов в качестве подкласса, наряду с подклассом защитных механизмов.

Мы считаем также, что компенсаторные механизмы возникают и актуализируются тогда, когда в психических способностях и в структуре личности имеются недостатки или недоразвитые стороны, слабости, которые создают для нее ситуацию дезадаптации. Для преодоления

²³⁵ См.: Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. – В кн.: Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. Труды Московского НИИ психиатрии. Т. 68. Отв. редактор А. А. Портнов. М., 1974, с. 97.

этой ситуации используются либо уже существующие, либо вновь вырабатываемые (другие) механизмы (если адекватные механизмы не могут развиваться).

Примеров компенсаций очень много во всех сферах психической активности людей. Например, в ощущениях и восприятиях компенсации появляются, когда человек ослеп или оглох. Отсутствующие или ослабленные сенсорные способности компенсируются другими, сохранившимися способностями и функциями²³⁶.

Компенсаторные механизмы формируются также на уровне личностных механизмов. Например, воровство, обман, клевета являются компенсаторными механизмами, способами поведения во всех тех случаях, когда индивид не способен добиваться желательных целей с использованием своих положительных способностей и честным трудом. В этом смысле у многих индивидов компенсаторные процессы начинаются очень рано.

§ 2. Нормальные, патологизированные и патологические защитные механизмы

Еще одну классификацию защитных механизмов можно предложить исходя из того, являются ли защитные механизмы нормальными, не приводит ли их использование к образованию патологических черт и комплексов в структуре личности, неврозов и психозов.

Нормальными защитными механизмами являются некоторые из известных защитных механизмов всех трех подгрупп (внешней, внутренней и двусторонней защиты личности), если они умеренны, сочетаются с нормальными незащитными, конструктивными механизмами и в общем процессе адаптации личности не становятся ведущими или, что было бы еще опаснее, единственными. Такую нормальную адаптивную функцию могут выполнять и атрибуция, и рационализация, даже интроекция и другие механизмы, не говоря уже о вытеснении и подавлении.

Патологизированными защитными механизмами мы называем те из них, которые в психической жизни данного индивида вначале возникают как нормальные – умеренные и здоровые, не искажают реальность в более или менее заметной степени, позволяя игнорировать неприятные факторы в такой степени, которая не представляет опасности для психического здоровья личности. Такие вначале нормальные механизмы постепенно могут патологизироваться, стать болезненными и ведущими в адаптивной активности личности. Например, под влиянием все новых и новых неудач у личности может образоваться привычка массового использования рационализации и проекции, с помощью которых она оправдывает себя и обвиняет других в своих неудачах. Таким путем он искажает как внешнюю реальность, так и собственную Я-концепцию. Это уже патологический уровень самозащиты, которая вначале была нормальной. Например, регрессия сама по себе не является патологическим механизмом, у каждой нормальной личности она формируется в онтогенезе и играет существенную роль в адаптивных процессах. Однако она может стать патологизированной, например, в том случае, когда от нее нет полного возврата к первоначальному нормальному состоянию. Проекция является нормальной (как разновидность атрибуции), но она приобретает патологизированные черты, например, при паранойе. Правда, остается нерешенной проблема: могут ли эти механизмы изначально быть патологическими? Частным, но важным вопросом является следующий: не является ли сильно выраженный *негативизм* патологизированным защитным механизмом? Мы предполагаем, что негативизм всякий раз начинает образоваться в виде умеренного стремления к самоутверждению и самозащите, но постепенно может патологизироваться.

²³⁶ Достаточно вспомнить опыт слепоглухонемых людей – Скороходовой и других.

Патологическими мы называем такие защитные механизмы и поведенческие реакции, которые уже в «момент» своего возникновения были болезненными, гипертрофированными, неадекватно интенсивными по сравнению со значимостью тех фрустраторов и стрессоров, от которых человек защищается. *Это изначально патологические реакции*, такие, как, например, крайняя жестокость при слабой провокации; массивное самооправдание при неудаче в сочетании с потерей способности восприятия рациональных аргументов; проекция на другого отрицательных черт и мотивов в сочетании с нежеланием знать, что из себя представляет данный человек в реальности, и т. п. При реактивных неврозах и психозах такие реакции и формы психической активности возникают очень часто. Следовательно, патологическим необходимо называть те механизмы поведения, которые существуют только в такой болезненной, чрезмерной форме, т. е. их нормальные разновидности не существуют.

При психозах, как указывает ряд специалистов, используются некоторые виды «компенсаторных механизмов защитно – охранительного характера», которые становятся патологическими симптомами. Таковы охранительное торможение (кататония), аутизм, бред, уход в сон, уход в болезнь, кататоническая амнезия и «философская интоксикация».

Бред в качестве приспособительного феномена рассматривается А. В. Снежневским, И. Г. Беспалько, Ю. Л. Нуллер, А. А. Меграбяном и другими. Аутизм является такой же формой защиты, которая изолирует личность от среды, поскольку у нее слабо развиты адаптивные способности. «Философскую интоксикацию» И. Г. Беспалько считает компенсаторной, поскольку далекая до этого от философских интересов личность путем поиска «смысла жизни» стремится стабилизировать свое существование. (При этом, по-видимому, используются интеллектуализации). Даже психически больная личность оказывает сопротивление повреждающим факторам и использует своеобразные защитные и компенсаторные механизмы, которые, однако, не всегда являются эффективными.

§ 3. Последствия работы защитных механизмов

В результате длительного функционирования защитных механизмов в психике личности происходят изменения, появляются новые элементы, «отложения» от их работы.

Психологи уже заметили, что в качестве результатов функционирования защитных механизмов возникают новые образы, эмоции и действия. Причем вместо таких элементов психики, которые возникли бы без них, появляются замещающие их образования.

Однако психологи до сих пор, насколько нам известно, не заметили появление других, более важных результатов длительного функционирования защитных механизмов и их комплексов, а именно – *новых черт и комплексов характера личности*.

В результате действия защитных механизмов в потребностях личности, в системе ее мотивов происходит целый ряд изменений.

Наконец, в результате систематической психической защиты с помощью определенных механизмов серьезные изменения происходят в структуре и содержании Я-концепции личности, перестраивается вся ее структура, даже такие ее центральные образования, как различные блоки Я-концепции.

Кроме всех этих внутренних изменений психологическая защита порождает серьезные изменения в межличностных отношениях. Такой интерперсональный, социально-психологический подход к исследованию защитных механизмов наметился сравнительно недавно, начиная с 50–60-х годов XX века. *Интерперсональная защита* обнаружена, например, во внутрисемейных отношениях. Одной из задач этого направления исследований является выяснение того, какую особенность имеют процессы общения у тех лиц, у которых искажена (неадекватна) Я-концепция. Мы предполагаем, что у них особой активностью отличается механизм проекции.

§ 4. Двойные и множественные функции защитно-адаптивных механизмов

Некоторые адаптивные механизмы в процессе своего функционирования одновременно могут осуществлять несколько функций. Еще Анна Фрейд обратила внимание на то, что механизм идентификации с агрессором имеет двустороннюю направленность: контролирует инстинктивное влечение и, одновременно, способствует адаптации к внешней реальности. Поскольку психоаналитики считают, что осуществляющей адаптацию инстанцией личности является «Я» (Эго), то вполне естественно утверждение Гайнца Гартманна о том, что «я одновременно осуществляет адаптацию, торможение и синтез»²³⁷.

Однако, независимо от психоаналитической концепции структуры личности, проблема многофункциональности адаптивных (в частности – защитных) механизмов является весьма важной для понимания динамики психической жизни человека и заслуживает пристального внимания.

§ 5. Объяснительные возможности защитных механизмов

Открытие защитных механизмов можно считать крупным достижением современной психологии. Знание этих механизмов не просто расширяет наши знания о личности и групповой активности: оно позволяет объяснить многие другие психические явления.

Французские социологи Р. Пэнто и М. Гравитц пишут следующее: «Открытие подсознательного и механизмов вытеснения и защиты дают такие возможности объяснения индивидуального и коллективного поведения, которые еще далеко не исчерпаны и будут, без сомнения, использованы каждой социальной наукой»²³⁸.

Это очень высокая оценка объяснительной роли защитных механизмов, причем во всех социальных науках. Следует добавить, что объяснительные возможности защитных механизмов потенциально очень велики еще и потому, что, как мы полагаем, не все защитные и адаптивные механизмы и их комплексы еще обнаружены. Необходимы также исследования, посвященные межкультурным различиям числа, форм и проявлений защитных механизмов. В этих областях социальной психологии личности предстоит проделать большую работу.

§ 6. О принципах актуального выбора защитных механизмов

Пусть человек оказался в проблемной фрустрирующей ситуации. Каким образом происходит выбор тех защитных механизмов, которыми пользуется он для ее преодоления?

Анна Фрейд выдвинула предположение, что разные защитные механизмы способны преодолеть влечения или аффекты различных интенсивностей, поэтому есть основание думать, что выбор осуществляется по признаку силы защитного механизма²³⁹.

Другим ее предположением является следующее: разные защитные механизмы эффективно действуют против различных влечений. Она считала, например, что вытеснение наиболее эффективно действует против сексуальных влечений, а другие защитные механизмы – против агрессии. Возможно также, полагает А. Фрейд, что остальные механизмы завершают то, что оставлено вытеснением незавершенным, или же направляются против тех предосудительных представлений, которые, в обход цензуре и вытеснению, вновь проникают в сферу

²³⁷ Hartmann H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. New York, 1958, p. 51.

²³⁸ Пэнто Р., Гравитц М. *Методы социальных наук*. М.: «Прогресс», 1972, с. 170.

²³⁹ См.: Freud A. *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. London, 1946, S. 60.

сознания. Чрезвычайно интересно также предположение, что *каждый защитный механизм образуется в определенные периоды онтогенеза и предназначен для решения определенной задачи.*

Следует отметить, что как формирование, так и выбор защитных механизмов для актуального использования в значительной мере происходят спонтанно и подсознательно. Поэтому принципы актуального выбора конкретного защитного механизма или защитного комплекса должны быть присущи психике и должны образоваться вместе с возникновением данного защитного механизма.

Поэтому мы полагаем, что справедливо утверждение Анны Фрейд о возникновении каждого защитного механизма в определенный отрезок индивидуального психического развития личности с целью решения определенных личностно значимых задач. Поскольку некоторые фрустрирующие ситуации являются типичными и повторяющимися (в данной культурной среде), при их возникновении спонтанно актуализируются соответствующие защитные механизмы.

Эти положения важны и для научной классификации *типичных фрустрирующих ситуаций*. В дальнейшем, в качестве специфического психологического критерия, можно использовать следующий признак: какие защитные механизмы и их комплексы преимущественно используются. Тогда внешне несходные ситуации, которые, однако, психологически близки друг другу, войдут в одну классификационную группу. Такая классификация типичных фрустрирующих ситуаций может играть огромную положительную роль как при построении научной теории личности, так и для предвидения, контроля и управления ее поведением. Например, если мы знаем, что ситуации А и В входят в одну группу, поскольку находясь в них человек использует такой защитный комплекс, в котором ведущим механизмом является рационализация, то, предвидя возможность использования рационализации с ее стороны, мы можем осуществить более точный выбор методов управляющего и воспитательного воздействия на нее (например, сможем предотвратить такой ход мышления личности, который приводит к заблуждениям). Одновременно мы получим возможность более глубокого понимания психологических особенностей ситуаций А и В, поскольку нельзя считать случайным, что, несмотря на внешние различия, они сходны на более глубоком уровне (например, их фрустрирующее воздействие направлено на одни и те же черты личности, скажем – на самооценку).

Мы полагаем, что, если отвлекаться от психоаналитических теоретических рамок (что в настоящее время необходимо для дальнейшего развития теории личности), то именно это последнее положение следует взять в качестве механизма выбора определенного защитного средства (комплекса, стратегии и тактических приемов, а именно: какой черте личности наносится психическая рана, насколько она (эта черта) личностно значима и как может личность наиболее эффективно защищаться, если у нее фрустрируется именно эта черта).

В этой связи возникает ряд новых вопросов: 1) в какой мере известные защитные механизмы эффективны, и не может ли психологическая наука создать новые («искусственные») способы защиты на основе естественных? Эта проблема достойна специального и глубокого исследования; 2) психоаналитики утверждают, что защитные механизмы в основном направлены против внутренних влечений, которые по каким-то причинам неприемлемы для «Я» и Сверх-Я. Нельзя отрицать, что защита личности направлена также против собственных внутрипсихических сил. Однако и здесь вполне применим выдвинутый нами принцип, причем его применение частично освобождает нас от необходимости использования психоаналитической терминологии при описании функционирования защитных механизмов. Суть вопроса в том, что если влечение толкает личность на собственное удовлетворение, то защитные механизмы направляются против этого влечения, потому что его удовлетворение наносило бы «рану» (фрустрирующее воздействие) той или иной черте личности, ее осознанным мотивам и моральным принципам. Во всех этих случаях, когда подобной угрозы нет, личность не пере-

живает внутренних конфликтов и удовлетворяет свое влечение (если имеются доступные объекты и ему известны технические способы удовлетворения).

Развитие предложенных идей может способствовать прогрессу теории личности, в частности – теории фрустрации – независимо от психоанализа. Мы считаем, что непсихоаналитический подход открывает новые возможности исследования фрустрации и защитных механизмов.

§ 7. Проблемы и методы исследования защитных механизмов

А. Проблемы. – Хотя защитные механизмы, казалось бы, исследуются уже в течение целого столетия, если не больше, нельзя сказать, что нам о них уже все известно. Психолог Блюм (1953, с. 119) справедливо писал, что обычное подчеркивание роли защитных механизмов равно скудости наших знаний о них. В настоящее время здесь и там осуществлены разрозненные исследования, но самые важные вопросы пока остаются без ответа.

Из них Блюм выделяет следующие: 1) какова хронологическая последовательность (Abfolge), в которой защитные механизмы приобретаются и применяются? (Вопросу генезиса защитных механизмов, как уже сказано, мы посвящаем отдельную книгу); 2) с каким постоянством пользуется индивид определенным защитным механизмом? 3) каковы взаимосвязи и взаимозависимости защитных механизмов? 4) какие существуют культурные сходства и различия в защитных механизмах? 5) какое влияние оказывает социальный класс на предпочтение определенного защитного механизма? 6) в каких обстоятельствах «хорошо или плохо» для индивида вообще защищаться, например пользоваться определенным защитным механизмом?

Эти вопросы пока не решены, хотя некоторые исследователи предпринимали попытки отвечать на те или иные из них (Анна Фрейд – на первый и шестой вопросы, Курт Гольдштейн – на второй и третий, Бансон – на шестой, Блюм – на четвертый и т. д.).

Б. Методы исследования защитных механизмов. – Анна Фрейд, как и следовало ожидать, считала, что лучшим способом исследования защитных механизмов является психоанализ. Поскольку защитные механизмы Я направлены против сил и содержаний Оно, а психоаналитик стремится делать осознанными бессознательные содержания Оно, то борьба защитных механизмов Я в ситуации психоанализа направлена одновременно как против Оно, так и против личности психоаналитика.

Для изучения эти механизмы доступны в той мере, в какой они активно действуют против психоаналитика. Это действие выступает в виде сопротивления психоанализу. Анализ такого сопротивления Я, отметила А. Фрейд, дает нам хорошую возможность наблюдать и делать осознанной бессознательную деятельность защитной активности.

Следует сказать, что исследование защитных механизмов в действии возможно в ходе любой психологической беседы, тем более в том случае, когда активность Я специально не подавляется, как это имеет место в психоанализе. Можно даже сказать, что ситуация психоанализа с самого начала ограничивает возможности изучения защитных механизмов, поскольку всячески старается устранить все преграды на пути проникновения вытесненных психических содержаний в сферу сознания.

Это хороший аргумент в пользу того, что дальнейшее углубление наших знаний о защитных механизмах возможно главным образом вне традиционных концептуальных и методических рамок психоанализа.

Какими еще методами можно исследовать защитные механизмы? Корреляционный и факторный анализ можно использовать для исследования взаимных связей защитных механизмов и тех общих факторов, которые объединяют их в защитные комплексы. При этом можно исходить из аналогии с диагностикой интеллектуальных способностей и исследовать защит-

ные комплексы²⁴⁰. Можно использовать проективные методы, как это и делается уже много лет. Полезную услугу могут сослужить социометрия, методы изучения групповой динамики, а также анализ сновидений различных категорий людей.

Психолог Коше (Coché), который специально интересовался методами установления защитных механизмов, выяснил, что при исследовании защитных механизмов используются такие известные методы, как Миннесотский многофазный тест личности (MMPI), Blacky Test: Defense Preference Inventory (DPI); тест Роршаха, ТАТ, целый ряд вопросников, методы дополнения предложений и рассказов и т. д. Во многих исследованиях одновременно пользуются несколькими методами. Применяются также физиологические измерения, интервью, наблюдение, изучение отдельных случаев и т. д.

А западной литературе по социальной психологии высказывается интересная идея о том, что нормальные, т. е. хорошо приспособленные люди в различных ситуациях пользуются различными защитными механизмами, в то время как невротик или другой плохо приспособленный человек имеет свои «предпочитаемые» или главные защитные механизмы, которые используются ими во всех ситуациях. Поэтому нормальных, психически здоровых людей труднее исследовать, у них спектр свободы шире.

²⁴⁰ См.: Butcher H.J. *Human Intelligence, Chapter 2.*

Сводная библиография (для томов 1–2)

- Андреева Г. М.* Социальная психология. Москва: «Аспект Пресс», 1999.
- Анциферова Л. И.* Материалистические идеи в зарубежной психологии. М., 1974.
- Аронсон Э.* Общественное животное. Введение в социальную психологию. М., «Аспект Пресс», 1998.
- Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р.* Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2002.
- Бандура А., Уолтерс Р.* Подростковая агрессия. Москва, 2000.
- Банищikov В. М., Невзорова Т. А.* Психиатрия. М., 1969.
- Банищikov В. М., Короленко Ц. П., Давыдов И. В.* Общая психопатология. М., 1971.
- Бассин Ф. В.* Проблема бессознательного. М., 1968.
- Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А.* Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии). В кн.: Руководство по психотерапии. 2-е изд.; Ташкент: Изд-во «Медицина» Уз. ССР, 1979.
- Беккер Г., Босков А.* Современная социологическая теория. М., 1961.
- Берковиц Л.* Агрессия. СПб., «Прайм – ЕВРОЗНАК», М., «Олма – Пресс», 2001.
- Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: «Прогресс», 1986.
- Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. Т. 1–3, Тбилиси, «Мецниереба», 1978–1979.
- Брюно П.* Психоанализ и антропология. Проблемы теории личности. – В кн.: *Клеман К. Б., Брюно П., Сэв Л.*, Марксистская критика психоанализа. М., 1976.
- Буль П. И.* Гипноз в клинике внутренних болезней. Л., 1968.
- Бэррон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб.: «Питер», 1997.
- Вердербер Р., Вердербер К.* Общение. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
- Виллюнас В. К.* Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
- Вольперт И. Е.* Сновидения в обычном сне и гипнозе. Л., 1966.
- Гибиш Г., Форверг М.* Введение в марксистскую социальную психологию. Москва: «Прогресс», 1972.
- Гришина Н. В.* Психология конфликта. Санкт-Петербург: «Питер», 2000. *Кон И. С.* Открытие «Я». М.: «Политиздат», 1978.
- Гилл М.* Гипноз как измененное и регрессированное состояние сознания. – В сб.: Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. Т. 2. Тбилиси, «Мецниереба», 1978, с. 152–161.
- Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. Ленинград, 1984.
- Гринберг Дж.* Управление стрессом. Москва, СПб.: «Питер», 2002.
- Гумилев Л. Н.* Древняя Русь и Великая Степь. М.: «Мысль», 1989.
- Додонов Б. И.* Эмоция как ценность. М.: «Политиздат», 1978.
- Захаров А. И.* Психологические особенности восприятия детьми роли родителей. – «Вопросы психологии», 1982, № 1.
- Зимбардо Ф., Ляйпне М.* Социальное влияние. СПб., «Питер», 2000.
- Изард К.* Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980.
- Изард К.* Психология эмоций. СПб.: «Питер», 2003.
- Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. СПб.: «Питер», 2007.
- Инкельс А.* Личность и социальная структура. – В сб.: Социология сегодня. М., 1965, с. 271–301.
- Каган М. С.* Человеческая деятельность (опыт системного анализа). М.: «Политиздат», 1974.

- Кант И.** Собрание сочинений в шести томах. Т.6, М.: «Мысль», 1966.
- Касаткин В. Н.** Теория сновидений. Ленинград: «Медицина», 1982.
- Китаев-Смык Л. А.** Психология стресса. М.: «Наука», 1983.
- Китов А. И.** Психология управления. М., 1979.
- Кокс Т.** Стресс. Москва: «Медицина», 1986.
- Кокс Т.** Стресс. М.: «Медицина», 1981.
- Коломинский Я. Л.** Психология детского коллектива. Минск: «Народна асвета», 1984.
- Кон И. С.** Психология юношеского возраста. М.: «Просвещение», 1979.
- Конфликтология. *Под ред. А. С. Кармина.* СПб.: Изд-во «Лань», 1999.
- Костандов Э. А.** Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие. М., 1983.
- Костандов Э. А.** Восприятие и эмоции. М., 1977.
- Крайг Г.** Психология развития. СПб., «Питер», 2001.
- Крэйн У.** Теории развития. Секреты формирования личности. СПб., «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2002.
- Краткий психологический словарь. *Составитель Л.А.Карпенко.* Под общей редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985.
- Краткий психологический словарь. Под общей редакцией А.В.Петровского и М. Г. Ярошевского. М., 1985.
- Кузнецов О. Н., Лебедев В. И.** Психология и психопатология одиночества. Москва: «Медицина», 1972.
- Курцин И. Т.** Критика фрейдизма в медицине и физиологии. М. – Л.: «Медицина», 1965.
- Лабиринты одиночества. Пер. с англ., Составитель Н. Е. Покровский. Москва: «Прогресс», 1989.
- Левин-Строс К.** Печальные тропики. Москва: «Мысль», 1984.
- Левитов Н. Д.** О психических состояниях человека.
- Левитов Н. Д.** Психические состояния как предмет исследования в социальной психологии. – В сб.: «Проблемы социальной психологии». Материалы Всесоюзного совещания 2–4 декабря 1969 г... М., 1976, с. 35–43.
- Леонгард К.** Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997.
- Леонтьев А. Н.** Психологические основы дошкольной игры. – «Сов. педагогика», 1944, № 7–8.
- Линдبلاد Я.** Человек – ты, я и первозданный. Москва: «Прогресс», 1991.
- Литвак М. Е.** Предисловие к книге: Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д: «Феникс», 1997.
- Лурье С. В.** Историческая этнология. Москва: «Аспект Пресс», 1997, гл. XI.
- Лук А. Н.** Эмоции и личность. М., 1982.
- Лурия А. Р.** Маленькая книга о большой памяти (Ум мнемониста). М.: Изд-во МГУ, 1968.
- Майерс Д.** Социальная психология. СПб.: «Питер», 1997.
- Макклелланд Д.** Мотивация человека. Москва, СПб.: «Питер», 2007.
- Маслоу А.** Самоактуализация. – В сб.: Психология личности. Тексты. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 108–117.
- Маслоу А.** Мотивация и личность. Москва, Санкт-Петербург: «Питер», 2008.
- Меграбян А.** Общая психопатология. Москва: «Медицина», 1972.
- Меграбян А.** Деперсонализация. Ереван «Айастан», 1962.
- Мейли Р.** Структура личности. – В кн.: Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. V. М.: «Прогресс», 1975, гл. XVII, § 4.
- Менинджер В., Лифт М.** Вы и психоанализ. М., 1998.

- Менинджер В., М.Лифт.* Психические механизмы. – В сб.: Самосознание и защитные механизмы личности... Под ред. Д.Я.Райгородского. Самара: «Бахрах – М», 2000, с. 525–526.
- Милграм С.* Эксперимент в социальной психологии. СПб., «Питер», 2000.
- Моравиа А.* Я и он. – «Иностранная литература», № 4, 1994, с. 185–186.
- Муздыбаев К.* Психология ответственности. Ленинград: «Наука», 1983.
- Мэй Р.* Проблема тревоги. Москва: “ЭКСМО-ПРЕСС”, 2001.
- Налчаджян А. А.* Некоторые психологические и философские проблемы интуитивного познания. М.: «Мысль», 1972.
- Налчаджян А. А.* Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Изд-во АН Армении, 1988.
- Налчаджян А. А.* Личность, психическая адаптация и творчество. Ереван: «Луйс», 1980.
- Налчаджян А. А.* Этнопсихологическая самозащита и агрессия. Ереван: “Огебан”, 2000.
- Налчаджян А. А.* Этнопсихология. СПб., М.: «Питер», 2004.
- Налчаджян А. А.* Ночная жизнь. Психология сна и сновидений. М., СПб., «Питер», 2004.
- Налчаджян А. А.* Загадка смерти. Очерки психологической танатологии. СПб.: «Питер», 2004.
- Налчаджян А. А.* Атрибуция, диссонанс и социальное познание. Москва: «Когито-Центр», 2006.
- Налчаджян А. А.* Психология успеха с основами хитрологии. Рукопись.
- Налчаджян А. А.* Этническая педагогика. Рукопись.
- Налчаджян А. А.* Агрессивность человека. М., СПб., «Питер», 2007.
- Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация. Москва: “ЭКСМО”, 2009.
- Налчаджян А. А.* Генезис защитных механизмов. Рукопись.
- Налчаджян А. А.* Господство и подчинение. (Монография, рукопись).
- Налчаджян А. А.* Этническая виктимология и опыт психоистории этноцида. Ереван, 2011.
- Налчаджян А. А. Психика, сознание, самосознание. Ереван, 2011.
- Налчаджян А. А.* Этническая характерология, т. 2 (рукопись). *Налчаджян А. А.* Когнитивная этнопсихология (монография, рукопись).
- Налчаджян А. А.* Власть, авторитет, лидерство (монография, рукопись).
- Нейссер У.* Познание и реальность. Москва: «Прогресс», 1981. *Нюттен Ж.* Мотивация. – В книге: *Фресс П., Пиаже Ж.* Экспериментальная психология. Вып. 5, с. 82–84.
- Обуховский К.* Психология влечений человека. Москва: “Прогресс”, 1972.
- Овчаренко В. И.* Психоаналитический глоссарий. Минск, 1994.
- Пейперт А.* Особенности деятельности мозга ребенка. М.: «Медгиз», 1962.
- Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия. М., СПб.: «Смысл», 2000.
- Пиз А.* Язык телодвижений. Москва: «ЭКСМО», 2000.
- По Э.* Бес противоречия. – в сб.: Рассказы. Пер. с англ., М.: «Худ. лит.», 1980.
- Поршнев Б. Ф.* Социальная психология и история. 2-е изд., Москва: “Наука”, 1979.
- Проективная психология. *Редакторы-составители М. Хьюстон и др.*, Москва: «Апрель Пресс», «ЭКСМО», 2000.
- Пресняков А. Е.* Лекции по русской истории. Т. 1, М., 1938; Т. 2, 1939.
- Психологические исследования творческой деятельности. *Под ред. О.К.Тихомирова.* М., 1975.
- Пушкин А. С.* Сочинения в трех томах. Т. 3. М.: «Художественная литература», 1986.
- Психоанализ. Популярная энциклопедия. *Сост. и научный редактор П. С. Гуревич.*

- Москва, 1998.
- Психотерапевтическая энциклопедия. *Под ред. Б. Д. Карвасарского*. СПб., 1999.
- Психологический словарь. *Под ред. В. В. Давыдова и др.*, М.: «Педагогика», 1983.
- Пушкин А. С.* Сочинения в трех томах. Т.3. Москва: «Худ. литература», 1986.
- Пэнто Р., Гравитц М.* Методы социальных наук. М.: «Прогресс», 1972.
- Райков В.Л., Тихомиров О.К.* Гипноз как метод исследования бессознательного. – В сб. Бессознательное. Т.3, Тбилиси, «Мецниереба», 1978, с. 586–597.
- Розов А. И.* Фантазия и творчество (к постановке вопроса). – «Вопросы философии», 1966, № 9.
- Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы». Под ред. И. В. Дубровиной. М., 1997.
- Савенко Ю. С.* Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. – В кн.: Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. Труды Московского НИИ психиатрии. Т. 68. Отв. редактор А. А. Портнов. М., 1974.
- Святоц А. М.* Неврозы и их лечение. М. «Медицина», 1966.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. М., «Прогресс», 1979.
- Солсо Р.* Когнитивная психология. СПб.: «Питер», 2002.
- Спрингер С., Дейч Г.* Левый мозг, правый мозг. Москва: «Мир», 1983.
- Столин В. В.* Самосознание личности. М., 1983.
- Терентьев Е. И.* Бред ревности. Москва: «Медицина», 1991.
- Тихомиров О. К.* Психология мышления. М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Толстой Л. Н.* Собр. соч. в 12 томах, т. 4, Москва, 1984.
- Толстой Л. Н.* Собрание сочинений в 12 томах. Т. 3, Москва: Изд-во «Правда», 1984.
- Фейгенберг И. М.* Мозг, психика, здоровье. М.: «Наука», 1972.
- Фестингер Л.* Теория когнитивного диссонанса. СПб. «Речь», 2000.
- Философский энциклопедический словарь. М., «Советская энциклопедия», 1983.
- Форчун Д.* Психическая самозащита. Киев, 1995.
- Франкл В.* Поиск смысла жизни в логотерапии. – В сб.: Психология личности. Тексты. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 118–126.
- Фрейд А.* Эго и механизмы защиты. – В кн.: Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ., Москва: «Апрель Пресс», «ЭКСМО», 1999, с. 115–244).
- Фрейд З.* Страх. М., 1927.
- Фрейд З.* Толкование сновидений. СПб., 1913.
- Фрейд З.* Психопатология обыденной жизни. М., 1925.
- Фрейд З.* Психология масс и анализ человеческого «Я». М.: 1925.
- Фрейд З.* Толкование сновидений. М., 1913.
- Фрейд З.* Труды разных лет. Кн. 1. Тбилиси: «Мерани», 1991.
- Фрейд З.* Очерки по психологии сексуальности. М. – Пг. Госиздат (без года); «Психологическая и психоаналитическая библиотека», Вып. VIII, с. 136.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989.
- Фрейд З.* Очерк истории психоанализа. В книге: Фрейд З. Труды разных лет. Кн.1, Тбилиси: «Мерани», 1991, с. 15–70.
- Фрейдджер Р., Фейдимен Дж.* Личность. Теория, эксперименты, упражнения. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М., «АСТ», 1998.
- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. Т. 1–2, Москва: «Педагогика», 1986.
- Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. – Собр. соч. в трех томах, Т.1. Москва: «Смысл», 1997, с. 272–488.

- Хорни К.** Новые пути в психоанализе. – Собр. соч. в трех томах, Т. 2. Москва: “Смысл”, 1997.
- Хьелл Л. и Зиглер Д.,** Теории личности. СПб.: “Питер”, 1997.
- Чалдини Р., Кендрик Д., Нейберг С.** Социальная психология. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2002.
- Черток Л.** Гипноз (проблемы теории и практики, техника). М., 1972.
- Черток Л.** Непознанное в психике человека. М., «Прогресс», 1982.
- Шибутани Т.** Социальная психология. М.: «Прогресс», 1969.
- Шингаров Г. Х.** Эмоции и чувства как формы отражения действительности. Эзон. Басни. Москва: «ЭКСМО», 2003.
- Эйдемиллер Э., Юстицкис В.** Психология и психотерапия семьи. СПб.: “Питер”, 2007.
- Эккерман И. П.** Разговоры с Гете. Ереван: «Айастан», 1988.
- Эмоциональный стресс. Ленинград: «Медицина», 1970.
- Эмоциональный стресс и пограничные нервно-психические расстройства. *Под ред. Г. К. Ушакова и Б. Д. Карвасарского.* Ленинград, 1977.
- Эриксон Э.** Детство и общество. СПб.: “Речь”, 2002.
- Юнг К. Г.** Проблемы души нашего времени. М., 1993.
- Abelson R. P. and J. C. Miller.** Negative persuasion via personal insult. – «Journal of exper. Social Psychology», 1967, 3, pp. 321–333.
- Adler A.** Heilen und Bilden. München, 1922.
- Adorno T. a. o.,** The Authoritarian Personality. Abridged ed., 1983.
- Alexander F.** Psychosomatic Medicine. Its Principles and Applications. New York, 1950.
- Alexander F.** The medical value of psychoanalysis. New York, 1932.
- Allport G.** Patterns and growth in personality. New York: Harcourt, Brace and World, 1961.
- Appley M. H. and Trumbull R.** Psychological Stress. New York: Appleton, 1967.
- Argyle M.** The Psychology of Interpersonal Behavior. London: Penguin Books, 1967.
- Atkinson J. W. and McClelland D. C.** The projective expression of needs. II. The effect of different intensities of the hunger drive on thematic apperception. – «Journal of exper. Psychology», 1948.
- Audi, Robert.** The Structure of justification. Cambridge Univ. Press, 1993.
- Barker R.G., Dembo T., Lewin K.,** Frustration and Aggression. An experiment with young children. Univ. Of Iowa Studies in Child Welfare, 1941, 18, No. 386.
- Barnette H.G.** Innovation. New York: MacGraw – Hill. 1953.
- Baron R., Byrn D.** Social Psychology. Understanding Human Interaction. 2nd Ed., Boston, 1977.
- Baron R. A., Byrn D. and H. Kantowitz,** Psychology: Understanding Behavior. Philadelphia, London, Toronto. 1977.
- Berelson B. and Steiner G. A.** Human Behavior. New York, Chicago. Harcourt, Brace and World, 1964.
- Bateson G. a. o.** Towards a Theory of Schizophrenia. – «Behavioral Science», 1, 1956.
- Baumeister R. F.** Public self and private self. New York: Springer-Verlag, 1986.
- Baumeister R. E. and Hutton L. G.** A self presentational perspective on group processes. – In: B. Mullen and G. R. Goethals (Eds.). Theories of group behavior. New York: Springer-Verlag, 1986.
- Berkowitz L.** Aggression. A Social Psychological Analysis. New York, 1962.
- Berkowitz L.** The judgmental process in personality functioning. – «Psychological Review», 1960, 67, pp. 130–142.
- Bettelheim B.** Individual and mass behavior in extreme situations. – «Journal of Abnormal and social Psychology», 1943, 38, pp. 417–452.
- Bindra D.** Motivation: A Systematic Reinterpretation. New York, 1959.

- Blum G. S.** Perceptual defense revisited. – «Journal of Abnormal and Social Psychology», 1955, 51, pp. 24–29.
- Blum G. S.** An experimental reunion of psychoanalytic theory with perceptual vigilance and defense. – «Journal of Abnormal and Social Psychology», 1954, 49, pp. 94–98.
- Bronfenbrenner U.** Freudian theories of identification and their derivatives. – «Child Development», 1960, 31, pp. 15–40.
- Brown R. and R. Herrenstein.** Psychology. London, 1975.
- Brown R.** Social Psychology. New York, 1966.
- Brown R.** Social Psychology. New York, 1986 (2nd ed.).
- Butcher H.J.** Human Intelligence.
- Buytendijk F. J. J.** The Phenomenological Approach to the Problem of Feeling and Emotions. – In: «Theories of Psychopathology. Essays and Critiques». Ed. by Th. Millon. Philadelphia and London, 1967.
- Cameron N.** Personality Development and Psychopathology. Bombay, 1969.
- Cattell R. B. and Child D.** Motivation and dynamic structure. New York: Halsted Press, 1975.
- Cattell R. B.** Principles of design in «projective» or misperceptive tests of personality. – In: H. H. Anderson and G. L. Anderson (eds.) A introduction to projective techniques. Englewood Cliffs (N.J.), 1951.
- Coché, E. H. E.** Psychologische Abwehrmechanismen und Gruppendynamische Prozesse. Bonn, 1968.
- Coleman J. C.** Abnormal Psychology and Modern Life. Chicago, 1964.
- Coping with Stress of Work. **Ed. by J. Marshall and G. L. Cooper.** Aldershof: Hants, 1981.
- Danziger K.** Socialization. New York, 1978.
- Deci E. L.** Intrinsic Motivation. New York, 1975.
- Dunbar F.** Emotions and Bodily Changes. 4th Ed., New York, 1954.
- Dollard J. and Miller N. E.** Personality and Psychotherapy. New York: McGraw, 1950.
- Dollard J., Miller N., Doob L., Mowrer O. and R. Sears.** Frustration and Aggression. New Haven: Yale Univ. Press, 1964.
- Durkheim E.** Suicide. New York: Free Press, 1951.
- Eidelson L.** An Outline of a Comparative Pathology of the Neurosis. IUP, 1954.
- Eidelson L.** Studies in Psychoanalysis. IUP, 1948.
- Erikson E. H.** Childhood and Society. 2nd ed., New York, 1963.
- Eysenck H.** Facts and Fictions in Psychology.
- Farber L. H. and Ch. Fischer** An Experimental Approach to Dream Psychology through the Use of Hypnosis. – In: «Dreams and Dreaming». Ed. by S. C. Lee and A. R. Mayes. Harmondsworth (Mx.), 1973, pp. 132–143.
- Fenichel O.** The Psychoanalytic Theory of Neurosis. New York, 1945.
- Festinger L.** A theory of cognitive dissonance. Stanford (Calif.): Stanford Univ. Press, 1957.
- Freud S.** Gesammelte Werke, XIX.
- Freud S.** Three Essays on the Theory of Sexuality. SE, 7, 1953 (1905).
- Freud A.** The Ego and the Mechanisms of Defense. IUP, 1946.
- Freud A.** Das Ich und die Abwehrmechanismen. London, 1946
- Freud S.** On Narcissism: An Introduction». SE, 14, 1957.
- Freud S.** Repression. SE, 14, 1957 (1915).
- Freud S.** Instincts and Their Vicissitudes. SE, 14, 1957 (1915).
- Freud S.** The Ego and the Id. SE, 19; 42. 1961 (1923).
- Freud S.** Negation. SE, 19; 235–242, 1961 (1925).
- Freud S.** Inhibitions, Symptoms and Anxiety. SE, 20, 1959 (1926).

Freud S. Psycho – Analytic Notes on an Autobiographical Account of a Case of Paranoia (Dementia Paranoides)». SE, 12; 66; 1958.

Freud S. The Metapsychology of Instincts, Repression and the Unconscious. – In: «Theories of Psychopathology. Essays and Critiques». Ed. by Th. Millon. Phil. and London, 1967, pp. 145–149.

Freud S. Standard Edition of Freud's Works. T. XIX. London: Hogarth, 1957.

Freud S. Standard Edition of Freud's Works. T. XX. London: Hogarth, 1959.

Freud S. The Relation of the Poet to Day-Dreaming. – In: «On Creativity and the Unconscious. Papers on the Psychology of Art, Literature, Love, Religion», by Sigmund Freud. Ed. by Benjamin Nelson. New York, 1965.

Freud S. An autobiographical study. London: Hogarth, 1950.

Friedman I. Phenomenal, ideal and projected conceptions of self. – «Journal of Abnormal and Social Psychology», 1955, 51.

Fromm E. Escape from Freedom. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1941.

Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York: Henry Holt and Co., 1992.

Glueck S. and Glueck E. Unraveling Juvenile Delinquency. Commonwealth Fund, 1950.

Goethals R.G. Understanding Social Psychology. Fourth Ed., Chicago (Ill.): The Dorsey Press, 1988.

Grasha A.F. and Kirshenbaum D.S. Psychology of Adjustment and Competence. Cambridge (Mass.): Winthrop Publishers, 1980.

Hackett T.P. and Cassem N.H. Psychological reactions to life – threatening illness: Acute myocardial infarction. – In: **H.S.Abram (Ed.)**, Psychological aspects of stress. Springfield (Ill.), 1970.

Haigh G. Defensive behavior in client – centered therapy. – «Journal of Consult. Psychol.», 1949, 13, pp. 181–189.

Hall Calvin S. and Gardner Lindzey Theories of personality. New York – London, 1957, pp. 494–495.

Hartmann H. Essays on Ego Psychology. IUP, 1964.

Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York, 1958.

Hendrick J. Facts and Theories of Psychoanalysis. New York, 1966.

Henle M. An Experimental Investigation of Dynamic and Structural Determinants of Substitution. – «Contributions in psychol. theory», 1942, 2, No. 3.

Henri A.F. and Short J.F. Suicide and Homicide: Some economic, sociological, and psychological aspects of aggression. New York: Free Press of Glencoe, 1954.

Holmes D. Dimensions of projection. – «Psychol. Bull.», 1968, Vol. 69.

Janis I. L. Psychological Stress. New York: Wiley, 1958.

Janis I. L., Mahl G. F., Kagan J. and Holt R.R. Personality Dynamics, Development, and Assessment. Harcourt, New York: Brace and World, 1969.

Jones E. Rationalization in everyday life. – «Journal of Abnormal Psychology», 1908, 3, pp. 161–169.

Jones E. E. and Berglas S. Control of attributions about the self through self – handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. – «Personality and Social Psychology Bulletin», 1978, 4(2), pp. 200–206.

Jourard, Sidney M. Personal Adjustment. An approach through the study of healthy personality. 2nd ed., New York, London: Collier – Macmillan, 1963.

Hilgard E.R. a.o., Introduction to Psychology. New York, 1975.

Horowitz M. J. Image Formation and Cognition. New York, 1978.

Hull C. L. Principles of behavior. New York, 1943.

Hymen H. H. The Psychology of Status. – «Archives of Psychology», 1942, 38, No. 269.

Kagan J. The concept of identification. – «Psychological Review», 1958, 65, pp. 296–305.

- Kagan J. and Havemann E.** Psychology: An Introduction. New York a.o., 1976.
- Kanzer M.** Image Formation during free association. – «Psychoanal. Quartely», 27, 1958.
- Kelly G.A.** The Psychology of Personal Constructs. New York: Norton, 1955.
- Kernberg O.** Aggression in personality disorders and perversions. New Haven and London: Yale University Press, 1992.
- Kessler R. C. and Price R. H.** Social Factors in Psychopathology. – In: «Annual Review of Psychology», Vol. 36, 1985, pp. 531–572.
- Klein M.** The Psycho-Analysis of Children. HPI, 1949.
- Klein M.** Contributions to psychoanalysis, 1921–1945 (London, 1948).
- Klein M.** Notes on some Shizoid Mechanisms/ – «Int. Journal of Psychoanalysis», 1946. pp. 103–104.
- Kolditz T. A. and Arkin R. M.** An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. – «Journal of Personality and Social Psychology*», 1982, 43, pp. 492–505.
- Krech D., Crutchfield R. S. and N. Livson.** Elements of Psychology. 2nd ed., New York: Alfred A. Knopf, 1969.
- Kübler-Ross E. and Magno J. B.** Hospice. Santa Fe (N.M.), 1983.
- Kübler-Ross E.** On death and dying. New York: Macmillan, 1969.
- Lawson R.** Frustration. The Development of Scientific Concept. New York: Collier-Macmillan Ltd., London, 1965.
- Lazarus R. S.** Psychological Stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966.
- Lazarus R. S.** Patterns of Adjustment. New York: McGraw-Hill, 1976.
- Lewin K.** Die Lösung Soziale Konflikte. Bad Nauheim, 1953.
- Lewin K.** A dynamic theory of personality. Selected Papers. New York, 1935.
- Lückert H. R.** Konflikt – Psychologie. Einführung und Grundlegung. München, 1957.
- Maier N. R. F.** Frustration: The Study of Behavior Without a Goal. N. Y.: McGraw – Hill, 1949.
- Mackal K. P.** Psychological theories of Aggression. Amsterdam, New York, Oxford. 1979.
- Madison P.** Freud's Concept of Repression and Defense, it's Theoretical and Observational Language. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1961.
- Mandler G.** Mind and emotions. New York: Wiley, 1975.
- Mandler G.** The interruption of behavior. – In D. Levine (Ed.), Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1975.
- Masserman J. H.** Principles of dynamic psychiatry. Philadelphia, Saunders, 1946.
- May R.** Meaning of Anxiety. New York: W. W. Norton, 1977.
- McGrath J.E. (Ed.).** Social and Psychological Factors in Stress. New York a.o., 1970.
- Merton R. K. and A. S. Kitt.** Contributions to the theory of reference group behavior. – In: R.K.Merton and P.F.Lazarsfeld (Eds.). Continuities in social research: Studies in the scope and method of the American soldier. Glencoe (Ill.): Free Press, 1950.
- Milgram S.** Obedience to authority. New York, 1974.
- Miller N. E.** Frustration – Aggression Hypothesis. In: **Lawson R.**, Frustration, pp. 72–76.
- Miller Neal.** The Frustration – Aggression Hypothesis. – «The Psychological Review», 1941, 48, pp. 337–342.
- Mourer O. H.** Identification: a link between learning theory and psychotherapy. In: **Mourer O. H.** Learning theory and personality dynamics. New York, 1950.
- Murrey H. A.** Studies of stressful interpersonal disputations. – «American Psychologist», 1963, 18, 28–36.
- Murrey H.** Thematic apperception test. Manual. Cambridge, 1943.
- Murstein B.J. and Pryer R.S.** The concept of projection: a review». – «Psychol. Bulletin», 1959, 56, pp. 353–374.

- Oswald I.** Sleeping and Waking. Amsterdam, New York, 1962.
- Parsons T. and Schils E.** Toward a general Theory of Action.
- Penrose L.** Some Psychoanalytical Notes on Negation». Int. Psa, 8, 1927.
- Plutchik R.** The Emotions. Facts, Theories, and a New Model. New York: Random House, 1962.
- Quarantelli E. and Dynes R.** When disaster strikes. – «Psychology Today», 1972, 5(9), pp. 66–70.
- Reich W.** Character Analysis. New York: Oregon Institute Press, 1949.
- Robinson J. H.** The mind in making. New York: Harper, 1921.
- Rosenzweig S. A.** General Outline Of Frustration. – In: «Character and Personality», 1938, 7, pp. 151–160.
- Ryan W.** Blaming the victim. New York: Pantheon, 1971.
- Sampson E. E.** Social Psychology and Contemporary Society. New York, 1971.
- Sarnoff I.** Personality. Dynamics and development/ New York, John Wiley and Sons, 1969.
- Schachter S. S.** The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. – n: L. Berkowitz (Ed.). Advances in experimental psychology, Vol. 1. New York: Academic Press, 1964, pp. 48–81.
- Schachter S., Singer J. E.** Cognitive, Social and Physiological determinants of emotional states. – Psychological Review, 1962, 69(5), pp. 379–399.
- Seligman M.** Helplessness: On depression development and death. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.
- Selye H.** Stress in health and disease. Boston – London: Butterworths, 1976.
- Shaffer L. F., Shoben E. J.** The Psychology of Adjustment. Boston, 1956.
- Sommer R.** Personal space. Englewood Cliffs (N. J.): Prentice – Hall, 1969.
- Spitz R. A.** Some Early Prototypes of Ego Defenses. IAPA, 9, 1961.
- Steinbeck J.** The Winter of our Discontent. Moscow: «Vissaja Skola», 1985.
- Strassman H., Thaler M. and E. Shein.** A prisoner of war syndrome: Apathy as a reaction to severe stress. – «The American Journal of Psychiatry», 1956, 112, pp. 998 – 1003.
- Sullivan H. S.** Conceptions of Modern Psychiatry. New York, 1947.
- Tart Ch. T.** Altered States of Consciousness: A Book of Readings. New York: Wiley, 1969.
- Thigpen C. H., Thigpen H., Cleckly H. M.** The three faces of the Eve. New York, 1957.
- Toynbee A. T.** A Study of History. Abridgment of Volumes I–VI by D. C. Sommervell. New York, Toronto, 1946.
- Wait R. G.** The Psychopathic God: Adolf Hitler. Da Capo Press. New York, 1993.
- Weiss E.** Psychic Defence and the Technic of Its Analysis. – «Intern. Journal of Psychoanalysis», 23.60.80, 1942.
- Worchel S.** The effect of three types of arbitrary thwarting on the instigation to aggression. – «Journal of Personality», 1974, 42, pp. 301–318.
- Yates A. J.** Frustration and conflict. New York, 1962 Yates A. J. Frustration and conflict. New York, 1962.
- Zanna M. P. and G. Loewenstein** Male reference groups and discontent among female professionals. – In: B. A. Guten and L. Larwood (Eds.), Women's career development. Newberry Park (Ca.): Sage, 1987.
- Zillman D.** Hostility and aggression. Hillsdale (N.J.): Erlbaum, 1979.
- Zimbardo Ph. G.** The Pathology of imprisonment. – In: Doing unto Others. Ed. by Z. Zubin. New York, 1975; Кон И. С. Открытие «Я», с. 95–105.
- Zuckerman M. a. o.** Stress and hallucinatory effects of perceptual isolation and confinement. – «Psychol. Monogr.», 76 (30); 1, 1962.