

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

**Л. Ю. Субботина**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ**

*Учебное пособие*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета  
для студентов, обучающихся  
по направлению Психология*

Ярославль  
ЯрГУ  
2013

УДК 159.923(075.8)

ББК Ю937я73

С 89

*Рекомендовано*

*Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2013 года.*

Рецензенты:

Н. П. Ансимова, доктор психол. наук, профессор;  
кафедра социологии и психологии ГАПМ им. Н. П. Пастухова

**Субботина, Л. Ю. Психология защитных механизмов личности:** учеб. пособие / Л. Ю. Субботина; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 164 с.

**ISBN 978-5-8397-0927-0**

Цель пособия — ознакомить студентов с феноменом психологической защиты, теоретическими аспектами данной проблемы, спецификой защиты в условиях профессиональной деятельности, сформировать у студентов практические навыки диагностики отдельных защитных механизмов. Пособие раскрывает основные темы соответствующего учебного курса, но может быть полезно при рассмотрении вопросов общей психологии, теории личности, психологии труда, проблем управления.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 030300.68 Психология (дисциплина «Психология защитных механизмов личности», цикл М2), очной формы обучения.

ISBN 978-5-8397-0927-0

УДК 159.923(075.8)

ББК Ю937я73

© ЯрГУ, 2013

## ВВЕДЕНИЕ

Основополагающей тенденцией современного развития общества является системное усложнение социума, все большее его давление на личность, повышение драматизма социальных отношений, перегрузки напряжения на психику. Информационная перенасыщенность окружающего мира требует особенно интенсивного развития у человека тех личностных структур, которые в наибольшей степени обеспечивают эффективное приспособление к социоокружению. Особое значение имеет приспособление к информационной напряженности в профессиональной среде. Одной из адаптационных систем личности является психологическая защита.

В настоящий момент в отечественной психологической науке начинает возрастать интерес к механизмам психологической защиты. Понятие «защита» хорошо известно и психологам и психиатрам. В практике широко используются термины «психологическая защита», «защитное поведение», «пациент защищается», «снять защитные реакции», «защитные процедуры», «схема защиты» и многие аналогичные. То, что понимается под тем или другим понятием, довольно различные вещи: например, блокировка неприятных переживаний самой личности, изоляция пациента от врача, выстраивание барьеров защиты от манипуляций. Современное состояние нашего общества предъявляет довольно высокие требования к стрессоустойчивости, сохранению психического равновесия. Наряду с экономическим фактором, материальными условиями жизни людей, значительное воздействие на их настроение оказывает общая политическая обстановка, настроение общества. Именно общество, его уклад, его состояние оказывает решающее воздействие на психику человека. Русский философ Пителир Сорокин в 1920 г. опубликовал исследование о семье и браке, в котором доказал, что политические изменения оказывают разлагающее влияние на проч-

ность брака и что именно в кризисные периоды жизни общества увеличивается количество самоубийств.

Таким образом, обострение социально-экономических проблем оказывает серьезное давление на личность. Кроме этих факторов, большое влияние оказывает усложнение технологий, научно-технический прогресс, ускоряется темп жизни, увеличивается поток информации, повышаются требования к личности — как к ее умственным, так и к психологическим особенностям. Следствием этого напряжения выступает активизация инстинкта самосохранения. Психические структуры защищаются человеком так же активно, как он защищает свой организм. При всей многочисленности травм и стрессов в сегодняшней жизни наше «Я» не разрушается. И именно потому, что чувство тревоги запускает в действие специальные защитные механизмы, позволяющие оградить сферу нашего сознания от негативных, травмирующих переживаний, дискомфорта.

В практическом плане изучение защитных механизмов дает возможность понимания особенностей функционирования адаптационных механизмов у человека в условиях стресса. Данная проблема довольно актуальна сегодня. Например, многие люди побывали в так называемых «горячих точках», участвовали в боевых действиях. Их опыт выходит за пределы «обычного» человеческого опыта. Они подверглись длительному стрессовому воздействию. Но эти люди продолжают свою профессиональную деятельность в мирных условиях, находятся в стрессовых ситуациях, выполняя довольно сложную и напряженную работу. Поэтому необходимо изучать защитные механизмы у данной категории людей, чтобы помочь им адаптироваться, предложить реабилитационные мероприятия, меры психологической разгрузки. Это необходимо для данной категории людей, так как, по мнению исследователей, нарушение функционирования механизмов психологической защиты ведет к соматическим заболеваниям.

# 1. ПРОБЛЕМА БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО В АНАЛИЗЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Вопрос о бессознательном психическом является уже на протяжении десятилетий одним из основных вопросов психологии, история которого тесно связана с борьбой мнений. Понятие бессознательного — это, по-видимому, одно из самых старых психологических понятий.

Разделение понятий «психическое» и «сознательное», которое подразумевало, что сознательные процессы далеко не исчерпывают содержание психики человека, имело принципиальное значение для психологии. Психоаналитики связывают это разделение с именем З. Фрейда, хотя в действительности он был далеко не первым и не единственным исследователем, разграничившим психическое и сознательное. Следует отметить, что суждения о сложной структуре психики, включающей наряду с сознательными различного рода неосознаваемые процессы (бессознательные и частично осознаваемые), высказывались задолго до него. В числе европейских мыслителей, изложивших эти идеи в той или иной форме, можно указать Платона, Плотина, Р. Декарта, Б. Паскаля, Г. В. Лейбница, И. Канта, Г. В. Гегеля и др.

Среди многочисленных трактовок термина «**бессознательное**» П. Б. Шошин<sup>1</sup> выделяет три концептуальных кластера.

- В первом качестве бессознательное выступает как философская категория, образованная путем отрицания: бессознательное есть то, что не есть сознание. В таком смысле концепция бессознательного вводится в древних и классических философских трудах (Платон, Г. В. Лейбниц).

- Определение второго, по Шошину, типа бессознательного выглядит примерно так: бессознательное есть все психические явления, осуществляемые вне контроля со стороны сознания. Основу бессознательного в данном случае образуют разнооб-

---

<sup>1</sup> Шошин П. Б. Пути концептуализации бессознательного // Бессознательное: сб. статей. Т. 1. Новочеркасск, 1994.

разные когнитивные и исполнительные автоматизмы, а также неосознаваемые процессы целеобразования, формирования и перестройки мотивов, ценностей, решений.

- Третий из кластеров значений, которыми может обладать термин «бессознательное», восходит к психоаналитической традиции. Бессознательное третьего типа представляет собой функциональный компонент психики, «локализованный» вне сознания субъекта, оказывающий постоянное, иногда детерминирующее влияние на сознание и поведение субъекта, но тщательно и изоциренно скрытый как от вторжения внешнего исследователя, так и от внутреннего аналитического взора самого субъекта. Прежде всего в психоанализе предметом изучения стала динамика отношений между бессознательным и сознанием. Однако динамика влияния бессознательного на сознание, взаимодействие содержаний, его механизмы впервые были поставлены в центр внимания именно З. Фрейдом. В представлении Фрейда сознательное не является исключительной категорией душевной деятельности и в соответствии с этим бессознательное не кажется ему категорией совершенно особой или даже подчиненной; наоборот, он решительно подчеркивает, что все душевные процессы представляют поначалу бессознательные акты.

Дофрейдовская наука считала, что мир бессознательного сам по себе до конца пассивен, полностью не деятелен; это отжитая, отмершая уже жизнь, прошлое, с которым покончено; все это не имеет никакой силы, никакого влияния на наше психическое настоящее.

Такому толкованию Фрейд противопоставляет свое: бессознательное — это не «отходы» душевной жизни, а изначальная душевная субстанция, и только малая ее доля всплывает на поверхность сознания. На самом деле бессознательное, «неявная» часть психики, влияет на наше мышление и наше чувство столь же живо и активно; она, пожалуй, является даже наиболее жизнедеятельной частью нашей душевной субстанции. Бессознательному Фрейд приписывал исключительное положение в че-

ловеческой психике. В его трактовке «все душевные процессы, по существу, бессознательны».

В отличие от бессознательного сознание З. Фрейд считал наименьшей частью психики, охватывающей «только очень небольшое содержание» и включающей в себя лишь те ощущения, желания, мысли и понятия, которые осознаются в каждый данный момент времени и регулируются принципом реальности<sup>2</sup>.

Подчеркивая, что взаимодействие бессознательного и сознательного возможно лишь посредством предсознательного, Фрейд истолковывал предсознательное как своеобразный двусторонний избирательный канал связи между бессознательным и сознательным, пропускная способность которого от бессознательного к сознательному несравненно больше, чем от сознательного к бессознательному. По Фрейду, предсознательное как психическая система в целом выполняет функцию цензуры, т. е. оно избирательно пропускает в сознание то, что приемлемо для последнего и для самого предсознательного.

Важно подчеркнуть, что сферы бессознательного, предсознательного и сознательного рассматривались Фрейдом как динамические структуры, находящиеся в постоянном взаимодействии. При этом предполагалось, что данное взаимодействие характеризуется в целом антагонизмом и внутриспсихическим конфликтом сознательного и бессознательного. Сводя почти всю психическую деятельность лишь к бессознательным процессам, Фрейд утверждал, что в этой борьбе, как правило, побеждает бессознательное.

Зигмунд Фрейд был основателем психоаналитического подхода в психологии. На основании обобщения своей терапевтической практики Фрейд предложил теоретическое представление о структуре личности человека. В соответствии с ним, личность включает три части: «Оно», «Я» и «Сверх-Я».

---

<sup>2</sup> Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. М., 1993.

В начале жизни ребенком руководит особая психическая инстанция, называемая «Оно» — его желания и влечения; руководствуясь «Оно», ребенок действовал бы в соответствии с «принципом удовольствия», делая, что хочет. «Оно» целиком бессознательно. Однако желания должны найти себе реалистические формы удовлетворения; для этого из «Оно» (и это происходит достаточно быстро в детском развитии) выделяется структура, называемая «Я», задача которого — найти такие пути. По словам Фрейда, «Я» выступает как служанка «Оно». «Я» ориентировано на принцип реальности. Но в обсуждаемый период, начиная с 4 лет, ребенок вынужден ориентироваться и на систему запретов, противостоящих побуждениям «Оно». Формируется еще одна инстанция, называемая «Сверх-Я» и действующая в направлении, противоположном «Оно» и «Я», выступая, в частности, как голос совести. С этого момента основной внутренней конфликт ребенка — а в дальнейшем и взрослого — это конфликт между желаниями и внутренними запретами, т. е. между «Оно» и «Сверх-Я». «Я» становится своеобразным полем битвы между ними, его задача — помочь реализоваться желаниям, не нарушая при этом запреты. В травматической ситуации внутреннего конфликта «Я» вырабатывает **психологические защиты**, особые формы бессознательной психической активности, которые позволили бы хотя бы временно облегчить конфликт, снять напряжение, а в конкретных жизненных ситуациях так исказить смысл событий и переживаний, чтобы не нанести ущерб представлениям о самом себе как соответствующим некоторому идеалу<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Гриншпун И. Б. Введение в психологию. М.: Международная педагогическая академия, 1994.



## 2. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПСИХОЛОГИИ

В современной психологии накоплена определенная информация о психологической защите и взаимосвязанных с ней феноменах, закономерностях, структурах психики. В самом широком смысле **психологическая защита выступает способом создания субъективно воспринимаемой стабилизации и нормализации состояния личности.** Её основная роль — уравновесить взаимоотношения личности и среды и снять или уменьшить чувство тревоги, связанной с осознанием реального или субъективно переживаемого конфликта. Такое понимание указывает на многомерность этого явления, что и нашло свое отражение в использовании данного понятия в самых разных научных контекстах.

Зигмунд Фрейд совершил настоящий прорыв в понимании структуры личности, повлекший за собой многосторонние научные, социальные и даже политические последствия. Благодаря его работам проблема бессознательного из плоскости философии перешла в область практической психологии. В классической концепции З. Фрейда<sup>4</sup> предметом изучения являются конфликтные и антагонистические отношения между разными уровнями психической организации: бессознательным, предсознательным и сознательным. Анализируя борьбу между ИД и ЭГО, З. Фрейд выявил на симптоматическом уровне сопротивление пациента актуализации и осознанию подавленных инстинктов. Анализ обнаруженного феномена позволил сформулировать идею, что это поведение отражает не только сопротивление врачу, но и сопротивление самому себе, выражающееся в блокировке информации, вытесненной в подсознание, неспособности вспомнить тревожные события и переживания. Именно такое состояние З. Фрейд назвал **защитными реакциями.** Дальнейший анализ привел к научному оформлению психологического понятия «**защитный механизм**».

---

<sup>4</sup> Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1989.

Основной объем научной информации по проблеме психологической защиты сконцентрирован в фундаментальном психодинамическом направлении — прежде всего в психоанализе (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, О. Ранк, F. Alexander, S. Bernfeld, H. Hartmann, E. Kris) и гуманистической психологии (К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, П. Рикер, Э. Фромм, К. Хорни, Г. Салливан, Э. Эриксон). Психоаналитическая концепция личности послужила исходным научным обоснованием феномена психологической защиты и поставила задачу изучения формирования компромиссных моделей поведения, позволяющих личности нейтрализовать осуждающе-запретительную функцию сознания. Реакция защиты, по Фрейду, имеет две формы:

- 1) блокирование нежелательных импульсов;
- 2) искажение нежелательных импульсов.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: действуют на неосознанном уровне (средство самообмана); искажают восприятие реальности (благодаря чему тревога снижается или снимается вообще). По Фрейду, защитный механизм являлся частным феноменом из области неврозов, соответственно защитное поведение — это поведение патологическое или приводящее к патологии, поэтому оно дезадаптивно для личности. Термин «защита» является основным отражением динамического принципа психоанализа.

Развитие идеи защитной функции психики получает в исследованиях Анны Фрейд. А. Фрейд, используя психоаналитический и анамнестический методы и метод наблюдения, пришла к выводу, что существует целая группа защитных механизмов, которые полностью автоматизированы, не зависят от сознания и обеспечивают сохранение адаптивных отношений индивида с миром на субъектном уровне. Адекватность защитных механизмов, по А. Фрейд, состоит в том, что они могут в ситуации пограничных состояний не привести к неврозу. А. Фрейд<sup>5</sup> приводит пример отказа от деятельности как форму защиты от неприятных переживаний и впервые описывает явление постоянной защиты.

---

<sup>5</sup> Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика, 1993.

Дальнейшие исследования, так или иначе касавшиеся проблемы психологической защиты, шли исключительно в русле анализа личности. Идея адаптационной функции психологической защиты была дополнена характеристикой ее социальности (К. Хорни, Г. Салливан). К. Хорни утверждает, что человеком управляют две тенденции: стремление к безопасности и стремление к удовлетворению своих желаний<sup>6</sup>. Иногда эти тенденции вступают в отношения антагонизма, тогда возникает невротический конфликт. Попытка справиться с ним требует особого поведения, которое Хорни назвала стратегиями. Хорни выделила четыре типа стратегий:

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

Эти стратегии, по Хорни, выступают защитными механизмами личности при соответствующих условиях среды. Например, в ситуации неспособности разрешить жизненную проблему субъект переносит тяжесть этой проблемы во внешнюю среду, на других людей. Классическим примером подобного поведения является невольное «отыгрывание» возникших неприятностей руководителем на своих подчиненных. Следующий шаг в анализе психологической защиты был осуществлен А. Адлером. В анализе личности А. Адлер исходит из основы поведения, заключающейся в преодолении чувства неполноценности. Психологическая защита может выполнять компенсационную функцию в ситуации фрустрации. Основные механизмы защиты личности А. Адлер сводит к гиперкомпенсации и компенсации. Они направлены на устранение чувства неполноценности. Однако в рамках психоаналитического и неопсихоаналитического рассмотрения психологическая защита оставалась частным феноменом, в определенных условиях наряду с другими свойствами и состояниями личности обеспечивающая ее существование.

Объективный характер психологической защиты и ее масштабность в реальности привели к расширению использования

---

<sup>6</sup> Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Универс, 1993.

ее в качестве компонента мировоззренческой теории, объясняющей специфику личностного развития. Характерно в плане именно такого понимания психологической защиты гуманистическое направление психологии. Параллельно психоанализу проблемы защитных реакций личности касались и представители экзистенциальной философии (А. Шопенгауэр, Ф. Ницше, А. Бергсон, В. Виндельбанд, Э. Гуссерль, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю, М. Шелер, П. Рикёр) и гуманистической психологии (Э. Фромм, К. Хорни, Г. Салливан, Э. Эриксон, Р. Мей, Р. Роджерс, В. Франкл).

Представители данного подхода подвергли критике психоанализ и в какой-то мере противопоставили себя этому учению. Тезисы о «враждебности мира» и «свободе личности» логически привели к анализу феномена психологической защиты. Экзистенциалисты по-разному трактовали феномен психологической защиты, но сходились в одном: психологическая защита — это форма бегства от собственного «Я», собственной свободы и ответственности.

Э. Эриксон выдвинул понятие «идентичность личности», которое обозначало некое центральное качество, которое сигнализирует о ее неразрывной связи с окружающим миром. Эгоцентризм человека позволяет ему осознавать себя, осуществлять контроль над своим поведением. Личность должна быть идентична социуму, невозможность изменить свою идентичность в соответствии с изменением среды приводит к неврозу. Для сохранения своей самости личность должна использовать специальную защиту. Таким образом, психологической защите придается статус регулятивной структуры. В работах Эриксона впервые сформулировано предположение, что допустима и ситуация, когда защитное поведение имеет элемент сознательной регуляции. Таким образом было положено начало концепции копинг-поведения.

В теории транзактного анализа<sup>7</sup> в неявной форме проводится идея, что типизированные модели поведения, «жизненные сценарии» выполняют функцию защиты. Действие в рамках подобного сценария является для субъекта защитой от опасностей

---

<sup>7</sup> Берн Э. Транзакционный анализ и психотерапия. СПб.: Братство, 1992.

мира<sup>8</sup>. Э. Берн приводит множество таких сценариев и анализирует соответствующее защитное поведение. Таким образом, в понимание защитного поведения были введены принцип энергетической составляющей и типизации защитных моделей.

По Э. Фромму, общественные силы и идеология формируют массовый тип психологической защиты, обусловленный социально-экономическими и политическими условиями, нравственными нормами, традициями.

К. Роджерс, разрабатывая концепцию «психотерапия, центрированная на пациенте», заложил основы онтологического рассмотрения феномена защиты и частных закономерностей его динамики. Психологическая защита выполняет функцию поддержания целостности самости и является источником индивидуализации восприятия себя в мире.

Принципиально новое представление о психологической защите возникает в сопоставлении данного феномена и рассмотрения личности в концепции В. Франкла<sup>9</sup>. Подобно многим экзистенциальным психологам, В. Франкл отрицает наличие бессознательных психических процессов, защитных механизмов, которые, по мнению этих ученых, ортодоксально сводят духовное к различным «рационализациям», «комплексам» и «защитам». В. Франкл отвергает использование человеком специальных защитных механизмов для устранения угроз со стороны окружающей действительности и других людей. В рамках исторического, временного контекста чрезвычайные условия реальности могут спровоцировать искажение действительности в субъективном восприятии. Защита спровоцирована видением ситуации и по существу является болезнью. Анализ этой патологии приводит В. Франкла к идее о различии психического и духовного. Духовность — как высший уровень личностного существования — не нуждается в защите.

Таким образом, в гуманистическом подходе психологическая защита — это, прежде всего, искажение своего внутреннего мира, своей самооценки. Поэтому первой защитой личности яв-

---

<sup>8</sup> Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000.

<sup>9</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

ляется «игнорирование своего опыта». Другой специфической для «гуманистов» формой защиты выступает феномен «бегства от свободы». Чем большую личную свободу и независимость приобретает человек, тем больше он приобретает ответственности за себя. Это парадокс существования личности. Стремление к абсолютной свободе является продвижением по пути повышения ответственности за свою судьбу. Ответственность — это специфическая форма ограничения все той же свободы, и она повышается по мере увеличения свободы. Человек является социальным существом и живет в обществе. Обладая одинаковым правом на свободу, личность вступает в конфликт с другими членами общества. Абсолютная свобода одного всегда будет противоречить абсолютной свободе другого. Это второй парадокс личностного существования. В этой ситуации конфликтные отношения человека с обществом могут спровоцировать включение защитного механизма «бегства от свободы». Результат использования этого механизма может быть как положительным, так и отрицательным. Если при использовании такого способа защиты человек чувствует себя комфортно, то это положительная защита. Если возникает внутренний дискомфорт, чувство неудовлетворения, то это отрицательный результат «бегства от свободы».

По мнению экзистенциалистов, личностная ответственность может быть понята только в контексте категории «смысла человеческой жизни». Это объективная проблема оценки своего бытия. Проблема смысла в своем предельном варианте может завладеть человеком, и отсутствие ответа на данный вопрос приведет к неврозу. Чтобы избежать этой опасности, человек может прибегнуть к специальным мерам защиты. Такой механизм выделен Р. Мэем — «уход от сознания экзистенциальной тревоги». Последний механизм, получивший подробную характеристику в экзистенциальной психологии, — «бегство от собственного "Я"», он применяется человеком при потере смысла своего существования и при внутриличностных конфликтах. Р. Мэй<sup>10</sup> впервые указывает на то, что психологическая защита имеет

---

<sup>10</sup> Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 2001.

тесную связь с профессиональной деятельностью: «Часто человек бросается с головой в работу, чтобы уйти от нерешенных личных проблем», — закладывая идею психоаналитической динамики формирования профессиональной модели. Констатируя наличие у человека специальных механизмов защиты, представители гуманистического направления приходят к выводу, что для гармоничного развития личности необходимо помочь ей регулировать свое поведение.

В 70–80-е гг. XX в. происходит определенная активизация в анализе психологической защиты. Традиционный психоаналитический и неопсихоаналитический взгляд на психологическую защиту как феномен, в большей степени связанный с невротическим поведением, пересматривается в аспекте нормального поведения личности.

Одной из самых известных современных теорий психологической защиты является теория Р. Плутчика<sup>11</sup>. Он предложил структурную модель эмоций и защитных механизмов. Основная идея его теории в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций. Все основные защиты онтогенетически развивались для сдерживания одной из базисных эмоций, объединенных общим структурным компонентом страха. Р. Плутчик выделяет восемь эмоций: радость — печаль, страх — гнев, принятие — отвращение (отвержение), ожидание (предвидение) — удивление. Эмоции автор рассматривает как базисные средства адаптации. Прототипами указанных эмоций выступают соответственно восемь базисных адаптивных реакций. В той мере, в какой полярны эмоции, противоположностью (биполярностью) характеризуются и защитные механизмы, которые формируются в онтогенезе как способы справиться с первыми. Таким образом, восемь базисных механизмов организуются в четыре пары: реактивное образование — компенсация, подавление — замещение, отрицание — проекция, интеллектуализация (рационализация) — регрессия. Автор предлагает специфическую сеть взаимосвязей между различными уровнями личности: эмоциями,

---

<sup>11</sup> Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов / под ред. Л. И. Вассермана. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 1999.

защитой и диспозицией. Так, параноидная личность (параноидальная диспозиция) характеризуется высокой критичностью и подозрительностью по отношению к окружающим, отсутствием внушаемости, преобладанием эмоций отвращения или неприятия. Ощущая собственную неполноценность, такая личность защищается проекцией, в результате которой объектом критики становится окружающая действительность. Агрессивная диспозиция: агрессивная личность, основной эмоцией которой является гнев (раздражение), использует защиту замещения, служащую для управления гневом и агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Защитный механизм замещения позволяет направлять реакцию агрессии на более безопасный объект. Таким образом, в данной модели каждый защитный механизм связан со специфическим аффективным состоянием и диагностическим понятием. Р. Плутчик выделяет 4 группы проблем адаптации:

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

Проблема иерархии относится к вертикальному измерению социальной жизни и проявляется в возрастных отношениях, отношениях полов, социально-экономических классов, военных конфликтах. Проблема иерархии связана с эмоциями гнева и страха. Для сдерживания этих эмоций используются механизмы замещения и подавления соответственно. Проблема территориальности связана с тем, что каждый человек хочет знать, какие территориальные аспекты ему принадлежат, и стремится контролировать свои границы. При контроле границ возникает эмоция предвидения, а при потере границ — удивление. Для сдерживания эмоции контроля работает механизм интеллектуализации, а для сдерживания удивления — механизм регрессии. Проблема идентичности выражается в стремлении человека определить свое место в социуме. В этом случае человек испытывает эмоции принятия или отвержения, которые контролируются механизмами отрицания и проекции соответственно. Проблема временности касается временной ограниченности ин-



дивидуальной жизни. Сама реальность смерти означает неизбежность потери, отделения от того, кто живёт. При этом человек может испытывать печаль и для того, чтобы справиться с депрессией, использует механизм компенсации, а также может выражать радость, которая сдерживается механизмом «реактивное образование». Рассмотренные защитные механизмы являются базовыми, а все остальные — их производные, вторичные. На основе теории Р. Плутчика был разработан опросник Келлермана–Плутчика, первый тест, специально предназначенный для диагностики психологической защиты. Кроме прямых исследований психологической защиты, появляется целая серия научных достижений, позволяющих перейти на принципиально новый уровень рассмотрения проблемы — уровень интеграции. В спектр современного научного представления о психологической защите вводятся понятие «экзвизитной ситуации» (Ф. В. Бассин, Ф. Е. Василюк, Э. И. Киршбаум, К. R. Parkes, L. I. Pearlin, C. Schooler); установки (Д. Н. Узнадзе, Ф. В. Бассин, Т. Шибутани, М. И. Бобнева); «совладающего поведения» (coping behavior) (A. G. Billings, R. H. Moos, K. R. Blankstein, G. L. Flett, E. B. Gelles, J. A. Krosnick, L. I. Pearlin, C. Schooler); стресса и тревоги (Г. Селье, J. L. Katz, C. Cooper, G. C. Gleser, M. Saks, T. F. Gallagher, R. S. Lazarus, H. Weiner, R. J. Vaernes, S. Folkman); теория адаптации (H. Hartmann, G. Vaillant); концепция самооценки и формирования «Я-образа» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев). Наиболее полно проблема психологической защиты представлена как предмет клиники, патопсихологии, наркологии (В. Е. Рожнов, В. М. Банщиков, В. А. Ташлыков, В. М. Воловик, А. Б. Добрович, В. Д. Вид, В. С. Ротенберг, Р. А. Зачепиский, Н. С. Курек, А. Н. Михайлов, И. М. Савельева, В. А. Дереча, Н. В. Яльцева, Б. М. Гузиков, В. М. Зобнев) и психологии развития на уровне детского возраста или пубертатных периодов (Дж. Блум, М. Кляйн, В. Тауск, Р. М. Грановская, И. М. Никольская, С. К. Нартова-Бочавер, И. Л. Базенков, А. А. Бородина, W. Kliever, E. K. Korlik). Практические попытки создать теорию психологической защиты отражены в психоэмоциональной теории R. Plutchik (теория Эго-защит и эмоций) и структурной теории личности H. Kellerman; перцептивно-генетической теории U. Kragh. В рамках психотерапии и инди-

видуального консультирования изучение феномена психологической защиты связано с выявлением и описанием проявлений тех или иных форм защитных механизмов (Ф. В. Бассин, Ф. Е. Василюк, В. М. Воловик, В. Д. Вид, Р. М. Грановская, Л. Д. Демина, А. Н. Михайлов, И. М. Никольская, И. А. Ральникова, В. С. Ротенберг, Е. С. Романова), классификацией и количеством механизмов защиты (Ф. В. Бассин, Е. С. Романова, В. Н. Цапкин, N. Naan, D. S. Holmes), определением связи типа личности с выбором того или иного способа, стиля защитного поведения (А. Фрейд, В. Райх, Дж. Блум, И. М. Никольская, Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников). Большой практический интерес имеют немногочисленные работы, связанные с исследованием специфики психологической защиты у представителей различных профессий, социальных групп (Л. Д. Демина, И. А. Ральникова, И. А. Джидарьян). Перспективным является косвенное указание на роль психологической защиты в формировании личности в рамках теории самопознания (В. В. Знаков, Д. Бем); в аспекте творческого потенциала (творческой мышления) (С. Л. Рубинштейн, Я. А. Пономарев, А. В. Брушлинский); духовного становления личности (В. Д. Шадриков); теории личностных конструктов (G. Kelly). Указанные исследования, несомненно, внесли существенный вклад в формирование научной базы знаний по психологии защитного поведения, но в то же время касались в основном частных аспектов проблемы психологии защиты.

В России исследование психологической защиты запоздало по сравнению с Западом. Серьезное исследование было осуществлено Ф. В. Бассиным, который предложил иную методологическую трактовку психологической защиты с точки зрения ее сущностной функции<sup>12</sup>. По его мнению, основная роль психологической защиты в снижении субъективного давления тревоги в условиях **любых** фрустрирующих ситуаций. Ф. В. Бассин<sup>13</sup> соотносит с понятием защитного механизма понятие

---

<sup>12</sup> Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. Т.9. 1988. № 3. С. 78–86.

<sup>13</sup> Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А. К современному пониманию психической травмы и общих принципов ее психотерапии // Руководство по психотерапии. М., 1974. С. 39–53.

экзвивитной ситуации, определяя его как перспективный объяснительный компонент психологической защиты в целом. В отечественной науке совершенно новый ракурс приобретает исследование психологической защиты в конкретных областях. В частности, в медицинской психологии от традиционного для западных разработок методического аспекта отечественные исследователи переходят на глубокий теоретический и онтологический анализ проблемы. Характеристика определений, классификации, нейрофизиологическая основа, связь с типами характера и личностного поведения при патологических отклонениях — те базовые направления, в которых шло исследование вопросов психологической защиты отечественными учеными.

В современных исследованиях феномен психологической защиты иногда рассматривается в более широком, социальном аспекте. Так, Г. В. Грачев<sup>14</sup> выделяет три уровня организации психологической защиты человека: **социальный** (в масштабах общества), **социально-групповой** (в рамках различных социальных групп), **индивидуально-личностный**. В рамках психотерапии и индивидуального консультирования изучение феномена психологической защиты связано с выявлением и описанием проявлений тех или иных форм защиты, определением связи типа личности с выбором того или иного способа, стиля защитного поведения. Большой практический интерес имеют работы, связанные с исследованием специфики психологической защиты у представителей различных профессий, социальных групп. В современной науке к понятию психологической защиты обращаются исследователи, представляющие разные психологические школы и направления. Термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания, традиционно складывавшегося в представлениях психоаналитической ориентации. Информационная картина психологической защиты представляет мозаику разнообразных теоретических идей, эмпирических фактов, определенного методического арсенала, житейских наблюдений.

---

<sup>14</sup> [http://www.bookol.ru/nauka\\_obrazovanie/psihologiya/20437.htm](http://www.bookol.ru/nauka_obrazovanie/psihologiya/20437.htm)

### 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА» И «ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ»

Проблема определения предмета изучения всегда является одной из самых сложных. Не составляет исключения и понятие «психологическая защита». В самом общем виде психологическая защита определяется как неосознанное искажение восприятия действительности, способствующее созданию более благоприятного ее и собственного образа. В результате такого искажения смягчается противоречие и снимается или сглаживается внутриличностный конфликт. В конечном итоге **психологическая защита направлена на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа «Я» и образа мира, которая достигается устранением из сознания источников конфликтных переживаний или же их трансформацией таким образом, чтобы предупредить возникновение конфликта.** Психологическая защита выступает способом создания субъективно воспринимаемой стабильности и нормализации состояния личности. Её основная роль — уравновесить взаимоотношения личности и среды и снять или уменьшить чувство тревоги, связанной с осознанием реального или субъективно переживаемого конфликта. В широком смысле употребляется термин «защитное поведение», что соответствует пониманию психологической защиты как любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт. При этом произошло расширение понятия за пределы научной характеристики. Например, психологическая защита понимается как форма психологической помощи населению или «чрезвычайная психологическая защита» как защита населения в условиях чрезвычайных ситуаций и техногенных катастроф, психологическая защита пациента при посещении врача, юридическая психологическая защита и даже как «центр психологической защиты и помощи населению». Анализируя психологическую защиту, прежде всего необходимо опреде-

лить, к какой группе психических явлений она относится, каков ее статус среди других видов психологических феноменов.

Термин «защита» впервые появился в 1894 г. в работе З. Фрейда<sup>15</sup> «Защитные нейропсихозы» и был использован для описания «борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов». Именно З. Фрейд впервые раскрыл психологическое содержание этого понятия, но конкретизировал это психическое явление как частный механизм. З. Фрейд предложил первое определение понятия «защитный механизм» как специфического защитного процесса, протекающего «вне» и «за» пределами сознания. «Защитный механизм актуализируется автоматически и неосознанно в попытке достичь разрешения эмоционального конфликта, освобождения от эмоционального напряжения и облегчения тревожности. Данный механизм появляется как средство для того, чтобы справиться с сознательно интолерантными ситуациями»<sup>16</sup>. Именно понимание психологической защиты как механизма довольно прочно закрепились в большинстве научных исследований. Как механизм психологическую защиту понимали все психоаналитики и представители гуманистической психологии. Такая статусная отнесенность психологической защиты была подкреплена эмпирической базой и не потеряла своей актуальности.

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

---

<sup>15</sup> Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. С. 28.

<sup>16</sup> Freud S. Collected Papers. Volume V. N.Y. Basic Books, 1960. P. 6.

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

По определению А. Фрейд<sup>17</sup>, защитные механизмы — это «деятельность Я которая начинается, когда Я подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием».

В современной психологической науке характерной чертой изучения психологической защиты является разнообразие мнений, направлений, при этом данные, получаемые разными авторами, являются трудно сопоставимыми и подчас противоречивыми. Существующее многообразие взглядов на защитные механизмы разделяется на психоаналитические и непсихоаналитические подходы. Возникновение последних является в большей степени реакцией на классическую психоаналитическую теорию защиты. Поэтому определяющим моментом в анализе каждого подхода выступают общетеоретические, собственные методологические позиции исследователей.

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

- как психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В. Е. Рожнов, 1978)<sup>18</sup>;

- частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В. М. Банщиков, 1971)<sup>19</sup>;

---

<sup>17</sup> Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. С. 24.

<sup>18</sup> Рожнов В. Е., Бурно М. Е. Учение о бессознательном и клиническая психотерапия: постановка вопроса // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси, 1978. Т. 2.

<sup>19</sup> Банщиков В. М., Короленко У. П., Давыдов И. В. Общая психопатология. М.: Медицина, 1971.

- способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И. В. Тонконогий, 1973)<sup>20</sup>;
- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В. А. Ташлыков, 1984)<sup>21</sup>;
- более или менее устойчивая структура определенным образом связанных психологических действий (схема действий), осуществление которых приводит к специфическому результату — к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации (А. А. Налчаджян, 1997)<sup>22</sup>;
- механизмы, поддерживающие целостность сознания (В. С. Ротенберг, 2001)<sup>23</sup>;
- механизм компенсации психической недостаточности (В. М. Воловик, В. Д. Вид, 1976)<sup>24</sup>;
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р. А. Зачепиский, 1974)<sup>25</sup>;
- динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф. В. Бассин, 1988);<sup>26</sup>
- способы репрезентации искаженного смысла (В. Н. Цапкин, 1992)<sup>27</sup>.

---

<sup>20</sup> Тонконогий И. М. Введение в клиническую нейропсихологию. Л.: Медицина, 1973.

<sup>21</sup> Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. М., 1984.

<sup>22</sup> Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы. М.: Смысл, 1997.

<sup>23</sup> Ротенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М.: ЦГЛ РОИ, 2001.

<sup>24</sup> Воловик В. М., Вид В. Д. Психологическая защита как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии: сб. научных работ. Л., 1976. С. 26–28.

<sup>25</sup> Зачепиский Р. А. Психотерапия истерии. М.: Медицина, 1974.

<sup>26</sup> Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т. 9. № 3. С. 78–86.

<sup>27</sup> Цапкин В. Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2. С. 5–40.

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

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

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

Некоторые исследователи подходят к понятию психологической защиты через постановку вопроса, насколько оно вообще описывает реальные психические процессы, происходящие в человеке. Например, Р. С. Валлерстайн рассматривает понятие психологической защиты как способ описания и способ работы с объектом, отказывая в существовании самим механизмам защиты, т. е. рассматривает проблему в психотехническом аспек-



те. Он отмечает, что «механизм защиты — это не более чем конструкция, не более чем понятие, указывающее на способ работы сознания, объясняющее, как поведение, чувства, идеи тормозят, отводят, замедляют или каким-то иным способом преобразуют нежелательные разряды аффектов. Защиты же — это непосредственные формы поведения, проявления аффективности, мыслительной деятельности, которые работают в целях защиты»<sup>28</sup>. Таким образом, в проблеме психологической защиты можно выделить следующую оппозицию: с одной стороны, многие исследователи утверждают, что психологическая защита — естественный механизм, имманентно присущий психике, сознанию, с другой, существует точка зрения, что психологическая защита не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности.

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

---

<sup>28</sup> Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 16.

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

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

На континууме от согласованности с реальностью до ее искажения стратегии совладающего поведения обычно противопоставляются психологической защите. Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Некоторые авторы напрямую определяют копинг-стратегии как осознанные варианты бессознательных защитных механизмов<sup>29</sup>. Действительно, по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически, не отдавая себе в этом отчета. Этот тезис лежит в основе многих психотерапевтических подходов, которые

---

<sup>29</sup> Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения. Ярославль: ЯрГУ, 2006.

ставят своей целью дать пациенту знания о том, что такое защита, учат фиксировать проявление защитных механизмов, осознанно и гибко использовать наиболее зрелые и эффективные из них.

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

Следовательно, с одной стороны, выделяются защитные формы coping и, таким образом, защитные механизмы являются частью совладающего поведения, хотя и наименее эффективной. С другой стороны, разнообразные защитные механизмы условно распределяются некоторыми авторами в три основные группы по степени активности противодействия стрессу. «Одна группа близка к так называемым "coping mechanisms", т. е. попыткам самостоятельно справиться с ситуациями, представляющими психологическую угрозу для личности»<sup>30</sup>.

Для разграничения автоматизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания В. А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа<sup>31</sup>.

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

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

---

<sup>30</sup> Корицова Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ, 2005. С. 57.

<sup>31</sup> Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. М., 1984.

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

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

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

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

Забота о собственном теле была присуща человеку во все времена. Самосохранение выступает как условие фактического существования живого вообще. Одним из основных двигателей поведения во всем животном мире является мотив выживания. Существующие механизмы достигли определенного уровня филогенетической сложности, они имеют органы определенной формы, процессы и паттерны поведения, позволяющие бороться, убежать или как-то по-другому защищаться в случае физической опасности. Психические структуры будут защищаться человеком также активно, как он защищает свой организм. Психологическая защита препятствует тому, что является разрушительным для психологической целостности, благополучия. Таким образом, необходимым условием для активации защитных механизмов индивида выступает стремление защитить

себя, собственную психологическую структуру и определенный уровень психической интеграции, равновесия.

Понятие «защита» подразумевает, что есть что-то предохраняющее, ограждающее от некоторой угрозы или опасности.

Под термином «защитный механизм» понимают любую когнитивную операцию, которая функционирует для защиты индивида от разрушительного влияния чрезмерной тревожности. В этом смысле защиты адаптивны. Они позволяют человеку продолжать функционировать в ситуации все возрастающей тревожности. С другой стороны, механизмы защиты в значительной степени приводят к отрицанию реальности.

В ходе эволюции человеческий организм ищет разрешения своих внутренних конфликтов. Обычно эти конфликты происходят между моральными стандартами и сексуальными либо агрессивными импульсами. Антагонистические силы интенсивны и примерно равны по величине, поэтому защитные операции «Я» действуют автоматически с целью избегания психической боли и дискомфорта через разрешение эмоциональных конфликтов. Развитие Эго-защит происходит в психике без участия сознания. Ведь если бы мы полностью осознавали защитные механизмы, они уже не могли бы выполнять свою защитную функцию.

Взаимоотношения между личностью и защитными механизмами носят внутренний и взаимный характер: механизмы защищают личность, а структура личности определяет, какие именно механизмы будут использованы для защиты. Одни из них являются ведущими, остальные — фоновыми. Как и для всех сторон личности, для развития специфической индивидуальной системы защитных механизмов, несомненно, имеют значение как наследственные факторы, так и приобретенный опыт.

Защиты являются нормальными, повседневно работающими механизмами. В отдельные периоды жизни в зависимости от характера ситуации и переживаний, с ней связанных, включается то один, то другой защитный механизм. Полное отсутствие защит коррелирует с тревожностью и обещает плохой прогноз при психотерапии. Каждый человек имеет в своем распоряжении лишь ограниченное количество способов защиты и

пользуется различными механизмами в разной степени, что определяется особенностями раннего развития и воспитания<sup>32</sup>.

Таким образом, мы будем опираться на следующее определение понятия «защитный механизм». **Защитные механизмы — специфические процессы, протекающие бессознательно и направленные на разрешение внутриспсихического конфликта путем снятия эмоционального напряжения в более приемлемые для личности формы и последующего снижения тревожности.**

Современный взгляд на психологическую защиту также концентрируется в видовой категории механизма. По мнению Ф. В. Бассина, «психологическая защита представляет собой нормальный, широко обнаруживаемый механизм, направленный на предотвращение расстройств поведения и физиологических процессов не только при конфликтах сознания и бессознательного, но и при столкновении вполне осознаваемых, но аффективно насыщенных установок»<sup>33</sup>. Определение психологической защиты по В. А. Ташлыкову фиксирует механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом. Ф. Е. Василюк утверждает, что механизмы психологической защиты направлены на избавление человека от рассогласования чувств, исключение нежелательного содержания из сознания, устранение негативных психических состояний тревоги, страха, стыда и т. п. В итоге это приводит к дезинтеграции поведения, самообману, неврозу.

Как механизм, психологическая защита имеет временную характеристику. Это позволило исследователям оценить ее с точки зрения процесса. Начиная с А. Фрейд многими исследователями и практиками психологическая защита стала рассмат-

---

<sup>32</sup> Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.

<sup>33</sup> Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А. К современному пониманию психической травмы и общих принципов ее психотерапии // Руководство по психотерапии. М., 1974. С. 38.

риваться как адаптивный **процесс** приспособления личности к неприятной ситуации. В. Мягер<sup>34</sup> видит в психологической защите адаптационный процесс для снижения эмоциональной напряженности в условиях внутриличностных противоречий. Психологическая защита по Р. Плутчику — это «последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью»<sup>35</sup>. Дальнейшая характеристика психологической защиты выстраивается исходя из определения ее основной функции. В. Ф. Бассин функционально определяет психологическую защиту как спонтанное изживание последствий психической травмы, или диагностики системы, установок личности в случае конфликта. Для В. М. Банщикова защита — это функция частного случая отношения больного к травматической ситуации или породившей ее болезни. Н. В. Тонконогий видит в психологической защите способ переработки информации в мозге с нейтрализацией ее негативного компонента. Некоторые современные исследователи сходятся на следующем понимании психологической защиты: «Психологическая защита — не нормальный, а особый, необычный способ разрешения ситуации и психологической регуляции поведения в ситуациях затруднения, в ситуациях некой невозможности. Психологическая защита инициируется такими исключительными, эксквизитными ситуациями»<sup>36</sup>.

Определения психологической защиты через ее функциональное предназначение также достаточно разноречивы. В. С. Ротенберг<sup>37</sup> основную задачу психологической защиты определяет как поддержку целостности сознания. В. Д. Воло-

---

<sup>34</sup> Мягер В. К. Психогигиена и психопрофилактика. Л., 1983.

<sup>35</sup> Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М.: Медицина, 1985. С. 34.

<sup>36</sup> Тонконогий И. М. Введение в клиническую нейропсихологию. Л., 1973. С. 13.

<sup>37</sup> Ротенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М., 2001.

вик<sup>38</sup> — как компенсацию психической недостаточности. В. И. Журбин<sup>39</sup> иллюстрирует психологическую защиту как пассивно-оборонительную форму реагирования в жизненной патогенной ситуации. Основной функцией психологической защиты считается репрезентация искаженного смысла. В приведенных определениях психологическая защита выступает частью другого, более общего психического процесса, она не выделяется в самостоятельный феномен. Ситуации, требующие психологической защиты, всегда воспринимаются личностью как угрожающие. И психологическая защита — составляющая общей реакции на угрозу.

Как любую форму реакции, которую человек использует для защиты своих базальных структур («ЭГО», «Я») от беспокойства, стыда, конфликта определяет психологическую защиту и А. Ребер<sup>40</sup>. Общей составляющей упомянутых характеристик является прямое или косвенное указание на то, что психологическая защита — это форма поведения.

---

<sup>38</sup> Воловик В. М., Вид В. Д. Психологическая защита как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии: сб. научных работ. Л., 1976. С. 26–28.

<sup>39</sup> Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. С. 14–23.

<sup>40</sup> Ребер А. Большой толковый психологический словарь. М.: Вече-АСТ, 2000.



## 4. КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Проблема классификации защитных механизмов окончательно еще не решена. Целесообразно рассматривать её решение в русле психоанализа.

Согласно традиционному психоаналитическому подходу к защитным механизмам их можно разделить на высокоорганизованные и механизмы низшего порядка, или более примитивные защиты. Они более массивны в своем действии, т. е. затрагивают самые глубинные слои личности. Эмоциональный уровень при использовании этой категории Эго-защит имеет тенденцию быть глубоко бессознательным. Их использование, вероятнее всего, ассоциируется с менее зрелым индивидом. Наконец, они известны как первоначальные механизмы: они появляются и функционируют, как правило, в младенчестве и в молодом возрасте. Примерами защитных механизмов низшего порядка могут служить: ПОДАВЛЕНИЕ, ОТВЕРЖЕНИЕ, СМЕЩЕНИЕ, РЕГРЕССИЯ. Незрелая, импульсивная и эмоционально расторможенная личность более склонна к использованию защитных механизмов, принадлежащих этой группе, но это вовсе не означает, что этот принцип должен быть возведен в абсолют. Такие люди чаще сталкиваются с различного рода трудностями в более ранние годы.

Другие защитные механизмы менее примитивны. Их именуют защитными механизмами высшего порядка. Они имеют тенденцию функционировать в усложненной манере. Защитные механизмы высшего порядка менее массивны, т. е. не затрагивают обширные слои личности и развиваются постепенно. Они функционируют во всех возрастах, но чаще встречаются, чем защитные механизмы низшего порядка. Они присущи более зрелой личности. Защитные механизмы высшего порядка включают РАЦИОНАЛИЗАЦИЮ, ПРОЕКЦИЮ, СУБЛИМАЦИЮ, КОМПЕНСАЦИЮ.

Несколько иную классификацию дает Р. Урсано<sup>41</sup> в работе «Психодинамическая психотерапия». К примитивным механизмам защиты он относит РАСЩЕПЛЕНИЕ, ПРОЕКЦИЮ, ВСЕМОГУЩЕСТВО, ДЕВАЛЮАЦИЮ, ПРИМИТИВНУЮ ИДЕАЛИЗАЦИЮ. К механизмам более высокого уровня — ВЫТЕСНЕНИЕ, ОТРИЦАНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ РЕАКЦИИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ, ПОДАВЛЕНИЕ, ИДЕНТИФИКАЦИЮ С АГРЕССОРОМ, АСКЕТИЗМ, РАЦИОНАЛИЗАЦИЮ, ИЗОЛЯЦИЮ, РЕГРЕССИЮ, СУБЛИМАЦИЮ.

Само понятие «защита» указывает на то, что есть что-то предохраняющее и защищающее от некоей угрозы, опасности. Под термином «защитный механизм» понимают любую когнитивную операцию, которая функционирует для защиты индивида от разрушительного влияния чрезмерной тревожности. И в этом адаптивный характер психологической защиты. Она позволяет человеку сохранять устойчивый характер функционирования в ситуации возрастающей тревожности. Анализируя психологическую защиту личности, мы всегда имеем дело с ее конкретными проявлениями в виде частных форм поведения. Использование той или другой поведенческой модели обусловлено конкретным механизмом психологической защиты. Именно через анализ специфики поведения в конкретных условиях в свое время З. Фрейд пришел к идее психологической защиты и выделил первые ее механизмы. Анализ позволяет разделить механизмы психологической защиты, выделенные З. Фрейдом и рядом других авторов, на базовые (первичные) и производные от них (вторичные).

Согласно концепции З. Фрейда, в основе всех используемых защитных техник лежит вытеснение, как базовый и первичный механизм психологической защиты. Вытеснение выступает основной функцией общей системы личности (Ид, Эго, Супер-эго) как антипод (антитеза) влечению.

**Вытеснение.** Вытеснение — это механизм перевода неприятной или беспокоящей информации с сознательного на подсознательный уровень. Это наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем выключения из со-

---

<sup>41</sup> Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. М., 1993.

знания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации. Человек «забывает» тревожащий его факт, он не замечает, «не видит» и «не слышит» ничего в окружающей действительности, что доставляет ему тревожащие, гнетущие переживания. Вытеснение иногда определяется как «мотивированное забывание». Из сознания выключается не сам неприятный эпизод, а мотив собственного поведения. Активно идет процесс разрушения связей между самой травмой и собственно причиной, ее вызвавшей. По мнению З. Фрейда, вытесненные чувства, импульсы не уничтожаются. Они сохраняют свою энергию и активность в бессознательном и для предотвращения их перехода на сознательный уровень требуется постоянная затрата психической энергии. Энергия, оставшаяся в бессознательном, существенным образом влияет на поведение личности. СУПЕР-ЭГО стоит немалых усилий удержать стихийный поток импульсов в ИД. Затраты энергии на удержание влечений ИД ослабляют СУПЕР-ЭГО и снижают возможности социальной активности личности. Осуществленное вытеснение хранится в бессознательном как ущемленный аффект, формы которого чрезвычайно разнообразны: это и телесные зажимы, конвульсии, взрывные реакции, истерические припадки.

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

1. Влечение должно быть сильным.
2. Запрет цензуры СУПЕР-ЭГО на удовлетворение здесь и сейчас должен быть сильным.
3. У личности отсутствуют приемы сублимации данного импульса.
4. Сама личность ощущает страх, тревогу и невозможность разрешить конфликт собственными силами.

Наличие этих признаков характеризуют слабое «Я» и требуют помощи в противостоянии с запретными требованиями ИД. Тогда начинается работа вытеснения. Если влечение не может быть реализовано напрямую, тогда оно вытесняется, загоняется в подсознательное ИД. Однако и весь объем энергии, сопровождающей влечение, остается в бессознательном. Но влечение не перестает стремиться к своему удовлетворению и может существенным и даже определяющим образом влиять на все

поведение личности. Основной закон вытеснения: насколько сильны импульсы влечения, настолько сильной должна быть и сила вытеснения. По аналогии с физическими законами сила действия должна быть равна силе противодействия.

Ущемленное самолюбие, чувство стыда, страха или обиды провоцируют формирование ложных мотивов, чтобы скрыть истину, прежде всего от себя. Истинные детерминанты вытесняются из сознания и заменяются более приемлемыми с точки зрения социального окружения и субъективной оценки. Часто ложный мотив направлен на прикрытие эгоистических устремлений. Вытесняются прежде всего внутренние влечения. С другой стороны, вытесняться может и реальность (неприемлемая информация извне). В этом случае болезненная внешняя информация невольно искажается индивидом. Активизация высшего уровня контроля («СУПЕР-ЭГО») делает человека нечувствительным к тревожащей его информации. Информация извне, которую индивид не хочет воспринимать, так как она неприятна для него, игнорируется. Во втором случае доминирующая роль принадлежит СУПЕР-ЭГО. Именно СУПЕР-ЭГО делает индивида нечувствительным к тревожной, угрожающей информации. Вытеснение реальности проявляется в забывании имен, лиц, ситуаций, событий прошлого, которые сопровождались переживанием негативных эмоций. Другой человек может быть забыт, «вытеснен», если он был невольным свидетелем неприятной для личности информации.

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

- Первая стадия: неприятное состояние, чувство стыда, осознание неблагоприятности своего поступка, внутренний дискомфорт.

- Вторая стадия: внутреннее переживание сохраняется в сглаженной форме и не связывается с конкретным деянием. Происходит частичное вытеснение.

- Третья стадия: окончательное вытеснение, исчезают неприятные переживания, достигается психологическое благополучие.

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

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

Иногда вытесненные переживания все же проявляются в форме шуток, оговорок, сновидений и получают таким образом кратковременное удовлетворение. По З. Фрейду, это психопатология «обыденной жизни». Вытеснение присутствует во всех формах невротического поведения. При психотерапевтической работе необходимо исследовать материал, относительно которого клиент проявляет устойчивую рассеянность или забывчивость. Именно здесь могут быть скрыты значимые и вытесненные побуждения и желания. Человек хочет считать себя свободным, но его свобода ограничена условиями жизни. Он нередко вынужден действовать против своих желаний. Это неприятно для самолюбия личности, и тогда причины таких действий вытесняются в подсознание. Фрейд считал вытеснение одной из основных защит высшего порядка. С действием механизма вытеснения часто сталкиваются при проведении судебных расследований. Непереносимое для личности воспоминание вытеснялось в подсознание, хотя наличие самого факта жертва помнит и признает.

**Регрессия.** Нередко неприятные события осознаются человеком как значительно превышающие его возможности справиться с ними. Тогда человек пытается представить себя более беспомощным, чтобы избежать необходимости борьбы и напряжения воли для решения этих проблем. В этом случае актуализируется механизм регрессии. По З. Фрейду, регрессия — это «путь обратного развития», возврат психического развития на более раннюю ступень.

Это защитный механизм, заключающийся в возврате к более ранним и примитивным формам поведения в ответ на неблагоприятные обстоятельства. Например, когда нас одолевает мучительная боль, то мы начинаем хныкать как маленький ребенок. Или, например, человек, много лет не куривший и осознавший эту привычку как пагубную для него, может в ситуации сильного стресса внезапно взять сигарету и начать курить. Регрессия очень часто симулирует болезнь. Некоторые люди, не нашедшие достойного для себя места в жизни, могут ощущать симптомы какого-либо заболевания и в целом чувствовать себя очень плохо физически, хотя на самом деле никакой болезни у них нет. Обусловлено это тем, что подсознательно они чувствуют себя несчастными, нуждающимися в жалости и опеке, как

компенсации за жизненные неудачи. Так нуждается в жалости и поддержке родителей ребенок, когда ему плохо. Вместе с тем солидный взрослый человек не может претендовать на родительскую опеку. Это осознается личностью. Возникшее расхождение между желаемым и возможным снимается механизмом регрессии — услужливо «предлагающим» человеку «уйти» в болезнь. Тогда его начнут жалеть, опекать, относиться снисходительно к его неудачам, прощать его ошибки. Вариант регрессии — **«уход в болезнь»** — своеобразное решение нерешаемых проблем. По Фрейдю, многие люди «убегают» в невроз от жизненных конфликтов. Бегство в болезнь — хотя и дорогостоящая, но двойная выгода. Больному достается больше сочувствия и внимания окружающих. Больному прощается и списывается то, что не прощается здоровому, его берут под опеку и с ним взаимодействуют. Однако уход в болезнь не приносит необходимого решения проблемы, но может причинять ощутимые страдания. Болезнь может приобрести необратимый характер и психологические причины (конфликт) спровоцируют трагический финал. Тело становится жертвой нерешенных психологических проблем. Это происходит бессознательно, но создает для личности повышенный комфорт без особых трудностей. Да и самолюбие не будет так страдать. Если «уход в болезнь» не обеспечивает ожидаемых результатов, тогда регрессия провоцирует возврат к детским формам поведения. Выражается в несдержанности, проявлении недовольства, безрассудных формах поведения (езда на автомобиле с высокой скоростью). Вариантом регрессии может служить **десакрализация**, сущность которой в обеднении собственной жизни, в отказе от ее серьезного принятия. Десакрализация может трансформироваться в **«комплекс Ионы»**. Это вариант поведения, при котором человек отказывается от попыток реализовывать свои способности во всей полноте.

**Проекция** — один из базовых защитных механизмов, выражающийся в безотчетном переносе собственных чувств, желаний, влечений на другое лицо. Сущность этого механизма в бессознательном отвержении собственных неприятных чувств и приписывании их другому. В этом случае перекладывается и ответственность за свои неприятные внутренние ощущения на внешние обстоятельства (людей, объекты, ситуации). Для реа-

лизации этого механизма человек нередко бессознательно ограничивает информацию и выводит на уровень осознания только ту, которая не является самокритичной. Это второй по значимости из первичных механизмов психологической защиты. Механизм проекции лежит в основе многих личностных свойств и структур. Например, ханжество старой девы имеет в своей основе неудовлетворенные сексуальные влечения. Особенно это характерно при стремлении оправдаться себя, когда свои пороки или вина приписываются другим. Внутренне происходящее воспринимается субъектом как внешнее. Очень часто объектом проекции являются именно близкие люди: дети, родители, супруги. Человек склонен искать виновников или причины своих проблем во внешнем мире. Причем он искренне уверен в своей правоте. Особенно часто проекции подвергаются влечения и качества характера, осуждаемые обществом. По принципу «кто первый кричит «Держи вора!» человек начинает приписывать свои отрицательные характеристики другим людям. Проекция относится к механизмам, подробно описанным З. Фрейдом. Этот механизм очень типичен для детей. Основная форма защиты ребенка «я не виноват, виноват(ы) другой(ие)». Однако многие взрослые также активно используют эту защиту. Наиболее типичный тезис при проекции «я хороший, а вот другие...». Она позволяет сохранять ощущение позитивного «Я-образа» и снимает внутреннюю тревогу по поводу его разрушения.

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

**Трансфер** как вид переноса выражается в ошибочном объединении двух формально сходных ситуаций. Имея уже достаточно определенный опыт поведения в трудной ситуации, личность, оценив другую ситуацию как аналогичную, может перенести наработанные эмоции, навыки, отношения. Однако этот опыт может оказаться неадекватным для новой ситуации. В основе



трансфера лежит тенденция к повторению закрепившегося ранее поведения. Перенос может быть направлен не только на внешние относительно личности объекты, но и на себя. Чаще всего направленность на себя имеет агрессивную, самоуничижительную форму (мазохизм). Это может быть физическая («рвет на себе волосы», «кусает губы») или психическая (комплекс неполноценности, заниженная самооценка, угрызения совести) формы.

Ситуация трансфера чаще всего наблюдается в системе иерархических отношений: врач — пациент; педагог — ученик; руководитель — подчиненный и т. п. Эти отношения характеризуются неравенством позиций, доминированием одной стороны. В системе этих отношений часто воспроизводится транзакция «Родитель — Ребенок». Привычка подчиняться доминантному отцу (матери) воспроизводит «позу» подчинения перед руководителем авторитарного типа. Если к тому же этот руководитель внешне и своими привычками будет напоминать отца, то гарантировано повторение отношений с отцом в новой социальной ситуации. Причина переноса состоит в аффективной защемленности, непроработанности прошлых отношений.

Вариантом базового механизма проекции, получившим статус самостоятельного (базового) механизма психологической защиты, является **замещение**. Замещение, аналогично проекции, обеспечивает удовлетворение желания при сохранении качества энергии, но на других, замещающих истинный объектах. Подвариантом является перемещение или смещение, как просто смена объекта чувств, перенос на более безопасный. Часто встречается тип переноса **вымещение**. Это подмена объектов активизации энергии танатоса или либидо в агрессивной форме. Как правило, замещение выражается в переносе действия с недоступного объекта на доступный. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Когда невозможно совершить действие, которое обусловлено потребностью, то для разрядки человек может совершить любое, нередко бессмысленное действие. В образовании симптомов при невозможности устранения фрустратора предметом агрессии становится сам субъект. Эта техника отличается нелогичностью, слепым достижением цели. По большому счету образование симптомов следует считать одной из разновидностей

переноса, а именно вытеснением. Вероятность возникновения подобной защиты тем выше, чем сильнее и длительнее воздействие внешних и внутренних блокираторов желаний и чем труднее убрать эти блокираторы. Как защитное поведение обращенность вытеснения на себя провоцирует ряд психических и физических симптомов.

Физические симптомы:

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

Психические симптомы:

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

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

Часто встречаемый вариант переноса — **фантазия**. Это своего рода символическое осуществление заблокированного желания. Блокированное желание, реально пережитая травма, незавершенность ситуации — вот причины, лежащие в основе фантазии. Интерпретируя по-новому реальные ситуации прошлого,

человек иллюзорно изменяет ситуацию, защищаясь от травмирующей реальности. Фантазия — довольно распространенный способ защитного поведения. Причины фантазирования можно условно разделить на две группы:

- необходимость блокирования реальных переживаний, травм, влечений;

- необходимость доставить себе положительные эмоции, путем фантазирования (Манилов). Часто фантазирование касается области «тайных желаний», т. е. постыдных, нарушающих культурные нормы влечений («Собор Парижской Богоматери» В. Гюго — пастор).

Фантазия позволяет переносить желание на замещающий объект или ситуацию, имеющую «место» лишь в голове фантаста. Однако эти фантастические образы воспринимаются личностью как прямые знаки реальных предметов, создавая иллюзию исполнения желаний.

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

С другой стороны, учитель также не избавлен от психологического «соблазна» воспользоваться созданными в школе условиями для облегчения своего внутреннего состояния. Свои проблемы (неустроенность жизни, нехватка денег, напряжение в личных отношениях в семье, профессиональные проблемы) могут переноситься на учеников. Зависимое правовое положение ученика в школе, позиция «абсолютного авторитета» учителя провоцирует последнего использовать учеников для «разрядки». «Плохие», «недисциплинированные», «грубые», «тупые» ученики воспринимаются учителем как основной раздражающий фактор, требующий активного и агрессивного воздействия.

Для многих учителей неосознанный перенос личных проблем на учеников является вполне оправданным «безобразным» поведением самих детей.

Примерами сказанного могут служить следующие ситуации: весь класс знает, что оценка на уроке по ОБЖ зависит от исхода футбольного матча местной команды в предыдущий день. Команда выиграла — учитель благодушен и оценки ставит хорошие, проигрыш команды — учитель будет злым и агрессивным. Преподавательница, воспитывающая без мужа сына-подростка и столкнувшаяся с его нечестностью, проецирует проблемы с собственным ребенком на всех мальчиков класса. Учительница, имеющая скрытый комплекс «угрожаемого авторитета», т. е. беспокоящаяся о своей возможной профессиональной недостаточности, не ставит в своей группе отличных оценок, мотивируя это тем, что дети «знать на отлично мой предмет не могут». Чаще этот феномен мы наблюдали в паре «учитель — ученик», чем «учитель — класс». В школе достаточно типичным становится явление, когда наиболее развитые ученики (имеющие богатый запас информации вследствие более благополучных условий жизни: Интернет, поездки за границу и т. п.) третируются учителем, обвиняются в незнании, неразвитости и т. п. Здесь мы видим проявление феномена переноса учителем своего комплекса на учеников.

**Идентификация** — стремление идентифицировать себя с другим человеком, неосознаваемое отождествление и перенос на себя желаемых чувств и качеств другого. Идентификация в большинстве теорий, в том числе и в классической интерпретации З. Фрейда, имеет характер базового механизма защиты, в определенной степени сходна с проекцией. Идентификация — бессознательный процесс, в ходе которого индивид ведет себя (думает, чувствует, действует) как это делал бы другой, это возможность идентифицировать себя с другим человеком, неосознанное отождествление. Идентификация — важнейший механизм формирования личности. Она имеет положительную и отрицательную формы. В первом случае, идентифицируя себя с положительной личностью, субъект осваивает положительные модели поведения по принципу «я тоже так могу». При отрицательной идентификации человек может «потерять» свою лич-

ность, так как он впитает в себя качества и поведенческие модели другого человека, с которым он идентифицируется. Чем теснее эмоциональные отношения между людьми, тем больше возможности идентификации. Вместе с тем идентификация — один из немногих защитных механизмов, который позволяет почувствовать другого человека. Следовательно, он может способствовать развитию сочувствия, сопереживания, соучастия.

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

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

**Реактивное образование** — возникновение способа поведения, прямо противоположного бессознательно вытесненному стремлению. Этот механизм строится на амбивалентности. Модель поведения, в основе которой лежит неприемлемое влечение, заменяется на строго противоположную. С помощью такой замены человек безотчетно старается «перечеркнуть» собственные неприемлемые чувства. Иногда ЭГО может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения (обратное действие). Это осуществляется в два этапа:

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

Такое противоположное действие особенно ярко выглядит на социальном уровне в силу своей преувеличенности, позитивно-компонентной гипертрофированности и негибкости. Вариантом формирования реакции является **искажение восприятия** (по К. Роджерсу), когда несовместимое переживание допускается в сознание, но только в форме совместимости с каким-либо аспек-

том «Я-образа». Одной из форм данного механизма является **реверсия** (по Мак-Вильямс). При актуализации реверсии отношение переключается с фрустратора на объект и наоборот. Н. Мак-Вильямс выделяет как особую форму защиты **сексуализацию** или (инстинктуализацию). Сущностью данной формы является сексуализация любого опыта, бессознательно превращающая ужас, боль или что-то другое в восторг. Женщины склонны сексуализировать зависимость, а мужчины — агрессивность. Некоторые исследователи считают, что защитой может выступать **компенсация** как способ возмещения или «компенсации» своих недостатков или дефектов путем гипертрофированной демонстрации своих достоинств. Зеркальным отражением реактивного образования является **формирование реакции**. Этот механизм состоит в преувеличении какого-то эмоционального аспекта ситуации, чтобы с его помощью подавить противоположную эмоцию.

**Изоляция** — это психологический механизм защиты, выражающийся в отчуждении от травмирующего фактора. Особенно часто это проявляется в попытке «разделить» чувства и понимание. Изоляция выражается в том, что личность просто «отгораживается» от внешнего мира, полного тягостных для нее проблем и конфликтов, и уходит в собственный мир фантазий, творчества, наркотического одурманивания (наркотики и алкоголь могут рассматриваться также как способ изоляции). При действии этой защиты человек, не справляясь с внутренним напряжением, осуществляет «бегство от реальности», от личных и социальных проблем, от активной жизни в реальном мире. Все это заменяется созданием «своего» мира, где все прекрасно, легко, где человек испытывает только положительные эмоции. Вариантом изоляции является **отчуждение**. В этом случае внутри сознания обособливаются особые зоны, отчуждающие от эмоций травмирующие факторы. Мышление становится расщепленным, т. к. нарушена связь между травмирующим событием и его эмоциональной оценкой. Это приводит к диссоциации личности. Ф. Б. Березин<sup>42</sup> выделяет защитный механизм **формирования ограничительного поведения**. Субъект в этом

---

<sup>42</sup> Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.

случае фиксируется на стимулах, иррелевантных истинной причине тревоги, игнорируя все остальное.

Изоляция осуществляет защиту личности путем отстранения как от травмирующих обстоятельств, так и от собственных негативных переживаний. Это очень опасный механизм, т. к. он может вызвать внутриличностные деформации по типу диссоциации, деперсонализации личности. Как следствие, может возникнуть расстройство самосознания (множественности «Я», галлюцинации, бреда). Следствием изоляции нередко является восприятие чужеродности и ирреальности внешнего мира, замкнутости на себе самом, отказе от внешних контактов. Защитная функция изоляции — в психологической «анестезии», отключении в особо травмирующих ситуациях.

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

**Отрицание.** Близким изоляции механизмом выступает отрицание. Отрицание — это игнорирование неприятной информации. В ситуации действия этого механизма информация, вызывающая тревогу, просто не воспринимается («ничего не вижу, ничего не слышу»). Часто это бывает, когда действия, совершаемые личностью, противоречат принятым установкам, требованиям, нравственным нормам. В результате отрицания снимается угроза престижу, статусу, позитивной самооценке личности. Этот способ резко искажает перерабатываемую информацию и не позволяет человеку делать адекватные оценки. Сущность механизма отрицания в стремлении избежать информации, вызывающей тревогу. Самая первая реакция любого человека на неожиданное и очень неприятное или даже трагичное для него



известие — «Нет! Этого не может быть!». Отрицание проявляется в игнорировании неприятной информации. Человек как бы не воспринимает ее, не слышит, отказывается принять, а затем, соответственно, ничего из этих событий не осознает. Таким образом он избавляется от неприятных переживаний. Это самая древняя защита. Избавиться от страха, тяжелых переживаний можно, если не знать о них вообще. Это проявляется и во внешних действиях. Даже страус прячет голову в песок при опасности, таким образом «отрицая» ее. В состоянии ужаса человек непроизвольно закрывает глаза. Если ребенок что-то натворил и боится наказания, то он активно отрицает свое участие в ситуации, а при виде приближающейся мамы, которая может наказать, крепко зажмуривается. Формой отрицания является **аскетизм**. Аскетизм выражается в отказе, отрицании для себя удовольствия. Делается это демонстративно, с видом превосходства, словно в результате достигается что-то весьма полезное. Другим вариантом отрицания является **девелюация**, сведение чего-то важного до минимума, презрительное отрицание ценности данного явления. Отрицание может иметь и положительный эффект. Если человек не думает об опасности, отрицает ее, то он может совершить героический поступок. Таких примеров много в период войн. Отказ принять истинную степень опасности позволяет сохранить присутствие духа, спокойствие и возможность адекватных действий.

**Подавление.** Эта защита сходна с отрицанием и вытеснением, личность воспринимает неприятное событие, однако «загоняет» его в подсознание. Этот защитный механизм проявляется в блокировании неприятной информации на этапе перевода ее из сознания в память. Таким образом, данная информация оказывается уже осознанной и оцененной как травмирующая, опасная и неприятная. Тогда человек усилием воли старается откинуть ее от себя, забыть. В этом и проявляется подавление. Как и при вытеснении, подавленная информация может «прорваться» в описках, обмолвках, неловких движениях. Человек не хочет вспоминать травмирующие обстоятельства, вызывающие неприятные эмоции. Поэтому у него нередко со временем наступают «провалы в памяти», когда он не может вспомнить какие-то эпизоды своей жизни, связанные с тяжелыми воспоминаниями. Информация, имеющая неприятную эмоциональную окрас-

ку для личности, делится на «разрешенную» и «не разрешенную» к воспоминанию. Подавление как раз и обнаруживается в разорванности воспоминаний: наиболее травмирующие все менее доступны к воспроизведению в памяти. Часто подавляются неприятные сексуальные переживания.

**Интеллектуализация** — это механизм, сходный с изоляцией, но более высокого уровня. В этом случае человек признает травмирующий факт, подвергает его интеллектуальному анализу, но отказывается от переживания отрицательных эмоций. Возможность сознательно сказать себе: «Это не так уж пока еще и страшно» или «Я, конечно, мог бы рассердиться» — говорит о том, что человек осознает возможность для себя подобных чувств и эмоций. Интеллектуализация часто включается, когда человек находится в состоянии гнева или сильного страха. Интеллектуализация перекрывает собой такие защитные механизмы, как изоляция, рационализация, ритуальное поведение, магическое мышление, блокирует их проявление. Магическое мышление — это примитивная интеллектуализация в форме механизма **аннулирования**, призванного уравновесить некоторую неприятность (вину, страх, стыд) с помощью поведения, которое, по мнению личности, магическим образом уничтожает отрицательный поступок. Схема аннулирования записана во многих религиях ритуалом отпущения грехов. Как и все другие защитные механизмы, аннулирование — бессознательный процесс. Человек, испытывающий сильные угрызения совести за прошлые ошибки, грехи пытается аннулировать их подчеркнуто активной деятельностью, нарушение которой они осуществили ранее. Он может строить всю свою жизнь так, чтобы хотя бы косвенно, через других людей исправить свои ошибки. Когда такая деятельность совершается, то чувство вины отступает в подсознание и перестает тревожить личность. Человек может уменьшить давление неприятных эмоций, если он трансформирует систему оценок фрустрирующего фактора. Такой вариант защиты называется катарсисом. **Катарсис** — это такое изменение ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Интеллектуализированной защитой является также **расщепление**. При действии механизма расщепления происходит разделение позитивного и негативного в «Я-

образах». В результате внимание концентрируется на позитивных составляющих и ослабляются негативные переживания. В повседневной жизни расщепление остается мощным и привлекательным средством осмысления сложных переживаний, особенно если они являются неясными и угрожающими. Н. Мак-Вильямс выделяет такой вид интеллектуализации, как **компартаментализация**. Компартаментализация — это защитный механизм, при котором два конфликтующих состояния (вина, стыд или тревога) сосуществуют у человека без осознания этого противоречия. Иногда человек пытается в порядке защиты замаскировать свои переживания и глубокие ощущения дискомфорта путем придания им внешне несерьезной формы. Такая защита с сохранением интеллектуальной оценки происходящего называется **ирония**. Ирония определяется как сокрытие собственной враждебности, игнорирование враждебных намерений противника, оказывает успокаивающее воздействие на чувство обиды, утаивает, маскирует собственные неблагоприятные поступки.

Вариантом интеллектуализации является **рационализация** — это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации удаляется из сознания, особым образом преобразуется и после этого осознается уже в измененном виде. Этот вид защиты использует убедительные доводы для оправдания своих лично или социально неприемлемых качеств, желаний, действий. Гармония между реальным поведением человека и его представлением о должном достигается с помощью двух вариантов рассуждения: либо повышением ценности совершенного поступка, полученного результата, либо понижением ценности поступка, который совершить не удалось, результата, который не достигнут. Если бы защита по типу рационализации не включалась своевременно, возникший диссонанс переживался человеком как тревога, сожаление. Когда, не получив желаемое и огорчившись по этому поводу, он утешает себя, говоря «не очень-то и хотелось», использует вариант рационализации, названный «феноменом зеленого винограда», который побуждает обесценивать или дискредитировать недоступные блага.

Другой вариант рационализации — «феномен сладкого лимона» — направлен на преувеличение значимости достигнутого. Одна из разновидностей рационализации — **уклончивость**. Лица, склонные к этому виду защиты, часто похожи на персонажей тех сказок, в которых герой, будучи преследуемым, превращается в рыбу, оленя, птицу и т. д. Их трудно связать каким-либо обещанием, они отказываются от всего, что сказали, уверяя, что имели в виду совсем другое. Видом рационализации является **морализация**. Свои желания субъект направляет в область моральных обязательств и рационализирует свое поведение, избавляясь от тревожащих переживаний. Итак, рационализация — это поиск ложных оснований, когда реальное состояние дел подвергается содержательному анализу и ему дается объяснение, позволяющее сохранить иллюзию, что человек действует из других — разумных и достойных — мотивов. Идет ли рационализация по типу «зеленого винограда» или «сладкого лимона», в любом случае в ней проявляется неудовлетворенность собой и своими поступками, потребность в уклонении от ответственности и самооправдание. Для уменьшения переживаний в случае диссонанса люди прибегают к мысленному перебору вариантов объяснения своих действий, подбирая те из них, которые помогают оправдать себя в собственных глазах.

**Агрессия.** Защита не всегда имеет пассивный или примиряющий характер. Иногда фрустрирующая ситуация толкает человека на путь активного действия. Агрессия — это любая форма поведения, связанная с причинением вреда другому живому существу, не желающему или не заслуживающему такого обращения. Основной мотив агрессии — нанесение вреда другому. В ситуации фрустрации одна из форм защиты может быть экстрапунитивная, т. е. активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий. В качестве объектов агрессии могут выступать другие люди, животные, неодушевленные предметы. По принципу «лучшая защита — нападение» субъект пытается избавиться от тревоги и переживаний путем реального уничтожения объекта фрустрации. Производным механизмом является механизм **идентификации с агрессором**. Субъект маскирует свой страх перед каким-то авторитетом (потенциальным источ-

ником фрустрации) путем усвоения и демонстрации гиперкритической и агрессивной манеры поведения другого человека. Модифицированным вариантом агрессии является **всемогущество** как защитный механизм. Всемогущество — это преувеличение собственной силы. В этом случае попыткой повлиять на тревожную ситуацию выступает стремление убедить себя и других в собственном всемогуществе. Эта защита несет положительный потенциал в особо опасных и ответственных ситуациях, которых избежать невозможно, позволяет создать чувство уверенности в успехе не только самому субъекту, но и окружающим людям. Агрессивные элементы проявляются и в такой защите, как **борьба «Я» с самим собой (поворот против себя** — по Н. Мак-Вильямс). Это означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя. Агрессивную форму часто имеет и механизм **отреагирования**, как бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующей ситуации. Вследствие этого данное воспоминание теряет свой тревожащий акцент.

**Сублимация** — защитный механизм, переводящий неприемлемые желания и формы поведения в социально одобряемые. Этот базовый механизм психологической защиты, охарактеризованный еще З. Фрейдом, выражается в переориентации поведения человека с социально неприемлемой на одобряемую форму. По З. Фрейду, сублимация — это перевод «энергии инфантильных желаний» в высшие не сексуальные цели, более ценные в социальном отношении»<sup>43</sup>. По мнению Фрейда, это одна из самых хороших защит. Она обеспечивает конструктивное поведение человека, например она может переводить неудовлетворенное сексуальное желание человека в форму творческой деятельности. В отличие от других форм защитных механизмов сублимация не переводит напряжение в другую форму, а разряжает импульс и тем самым действует благотворно на социальную активность личности. Термином «сублимация» З. Фрейд пытался объяснить общественную и художественную деятельность как одну из форм выражения либидо. В этом случае человек полностью не освобождается

---

<sup>43</sup> Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. С. 380.

от сексуальных импульсов, хотя в определенной степени снимает напряжение организма.

Сублимируется не только сексуальная потребность, но и агрессивность. Чаще всего сублимация проявляется в форме творческой активности. В процессе творческой деятельности происходит не только расходование энергии (снятие напряжения), но и формирование новой потребности — самоактуализации. Последняя продуцирует систему позитивных мотивов и соответствующей поведенческой активности. В результате не только снимается чувство тревоги, но происходит объективная переоценка и собственной личности, и социальной ситуации. Поведение при сублимации становится наиболее адаптивным и социально одобряемым. Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная форма защитного поведения. Эта стратегия предусматривает обуздание нежелательных влечений путем изменения цели и объектов импульсов, без сдерживания их проявления.

Для большей наглядности рассмотрим взаимоотношения механизмов защиты разного уровня в форме таблицы.

Таблица 1

*Системная характеристика базовых и производных механизмов защиты*

<b>Базовые (первичные) механизмы защиты</b>	<b>Определение</b>	<b>Производные (вторичные) механизмы защиты</b>	<b>Определение</b>
<b>Вытеснение</b>	Выключение из сознания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации	Оглушение	Дополнительные (искусственные) средства вытеснения — алкоголь, курение, наркотики
		Искажение восприятия	Несовместимое переживание допускается в сознание, но

			только в форме совместимости с каким-либо аспектом «Я-образа»
<b>Регрессия</b>	Возвращение к более ранним и примитивным формам поведения с целью избегания конфликтов	«Уход в болезнь»	Уход в невроз от жизненных конфликтов
		Десакрализация	Обеднение собственной жизни, путем отказа от серьезного принятия ее
		«Комплекс Ионы»	Отказ от попыток реализовать свои способности во всей полноте
<b>Проекция</b>	Безотчетный перенос собственных чувств, желаний, влечений на другое лицо, предмет, объект	Трансфер	Ошибочное объединение двух формально сходных ситуаций
		Замещение	Перенос направления влечения с одного объекта на другой, более доступный или безопасный
		Перемещение	Смена объекта чувств, их перенос с реального объекта на какой-то иной, более безопасный
<b>Идентификация</b>	Разновидность проекции, связанная с	Идентификация с агрессором	Маскировка своего страха перед кем-то пу-

	неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств		тем усвоения гиперкритической манеры, присущей этому авторитету
		Идеализация	Попытка человека найти идеального защитника от всех бед и идеальное решение проблем
<b>Замещение</b>	Перенос направления влечения с одного объекта на другой, более доступный или безопасный	Смещение	Перенос действия с реально травмирующего объекта на другой
		Вымещение	Подмена объектов активизации энергии либидо в агрессивной форме
		Образование симптомов	Обращение агрессии против себя при невозможности устранения фрустратора
		Уход	Отказ от активности, которая доставляет дискомфорт
		Фантазия	Символическое осуществление заблокированного желания
		Сновидения	Перенос недоступного в реальности дей-



			ствия в нереальный мир (мир сновидений)
<b>Реактивное образование</b>	Возникновение способа поведения, прямо противоположного бессознательно вытесненному стремлению	Формирование реакции	Преувеличение отдельного эмоционального аспекта ситуации, чтобы с его помощью подавить противоположную эмоцию
		Искажение восприятия	Несовместимое переживание допускается в сознание, но только в форме совместимости с каким-либо аспектом «Я-образа»
		Реверсия	Переключение отношения с фрустратора на объект и наоборот
		Сексуализация, инстинктуализация	Сексуализация любого опыта, бессознательное превращение ужаса, боли или чего-то другого в восторг
		Компенсация	Возмещение своих недостатков или дефектов путем гипертрофирования

			ной демонстрации своих достоинств
<b>Изоляция</b>	Отчуждение от травмирующего фактора	Отчуждение	Внутри сознания обособливаются особые зоны, отчуждающие от эмоций травмирующие факторы
		Формирование ограничительного поведения	Фиксация на стимулах, иррелевантных истинной причине тревоги
<b>Отрицание</b>	Игнорирование неприятной информации	Аскетизм	Отказ себе в удовольствии, причем в демонстративной форме своего превосходства
		Девелюация	Сведение значения чего-то важного до минимума и презрительное отрицание его
<b>Подавление</b>	Блокирование неприятной информации на этапе перевода ее из сознания в память		
<b>Интроекция</b>	Преобразование межличностных отношений во внутриличностные	Невротическое слияние	Невозможность принять свою уникальность

<b>Интеллектуализация</b>	Признание травмирующего факта, интеллектуальный анализ, но отказ от переживания отрицательных эмоций	<b>Аннулирование</b>	Попытка уравновесить некоторый аффект (стыд, вину) с помощью отношения или поведения, которое магическим образом уничтожает проблему (ритуал)
		<b>Катарсис</b>	Изменение ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора
		<b>Расщепление</b>	Разделение позитивного и негативного в «Я-образах»
		<b>Компартментализация</b>	Два конфликтующих состояния (вина, стыд или тревога) сосуществуют у человека без осознания этого противоречия
		<b>Ирония</b>	Соккрытие собственной враждебности, игнорирование враждебных намерений противника

<b>Рационализация</b>	Осознание и использование в мышлении только той части информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам	Уклончивость	Отказ от всего, что говорят и делают
		Морализация	Направление своих желаний и их объяснение в области моральных обязательств
<b>Агрессия</b>	Активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий	Идентификация с агрессором	Маскировка своего страха перед каким-то авторитетом путем усвоения гиперкритической манеры
		Поворот против себя	Перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя
<b>Сублимация</b>	Перевод неприемлемых желаний и форм поведения в социально одобряемые		

## 5. Методы исследования психологической защиты

На фоне большого разнообразия мнений и взглядов особенно заметен дефицит методологических исследований психологической защиты, недостаточная разработанность методов и методик диагностики защитных механизмов и практически полное отсутствие прикладных процедур рационализации и оптимизации защитной структуры личности. Вместе с тем методологический уровень анализа научного объекта является индикатором его статуса, степени разработанности и теоретической и практической значимости. Отсутствие единого методологического основания лишает исследователей возможности обобщать полученные в различных работах результаты, создает категориальную и проблемную неопределенность в оценке предмета исследования, не позволяет выйти на уровень общих закономерностей. Методологические принципы, методические подходы обеспечивают переход с описательного на научный уровень исследования проблемы и рассмотрение вопроса в системе единого наукознания.

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

повышенной энтропией. Знание общих системных закономерностей позволяет прогнозировать и оптимизировать даже такую слабо структурируемую систему, как личность. Рассмотрение в рамках системного подхода предусматривает выделение категорий, исходных понятий, «в которых выражаются становление и функционирование объекта и благодаря которым возможно его логическое воспроизведение»<sup>44</sup>. Методологический анализ в рамках системного подхода предполагает раскрытие сложной архитектоники исследуемого явления или феномена. Выявление общей структуры и ее отдельных элементов, системообразующих компонентов, соотношений низших и высших уровней, подуровней, динамических связей, интеграции и трансформации отдельных подсистем в общую систему, закономерностей и механизмов диалектики исследуемого феномена — все это входит в рамки системного анализа. Эта картина имеет сложнейшую динамику, при которой базовые и высшие элементы являются направляющими и регулируемыми, а низшие выступают как определенные ограничители («закон границ»). Компоненты системы психологической защиты могут быть исключительно в рамках научного анализа рассмотрены как относительно самостоятельные, обладающие соответствующими свойствами. Однако, включенные в систему защиты (как подсистемы), они теряют или трансформируют свои свойства в свойства более высокого порядка — свойства системы, которые, в свою очередь, не равны свойствам ее составляющих. Для адекватного представления об исследуемой системе необходимо использовать понятие метасистемного уровня организации. Учитывая полифункциональный и полиструктурный характер психологической защиты, ее можно считать объектом метасистемного анализа.

Второй принцип, лежащий в основании научного анализа психологической защиты, — это принцип **личностного** подхода. Особенностью психологической защиты является ее определяющая роль в формировании личности и поведения в условиях фрустрации. Понимание психологической защиты как способа изменения личностного мировосприятия и поведения позволяет определить ее

---

<sup>44</sup> Роговин М. С. Структурно-уровневые теории в психологии (методологические основы). Ярославль: ЯрГУ, 1977. С. 7.

структуру как некую систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих признаков, а не как набор случайных составляющих.

Третий принцип, вытекающий из исторического рассмотрения проблемы, — это принцип бессознательной природы психологической защиты, трансформированный в принципе **регулятивности**. Следствием этого принципа является действие **закона самоорганизации** психологической защиты. Для защитного поведения характерна самоорганизуемость. Развитие происходит за счет аккумуляции внутренних и внешних факторов. Стратегия развития определяется субъективным уровнем тревожности, степенью стрессогенности ситуации, динамическими характеристиками психики, моделями поведения, накопленными в личном опыте. Таким образом, в основе анализа психологической защиты должно лежать представление о компонентной структуре саморегуляции. Понимание этих обстоятельств упрощает анализ и прогнозируемость психологической защиты. Описание состояния психологической защиты на уровне процессов самоорганизации предполагает использование моделей, позволяющих проследить, как повлияет на процесс самоорганизации изменение внешних и внутренних условий взаимодействия личности. Единицей такого анализа и наиболее упрощенной моделью является механизм психологической защиты.

Сложность и неоднозначность рассмотрения феномена защиты проявляется и в методическом аспекте. Бессознательная природа и личностная принадлежность психологической защиты обуславливают повышенную сложность в проведении диагностики. З. Фрейд впервые выявил феномен защиты в процессе работы с больными неврозами, используя классическую психоаналитическую технику через анализ свободных ассоциаций пациента и его сновидений, толкование символов и содержаний переноса, исследование форм сопротивления, работы цензуры сновидений.

Специфика феномена психологической защиты прежде всего в **бессознательном происхождении** и актуализации психической направленности. Исследование бессознательных составляющих психики строится на **проективном** принципе<sup>45</sup>.

---

<sup>45</sup> Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. СПб.: Речь, 2002.

Методический материал, используемый для диагностики защитных механизмов, в основном базируется на **теории проекции**. Методы, с помощью которых можно исследуют психологические защиты, можно условно разделить на три группы:

- **общенаучные методы**, используемые для решения научных проблем самого общего свойства (наблюдение, эксперимент);

- **методы отдельных научных направлений**, позволяющие фиксировать психологические характеристики, прямо или косвенно отражающие психозащитную функцию (например, тест Тейлора на тревожность, ТАТ и т. п.);

- **специфические методы и методики**, непосредственно предназначенные для изучения феномена психологической защиты.

Одной из самых популярных диагностических методик этой группы является опросник Плутчика (R. Plutchik). Тест-опросник Р. Плутчика «Life Style Index» (**LSI**) — «**Индекс жизненного стиля**», разработанный Плутчиком в соавторстве с Келлерманом (H. Kellerman), — предназначен для измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты (1979). Основу LSI составляет психо-эмоциональная теория Плутчика и структурная теория личности Келлермана. Оригинальный вариант методики состоит из 91 утверждения с двумя вариантами ответа: «верно» или «неверно». Определяется общий балл для каждой из восьми подшкал: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, смещение, рационализация и формирование реакции. Величина балла указывает на силу того или иного механизма. Итогом является профиль защитной структуры индивида. Достоинствами этой методики являются ее теоретическая обоснованность и тщательная психометрическая проверка и при разработке, и при адаптации методики. Имеются два варианта адаптации, осуществленной в Московском областном педагогическом университете и Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева.

Второй популярный опросник — **Defense Mechanisms Inventory (DMI, Gleser, Ihilevich)** — используется в западной психологии. Испытуемому предлагается ряд конфликтных ситуаций, предъявляемых в сопровождении вопросов, касающихся



его актуального поведения, желаемого способа действий, мыслей и чувств. Опросник содержит 12 шкал «Эго-конфликтов»: 6 шкал адаптивных защит (рационализация, компенсация, негативный аффект, юмор, позитивный аффект, перцептивная защита, аутизм), 6 шкал неадаптивных защит (проекция, подавление, фантазия, примитивная логика, диссоциация и реактивное образование). Всего 288 утверждений. В основе DMI лежит идея, что базовой функцией защиты является разрешение конфликта между воспринимаемой индивидуумом ситуацией и интериализованными ценностями. При этом Эго разрушает, искажает или делает частично неосознаваемыми определенные аспекты внутреннего или внешнего мира. В отечественной диагностике для исследования защиты известен опросник Бойко. Данная методика направлена, в отличие от предыдущих, не на выявление отдельных защитных механизмов, а на определение доминирующих защитных стратегий. Попытка диагностики целостных поведенческих паттернов психологической защиты выгодно отличает данный тест от других.

Принципиально иной подход к оценке защитных механизмов происходит из перцептивно-генетической теории U. Kragh. В данном случае акцентируется влияние предшествующего опыта на стиль восприятия. Развитие теории позволило разработать **Defense Mechanism Test (DMT)**.

Тест защитных механизмов был создан в конце 1950-х гг. и отработан профессором Лундского университета У. Кракхом (Швеция). DMT является методом оценки структуры перцептивной защиты, первоначально использовавшимся в качестве селективного инструмента для Шведских вооруженных сил. Основой DMT является тахистоскопическое предъявление «угрожающих ситуаций». Методика состоит из повторных симультанных экспозиций картинок по типу рисунков ТАТ, дополненных угрожающей фигурой. Однако в своем оригинальном варианте ТАТ является достаточно сложным и громоздким, поэтому создание DMT на его основе можно рассматривать как вполне закономерное. На периферии каждой картинке расположена негативная, сердитая фигура, остающаяся в тени позади героя и явно собирающаяся напасть на него. Угрожающие картинки различаются по полу. Для мужской выборки в качестве героя

выступает молодой человек или десятилетний мальчик, угрожающая фигура — мужчина, который значительно старше. Аналогично для женской выборки используются персонажи женского пола. После каждой экспозиции испытуемый делает схематический рисунок того, что, по его мнению, он увидел, и дополняет вербальными описаниями. Предполагается, что испытуемый идентифицирует себя с центральным персонажем (героем) и, на уровне подсознания воспринимая присутствие другой фигуры, испытывает тревожность. Против такой индуцированной тревоги мобилизуются защитные механизмы испытуемого; в противовес правильному опознанию стимула испытуемый, интерпретируя стимул в соответствии с бессознательными структурами собственной личности, выдает типичные для него защитные ответы. Таким образом, защитные механизмы определяют восприятие и интерпретацию каждой последующей экспозиции стимула. На ранних фазах процесса репрезентация субъективного материала богата и разнообразна. По мере увеличения времени экспозиции ожидается, что перцептивные искажения сменяются правильным опознанием стимула. На основе тематического содержания и развития воспринятого объекта на протяжении серии экспозиций различаются 10 защитных механизмов: вытеснение, изоляция, отрицание, формирование реакции, идентификация с агрессором, интроагрессия (обращение против себя), интроекция противоположного пола, интроекция другого объекта, проекция и регрессия. В DMT в качестве репрезентации подсознательных защитных механизмов рассматриваются специфические перцептивные искажения стимулов, и, таким образом, действия психологической защиты наблюдаемы непосредственно. Кратковременные экспозиции, из которых испытуемый строит объект, ограничивают защиту в направлении главной перцептивной защитной стратегии. В противоположность этому при использовании опросников действия защитных механизмов выводятся из самоотчетов. Ответы испытуемых в данном случае, очевидно, включают более сложные, детальные когнитивные действия, испытуемый располагает большим временем для уточнения входящей информации. Также очевидна зависимость этих ответов от самонаблюдения, рефлексии. При разных теоретических основах LSI и DMI разделяют два

положения: защиты направлены на снижение тревоги, и они могут быть выведены из самоотчетов и поведенческих тенденций.

Опросники защитных механизмов действительно фиксируют рефлексии на самонаблюдаемое поведение, которое ранее имело место в потенциально или реально угрожающих ситуациях.

DMT имеет проективный характер, который наилучшим образом отвечает самой природе защитных механизмов. Проективный метод по определению ориентирован на обнаружение, изучение скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. Если большинство психологических приемов направлено на изучение того, как и за счет чего достигается объективный характер отражения человеком внешнего мира, то проективные методики ставят своей целью выявление своеобразных «субъективных отклонений», «личностных интерпретаций», причем последние не всегда объективны, но, как правило, личностно значимы.

В исследовании М. В. Юрковой<sup>46</sup> выявлены бесспорные преимущества The Defense Mechanism Test в сравнении с другими методиками исследования защитных механизмов. Правда, пользователю необходимо учитывать, что методика направлена на исследование перцептивного среза психологической защиты. Во-вторых, проигрывает диапазон диагностируемых защитных механизмов (не в количественном, но в содержательном отношении). В-третьих, также требуют тщательного учета культуральные особенности, проявляющиеся в руководстве по оценке перцептивных искажений испытуемых, которые рассматриваются как индикаторы защитных механизмов. Таким образом, отечественные исследователи обладают определенной свободой в творческих поисках собственной методики.

Для изучения совладающего поведения используется методика Р. Лазаруса, С. Фолькмана «**Способы совладающего поведения**» (ССП) в адаптации И. А. Джидарьяна.

Психологическая защита как личностная структура может быть косвенно выявлена с помощью известных диагностических тестов, например **тест Роршаха, ММРІ, ТАТ, тест Розенцвейга, рисуночные методики**. В научных публикациях последних лет

---

<sup>46</sup> Юркова М. В. Проблема диагностики защитных механизмов // Ежегодник РПО. Ярославль, 1998. Т. 4. Вып. 1. С. 306–307.

упоминаются и другие методики. По мнению Е. С. Романовой, они, как правило, «характеризуются малым количеством измеряемых защитных механизмов, неясностью терминологии, отсутствием теоретической структуры»<sup>47</sup>. В опубликованных материалах часто нет убедительных данных по валидности тестов, обычно авторы ссылаются на корреляции со шкалами теста ММРІ либо других тестов или же на корреляции с клиническими диагнозами. В некоторых исследованиях психологической защиты зарубежными авторами используется так называемая **Шкала социального одобрения (SD)**, D. P. Crowne, D. Marlowe.

Однако существенным недостатком проективных методик, кроме субъективности, является невозможность выделения полного комплекса защит, действующих у человека. Попытки соединить в себе элементы психоаналитической техники и проективного принципа, опросников и графического метода привели к созданию так называемых самоотчетных методик, авторы которых предполагают, что индивид способен наблюдать и описывать особенности своего поведения, эмоциональные реакции, которые характерны для определенных защитных стилей без необходимого осознания их защитных функций. По мнению С. Р. Панталева и А. В. Визгиной, любые самоотчеты (будь то формальные ответы на стандартизированные опросники или свободные самоописания) обладают одной общей и важной для них особенностью — «они инициированы определенной инструкцией и предназначены для другого человека. Сам субъект (респондент) может и не осознавать этого факта, но у любого самоотчета всегда есть адресат». Таким образом, ситуация самоотчета «запускает специфические внутриличностные механизмы, которые инициируют особое поведение респондента, так называемый процесс «вызванной вербальной самопрезентации»<sup>48</sup>. По утверждению R. F. Vaumeister и S. Jones, человек вынужден строить собственную самопрезентацию, ориентируясь на ожидания других, то есть на собственную репутацию.

---

<sup>47</sup> Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. М., 1996.

<sup>48</sup> Панталева С. Р., Визгина А. В., Зимачева Е. М. Способы вербальной презентации образа «Я» и самоотношения субъекта // Психологическое обозрение. 1997. № 2. С. 27–30.

Следует особо отметить, что в силу специфики исследуемого феномена в основе изучения должен лежать системный принцип. Для диагностики необходимо использовать как «прямые», т. е. непосредственно предназначенные для исследования психологической защиты методики, так и «вторичные», косвенно дающие диагностику отдельных ее сторон, как компонента общей диагностики личности. Кроме этого, должны использоваться методики, диагностирующие феномены, связанные с психологической защитой.

Диагностический аппарат психологической защиты должен быть согласован и с этапами развития личности. Выявление механизмов психологической защиты у детей имеет свои особенности. Трудности теоретического и практического плана, связанные с проблемой психологической защиты, во многом обусловлены дефицитом конкретных данных в этом направлении. Успешное решение вопроса детской диагностики защитного поведения представлен И. М. Никольской и Р. М. Грановской<sup>49</sup>. Результатом их многолетней работы с младшими школьниками явилась разработка технологии изучения психологической защиты у детей, которую можно применять как в рамках длительного психологического сопровождения ребенка, так и в процессе краткосрочного консультирования здоровых и больных детей. В их исследовании защита личности выступает как та объективная реальность, которую надо уметь не только интерпретировать, но и фиксировать, выявлять, перестраивать, помогать осознавать, учить использовать. Разработанный метод выявления действия защитных механизмов обозначен авторами как «индивидуально-групповая работа с детьми в режиме диалога психолог — ребенок с использованием устной и письменной речи». Ребенку предлагается выполнить рисунки на различные эмоционально насыщенные темы (с использованием цветных карандашей и фломастеров). Темы рисунков обычно формулируются от первого лица и впоследствии обсуждаются в режиме

---

<sup>49</sup> Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

устного или письменного диалога между психологом и ребенком. Например, для детей 6–8 лет они могут быть таковыми: «Я такой довольный, я такой счастливый», «Я боюсь», «Мне стыдно», «То, о чем я мечтаю», «Я переживаю», «Я об этом не хочу вспоминать», «Сон, который меня взволновал», «Я болею, я лежу», «Я ужасно рассердился». По мере взросления детей формулировки тем рисунков несколько меняются, и на первое место ставится слово «ситуация». Например, «Ситуация, в которой я плохо себя чувствую», «...хочется злиться», «...возникает чувство вины». Уточняющие вопросы специалиста и комментарии (устные и письменные) по завершении ребенком рисунка позволяют постепенно получить рассказ по рисунку.

Таким образом, технология представляет собой следующий комплекс:

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

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

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

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

Методика воплощения в рисунках проблем и переживаний и составления рассказов об их содержании в режиме диалога ребенка с психологом разработана с учетом особенностей младшего школьного возраста. В этот период развития личности еще

доминирует правое полушарие, поэтому вербальное представление собственных проблем требует от детей больших усилий. Графическое изображение психологических трудностей более доступно. Их последующая визуализация позволяет детям осознать свои представления о добре и зле и поделиться ими с другим человеком. Ребенок переносит на бумагу свое беспокойство по поводу зла и делится радостью по поводу добра. Учится словом обобщать свое переживание. Осознает связь между состояниями тела и духа для последующего контроля над ними. Посредством письменной речи приобретает свободу самовыражения, формирует творческую и языковую компетентность, потребность излагать свои мысли и чувства. Такая методика не только способствует развитию детского самосознания, но и содержит в себе терапевтический эффект, нормализуя состояние ребенка. Кроме того, позволяет перевести ребенка от способа эмоционального реагирования на «вредности» к умению рассказать собеседнику о том значимом, что происходит в его внутреннем мире. Данная технология выявления психологической защиты у детей представляет собой некую модель сложной творческой деятельности, которую психолог реализует в процессе вербального и эмоционального взаимодействия ребенком. Каждый случай такого взаимодействия представляет собой уникальный опыт и требует определенного умения организовать беседу с ребенком, подобрать темы рисунков и вопросы. Использование графического метода в исследовании психологической защиты, по мнению Е. С. Романовой, очень перспективно. В этом мы с ней полностью согласны. Возможность творчества является наиболее успешным фактором в исследовании феномена психологической защиты. Также внимание исследователя должно учитывать вероятность появления «вторичной» защиты, что усиливает требования к разработке и освоению новых методов изучения защитного поведения.

Методы, с помощью которых можно исследовать психологическую защиту, должны быть объединены в систему. Мы

предлагаем следующую диагностическую схему для исследования психологической защиты личности.

- диагностика общего фона психологической защиты (направленности на защитное поведение);

- диагностика защитных механизмов и их уровня выраженности для данной личности, блоков доминирующих защит;

- диагностика поведенческих защитных моделей, типичных для данной личности («типичный защитный стиль»);

- диагностика стимульных для данной личности ситуаций, актуализирующих у нее психологическую защиту;

- диагностика уровня тревожности как системообразующего фактора психологической защиты.

Реализация указанной схемы позволит дать достаточно полную и объективную характеристику психологической защиты. Необходимо создание блока проективных методик для диагностики защитных механизмов. В исследованиях под руководством Л. Ю. Субботиной<sup>50</sup> предпринята попытка создания нескольких оригинальных методик для исследования психологической защиты личности на основе интерпретации невербального поведения. В частности, для диагностики общей направленности защитного поведения и ситуативных стимулов разработана методика на основе методики Розенцвейга на фрустрацию. Исследование типичного защитного стиля осуществляется оригинальной методикой по типу незаконченных предложений. Для диагностики отдельных механизмов психологической защиты был разработан специальный комплекс, состоящий из вербального теста из девяти шкал на соответственно девять защитных механизмов; тестовой методики по принципу незаконченных предложений и рисуночной методики. Этот оригинальный комплекс тестов дополняется методикой на тревожность. Наиболее эффективной в исследовании тревожности, как основы психологической защиты является

---

<sup>50</sup> Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения. Ярославль: ЯрГУ, 2006.



методика «Личностная шкала проявления тревоги» J. Teylor, адаптированная Т. А. Немчиным.

В качестве положительных моментов данной схемы следует отметить следующие. Она, в отличие от изолированных методик, отражает динамику психологической защиты. Другой позитивный момент связан с тем, что схема позволяет интерпретировать защитное поведение с точки зрения характеристик личности, важных для общения. Дополнительно следует отметить относительную легкость ее применения. Заметных затруднений в ходе выполнения заданий не возникало. В среднем время обследования по всему блоку занимает 30–40 минут. Это является довольно существенным фактором в условиях дефицита времени, когда нужно обследовать большое количество людей.

Предлагаемый блок методик может быть важным диагностическим средством для определения профессиональной пригодности. Это касается прежде всего тех профессий, в которых важным является эффективное взаимодействие людей, их умение общаться друг с другом, способность противостоять тревоге. Сюда можно отнести преподавателей, продавцов, руководителей различного уровня, юристов, торговых представителей, страховых агентов и т. д. Для представителей этих профессий способность к адекватной психологической защите в процессе коммуникации может оказаться профессионально важным качеством.

## 6. Динамика процесса психологической защиты

Ситуативную динамику психологической защиты можно представить в виде следующих этапов.

### 1. Появление стрессового стимула.

Непременной особенностью любого человеческого общества является неизбежность для индивида чувства фрустрации и состояния конфликта. Чаще фрустрация возникает как следствие противоречия личных желаний человека и ограничений, запретов, налагаемых обществом. Необходимо различать направление воздействия фрустрации и конфликта: оно может быть как конструктивным, так и разрушительным. Полезно также делать различия между непосредственным и приходящим эффектом долговременных мотивационных конфликтов и более глубоким и стойким эффектам, характерным для внутриличностных противоречий. Эти более стойкие эффекты при определенных обстоятельствах приводят к активизации защитных механизмов, определяющих нормальное или аномальное поведение. Трудные жизненные ситуации понимаются как обстоятельства жизни, требующие от индивида таких действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы. Главное здесь — та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Это обстоятельство и делает ситуацию стрессовой. Чем более значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью угроза, тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью<sup>51</sup>.

### 2. Возникновение состояния тревоги.

---

<sup>51</sup> Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.; Чаева С. И., Осадчий И. М. Психологическая защита: психодиагностические задачи и психотерапевтическая мишень // Психология и практика. Ежегодник РПО. Ярославль. 1998. Т. 4. Вып. 2. С. 353–354.

Длительная невозможность разрешить конфликтную ситуацию приводит к возникновению тревоги, что, в свою очередь, ведет к попыткам избежать или хотя бы ослабить неприятные воздействия.

Инстинктивные опасности, от которых защищается Эго, всегда одни и те же, но могут изменяться причины, по которым Эго ощущает конкретное вторжение инстинкта опасным. В зависимости от того, откуда исходит угроза для Эго, выделяется три основных типа тревоги, которые составляют мотивы защиты:

а) тревога Супер-Эго: инстинкт рассматривается как враждебный потому, что «Сверх-Я» запрещает его удовлетворение;

б) объективная тревога: страх Эго перед внешним миром мотивирует защиту от инстинктов;

в) инстинктивная тревога: страх перед силой инстинктов<sup>52</sup>.

### 3. Активизация защитных механизмов.

Чтобы устранить или свести до минимума чувство тревоги, связанное с осознанием конфликта, включается специальная регулятивная система — психологическая защита. З. Фрейд так описал действие защиты: «это неосознанная регуляция деятельности, с помощью которой происходит вытеснение неприемлемых для личности психических содержаний и снятие дискомфорта эмоционального напряжения, вызываемого действием внутриличностного конфликта». Таким образом, основная цель психологической защиты — снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, и предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики<sup>53</sup>.

### 4. Выделение доминирующего механизма.

Взаимоотношения между личностью и защитными механизмами носят внутренний и взаимный характер: механизмы защищают личность, а структура личности определяет, какие именно механизмы будут использованы для защиты. Каждый индивид пользуется разными механизмами в разной степени. У каждой личности можно выделить один или несколько механизмов защиты, которые играют доминирующую роль. Именно

---

<sup>52</sup> Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. М.: Прогресс, 1992; Юркова М. В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: дис... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.

<sup>53</sup> Бассин Ф. В. Проблема бессознательного. М.: Медицина, 1968.

эти механизмы являются ядром адаптационного приспособления личности. Остальные механизмы используются личностью как подсобные или не используются вообще. Каждый индивид развивает собственную систему защиты самоуважения, специфическую только для него<sup>54</sup>.

#### 5. Формирование поведенческой защитной модели.

Выбор доминирующего механизма означает, что для личности характерна формализация поведения в конфликтных ситуациях по типу моделей данного механизма. Осмысливание и интерпретация трудных жизненных ситуаций зависит от специфики ситуации и особенностей личности. Если субъект считает ситуацию подконтрольной ему, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии<sup>55</sup>.

#### 6. Оценка степени адаптации.

Механизм защиты оказывается эффективным, если он способен полностью освободить субъекта от переживаний, т. е. обеспечивает адаптацию личности. Если же защита приводит к ущербу и дезадаптации личности, регрессивному поведению, то можно говорить о дезадаптивном характере механизма. И какой, адаптивный, дезадаптивный или двойственный характер будет носить защита, зависит от типа ситуации и используемого механизма защиты<sup>56</sup>.

#### 7. Корректировка поведения.

Оценив свои затраты, усилия и результаты, полученные при использовании определенного механизма, субъект может изменить стратегию поведения таким образом, чтобы достичь уровня разрешенности конфликта и снятия напряжения. В противном случае возникает травмирующая неопределенность ситуации, при которой никакое прогнозирование поведения невозможно.

#### 8. Снятие тревоги.

---

<sup>54</sup> Субботина Л. Ю., Юркова М. В. Роль психологической защиты в структуре личности // Психология субъекта профессиональной деятельности: сб. науч. трудов / под ред. А. В. Брушлинского, А. В. Карпова. М.–Ярославль: Диа-Пресс. 2001. С. 170–191.

<sup>55</sup> Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997.

<sup>56</sup> Окладников В. И. Типология и адаптационные состояния личности. Иркутск, 2000.

Разрешение конфликта, снижение эмоциональной напряженности, возникновение адаптационного состояния личности свидетельствует об эффективности выбранного способа защиты. Следствием этого является снятие тревоги<sup>57</sup>.

#### 9. Угасание защитного поведения.

У субъекта возникает новое понимание ситуации. Человек будет более благополучен и адаптивен, если будет использовать различные способы защиты и поведения в зависимости от обстоятельств<sup>58</sup>. Наглядно ситуативная динамика представлена в табл. 2.

Таблица 2

#### *Ситуативная динамика психологической защиты*

Этап динамики	Содержание этапа
1. Появление стрессового стимула	Возникновение ситуации, требующей действий и условий, которые находятся на границе адаптивных возможностей человека. Возникновение противоречия между личными желаниями индивида и ограничениями, запретами со стороны общества.
2. Возникновение состояния тревоги	Длительная невозможность разрешить конфликтную ситуацию приводит к возникновению тревоги, что, в свою очередь, ведет к попыткам избежать или хотя бы ослабить неприятные воздействия.
3. Активизация защитных механизмов	Чтобы устранить чувство тревоги, связанное с осознанием конфликта, включается специальная регулятивная система — психологическая защита, цель которой — предотвращение дезорганизации поведения.

<sup>57</sup> Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса.

<sup>58</sup> Субботина Л. Ю., Юркова М. В. Роль психологической защиты в структуре личности.

4. Выделение доминирующего механизма	У каждой личности можно выделить один или несколько доминирующих механизмов, которые являются ядром адаптационного приспособления личности. Именно они активизируются для защиты личности.
5. Формирование поведенческой защитной модели	Выбор доминирующего механизма означает, что для личности характерна формализация поведения в ситуациях конфликта по типу моделей поведения данного механизма.
6. Оценка степени адаптации	Механизм защиты оказывается эффективным, если он способен полностью освободить субъекта от переживаний, т. е. обеспечивает адаптацию личности. Если защита приводит к ущербу и дезорганизации, то можно говорить о дезадаптивном характере механизма.
7. Корректировка поведения	Оценив результаты, полученные при использовании определенного механизма, субъект может изменить стратегию поведения таким образом, чтобы достичь уровня разрешенности конфликта и снятия напряжения.
8. Снятие тревоги	Разрешение конфликта, снижение напряжения свидетельствует об эффективности выбранного способа защиты. Следствие этого — снятие тревоги.
9. Угасание защитного поведения	У субъекта возникает новое понимание ситуации. Достигнув результатов, значимых для субъекта, действие защитных механизмов угасает.

Ситуативная динамика в виде выявленных этапов сопровождается формированием психологической защиты во всех качественных возрастных изменениях. Необходимо отметить, что изучение возрастной и ситуативной динамики психологической защиты позволяет раздвинуть границы понимания защитного поведения с учетом различных условий.

## 7. Адаптационный характер психологической защиты

Психологическую защиту нельзя однозначно рассматривать как полезное или вредное явление. Позволяя сохранить устойчивость личности на фоне тревожащих переживаний и добиться более или менее успешной адаптации, психологическая защита в то же время лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию и устранить источник переживаний. Альтернативой психологической защите в подобных случаях может быть либо реальное вмешательство в ситуацию и преобразование ее, либо адаптация к ситуации за счет изменения самой личности. Полезный (адаптивный) эффект психологической защиты в большей степени проявляется, когда масштаб конфликта, угрожающего целостности личности, относительно невелик. При существенном конфликте, требующем устранения его причин, психологическая защита играет скорее негативную роль, затушевывая его и снижая его эмоциональную напряженность и значимость для личности.

Признаками активности психологической защиты выступают телесные характеристики, такие как скованность, напряженность, постоянная улыбка, высокомерное, ироничное и дерзкое поведение — все это отголоски очень сильных защитных процессов в прошлом, которые «оторвались» от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера. Иногда такой тип называют **«броня характера»**.

Рассмотрим подробнее психологический процесс формирования защитного поведения.

Человек живет в обществе. Каждый представитель общества имеет свое «место» в системе социальных отношений. Наиболее организованной формой социальных отношений являются трудовые отношения. Место личности в системе трудовых отношений называется социальным статусом. Как правило, человек стремится к высокому социальному статусу. Субъективное отражение своего места в обществе выражается в двух психологических феноменах: **«Я-образе»** и уровне **социальных притязаний**. «Я-образ» — это представление о се-

бе как о носителе определенных личностных качеств, причем сюда входит и оценочный аспект. «Я-образ» включает оценку того, «как я выгляжу в глазах окружающих». Уровень социальных притязаний — представление о том, какой социальный статус я должен иметь, т. е. «какое место я заслуживаю в обществе». Это довольно устойчивые представления, и даже незначительное снижение их уровня замечается и воспринимается личностью довольно болезненно. Всем нам известны примеры того, как болезненно люди реагируют даже на подозрение, что «их недооценивают на работе».

Личности свойственно иметь положительный «Я-образ». Высокая оценка себя как личности вызывает положительные эмоции и благотворные переживания. На основе положительного «Я-образа» формируется высокий уровень притязаний. Последний, в свою очередь, стимулирует повышенную трудовую и социальную активность, т. к. человек желает подтвердить высокое представление о себе реальными поступками и результатами деятельности. Однако получаемые результаты должны быть подтверждены и объективными, социальными оценками: общество должно «присвоить» личности за ее деятельность высокий социальный статус. Если он не согласуется с ожиданиями личности, то происходит внутренняя «ревизия» личности и принимаются меры для изменения создавшегося положения. Вот здесь и возникает необходимость в психологической защите. Личность, сталкиваясь с внешним или внутренним конфликтом, ощущает ущерб своему «Я-образу». В стремлении сохранить позитивный образ личность субъективно трансформирует ситуацию в такой вид, чтобы нанести себе наименьший ущерб или избежать его вообще. Например, практически каждый человек когда-то совершил что-то, чего он стыдится. Этот факт биографии неприятен, травмирует личность, вызывает отрицательные эмоции. В этом случае страдает и положительный «Я-образ». От беспокойных переживаний защищаются по-разному. Одни забывают, игнорируют неприятный эпизод. Другие пытаются оправдать себя. Третьи — что-то сделать, чтобы исправить ситуацию или компенсировать ее «добрым поступком». Но вне зависимости от используемого способа все осуществляют психологическую за-



щиту. Именно она помогает личности уйти от неприятных переживаний и вернуть внутреннее спокойствие.

Как уже было сказано, наиболее эффективным механизмом психологической защиты является механизм сублимации. Именно он дает личности наибольшее ощущение внутреннего комфорта и положительного мироощущения. Он пробуждает творческую активность личности и дает ощущение собственной ценности и значимости. Механизм сублимации реализуется творческой моделью поведения, позволяющей личности самоактуализироваться.

На основании многолетнего опыта К. Роджерс пришел к выводу, что основной мотив поведения человека — это стремление к актуализации, то есть присущее организму стремление реализовать свои способности с целью сохранить жизнь и сделать человека более сильным, а его жизнь — более разнообразной и удовлетворяющей его. Другие, более частные мотивы, например голод, жажда, мотив достижения, можно считать одним из видов стремления к актуализации. Стремление к актуализации врожденное. Например, организм стремится сохранить себя, требуя еду и питье. Физически развиваясь, он усиливает себя, становясь более независимым.

Постепенно у человека проявляется стремление наполнить свою жизнь более богатым содержанием. Это обеспечивается деятельностью, имеющей в себе элемент творчества. Субъект, осуществляя творческую деятельность, самоактуализуется, осознает свою ценность и уникальность как личности. Это часто связано с увеличением напряжения, переживанием сильных положительных эмоций. Человек самоактуализуется в преодолении препятствий, поэтому часто он сам стремится к этому. Несмотря на то, что актуализация у разных людей происходит по-своему, ей свойственна скорее подвижность, чем инертность, открытость, а также независимость от внешнего влияния и опора на себя. В процессе актуализации происходит оценивание своей деятельности («что такое хорошо и что такое плохо»). Тот опыт, который угрожает или препятствует сохранению или усилению своего уникального «Я», оценива-

ется человеком как отрицательный и избегается. По мере взросления человек сталкивается с множеством ситуаций, которые не подлежат однозначной оценке, что ведет к появлению тревожности и защитных реакций.

Итог актуализации — полноценно функционирующая личность. Такой человек движется к осознанию себя и своего внутреннего и внешнего опыта. Его представление о себе не только соответствует его опыту, но этот опыт правдиво выражается вербальными и невербальными средствами коммуникации. Такой человек не лицемерит, выражая то, что он чувствует.

**Психологическая защита имеет огромное значение в снятии различного рода напряжений душевной жизни.** Основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения. Главные факторы, вызывающие эмоциональное напряжение, в той или иной степени теряют для субъекта свою значимость. В результате наступает эффект так называемой транквилизации. Например, подобная перестройка может произойти после нанесенного человеку оскорбления или после его вынужденного ухода из производственного коллектива, работа в котором стала привычной. В обоих случаях боль унижения или боль, вызванная разрушением сложившихся отношений, стимулирует сложное изменение осознаваемого отношения субъекта к среде (а иногда и к самому себе), возникновение новых истолкований, оценок, планов деятельности (практически осуществимых или только фантастических, но приносящих удовлетворение). В результате этих процессов «беспорядок» в эмоциональной жизни и вызванное им напряжение замещается новой, реорганизованной упорядоченностью переживаний.

Таким образом, если душевное равновесие связано с невозможностью реализовать в своем поведении какую-то ранее сформированную установку, то нейтрализовать это напряжение можно, создав другую высоко значимую установку, в рам-

ках которой противоречия между первоначальным стремлением и препятствием устраняются. Включаясь в структуру этой более широкой (или видоизмененной) установки, первоначальное стремление преобразуется как мотив поведения и перестает быть источником напряжения.

Подобные психологические процессы наблюдаются у многих, причем способность к защитной психологической деятельности выражена у разных людей по-разному. У одних (хорошо психологически защищенных) интенсивная переработка неудовлетворяемых установок, обуславливающих эмоциональное напряжение, начинается сразу же, как только лица этого типа встречают незначительное препятствие в своих стремлениях. Другие (плохо психологически защищенные) не способны развить такую защитную активность даже в более серьезных случаях.

Психологическая защита по своей поведенческой форме и виду протекания очень индивидуальна. Развитие индивидуальных стратегий защитного поведения быстро начинает приниматься как эффективное средство снижения высоких уровней стресса у работника. В этом проявляется адаптационный характер психологической защиты. Психологическая защита субъективно выступает успешным средством снятия стрессовых симптомов у личности.

Еще со времен З. Фрейда выделен ряд форм адаптации.

1. Адаптация связанная с изменением человеком внешней среды, для приведения ее в соответствие со своими потребностями.

2. Адаптация в форме поиска человеком такой среды, которая благоприятна для его функционирования.

3. Адаптация, связанная с внутренними изменениями личности, с помощью которых человек приспосабливается к среде.

Собственно психологическая защита реализуется в третьей форме адаптации. Система психологической защиты направлена в этом случае на поддержание психического равновесия, необходимого для существования личности.

Связь между психологической защитой и адаптацией неоднозначна. Здесь можно говорить о ряде закономерностей и механизмов.

- Адаптация связана с рационализацией. Люди, которые могут критически оценить ситуацию и подвергнуть ее прагматическому анализу, сотрудничают, могут идти на компромиссы, делают уступки и готовы жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного. Они более приспособлены к окружающему миру.

- Адаптация связана с избеганием. Если человек обходит или «без боя» покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я-образ» подвергается атакам, он менее приспособлен к миру. Человек с высоким уровнем адаптации реже использует стратегию избегания.

- Адаптация связана с проекцией и идентификацией. Человек, который часто приспосабливается под мнение других людей, не обостряет отношения с окружающими и склонен принимать их. У уступчивых людей преобладает внутренний контроль. Эти люди склонны к анализу, аккуратны и педантичны.

- Адаптивные люди не склонны использовать защитные механизмы избегания и отрицания. Они отличаются гибким интеллектом и чувствительностью.

Адаптация — универсальный механизм обеспечения стабильности и комфорта личности. Реализация ее через психологическую защиту обеспечивает достаточно быстрый эффект и является необходимой в трудовой деятельности.

## 8. Психологическая защита в структуре личности

Анализ определений психологической защиты, методологических теорий, в рамках которых проводились исследования или затрагивались смежные вопросы феномена психологической защиты, свидетельствует, что психологическая защита является личностным образованием и порождена бессознательным уровнем регуляции деятельности. В. Н. Дружинин<sup>59</sup> утверждает, что психологическая защита встроена в структуру личности и может принципиально определять тип личности. По В. Райху, все структурные характеристики личности — это единый защитный механизм<sup>60</sup>. Психологическую защиту следует рассматривать как интегральный феномен. Механизмы психологической защиты «имплантированы» в глубинную структуру личности, и в процессе роста происходит их генезис. С точки зрения «эпигенетического принципа» М. Эриксона<sup>61</sup> личность развивается ступенчато и общество способствует этому развитию. Это принцип объясняет формирование психологической защиты. Модель доминирующего защитного поведения начинает формироваться с детства на основе особенностей нейродинамики, свойств характера, личности, особенностей воспитания. Дж. Блум утверждает, что в пубертатном периоде и юности сущность и эффективность защитных механизмов принципиально влияет на то, будет ли успешно развиваться личность<sup>62</sup>. В старшем возрасте (поздняя зрелость) психологическая защита становится главной опорой, системным стержнем сохранности личности.

Психологическая защита личности — многокомпонентное образование. Ее можно рассматривать с собственно психологической, **перцептивной** стороны; на уровне **эмоциональных** прояв-

---

<sup>59</sup> Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. М.: ИМАТОН, 2000. С. 93.

<sup>60</sup> Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 1998.

<sup>61</sup> Эриксон М. Гипнотическая психотерапия. М.: Медицина, 1948. С. 233.

<sup>62</sup> Блум Дж. Психологические теории личности. Екатеринбург, 1999. С. 159.

лений; изучать ее **инструментально-процессуальную** характеристику; она имеет **интерактивную** выраженность и **социальный** компонент. Психологическая защита не существует сама по себе, а «привязана» к пространству, времени, ситуации и общению.

Психологическая защита имеет системно-иерархическое строение. Прежде всего можно охарактеризовать **объективный** и **субъективный** аспекты проявления психологической защиты. Объективный аспект характеризует внешнюю, инструментальную сторону психологической защиты и выражается в используемой личностью **модели поведения**. Субъективный аспект отражает эмоционально-мотивационную сторону психологической защиты и призван обеспечить разрешение **внутриличностного конфликта**.

Соответственно иерархическому принципу, как свидетельствуют данные исследований<sup>63</sup>, существуют следующие **уровни выраженности психологической защиты**.

### **1 уровень:**

элементарные (или родовые) механизмы защиты. Они выявлены З. Фрейдом и реализуют самые примитивные формы конфликта между бессознательным и сознательным.

### **2 уровень:**

приобретенные (или сформированные) в процессе онтогенетического развития и формирования отношений с внешним миром механизмы психологической защиты.

### **3 уровень:**

комплексы механизмов психологической защиты, сформированные в системе социальных отношений и профессиональной деятельности. На этом уровне преобразовательная активность личности выступает как основная детерминанта формирования психологической защиты.

---

<sup>63</sup> Субботина Л. Ю. Психологическая защита в структуре личности // Психология субъекта профессиональной деятельности: сб. науч. трудов / под ред. В. А. Барабанщикова, А. В. Карпова. Вып. II. М.-Ярославль, 2002. — С. 175–195.

#### 4 уровень:

формирование самозащиты личности как стилевого поведения. А. Фрейд впервые описывает явление «постоянной защиты». Это своего рода «сращивание» психологической защиты с характером человека, в результате появляются принципиально новые характерологические и личностные свойства («броня характера»). Это уровень «самозащиты» личности.

Основная детерминанта актуализации психологической защиты — постоянно ощущаемая угроза со стороны внешней среды или внутренних переживаний. Фрустрационное состояние провоцирует активизацию функции защиты. **Функция защиты** является пусковым моментом механизма психологической защиты. Соответствующий механизм «активизирует» психологическую систему соответствующей модели поведения. Результат использования психологической защиты — сохранение целостности «Я-образа».

Единицей анализа системы психологической защиты целесообразно использовать механизм психологической защиты (ЗМ).

Защитные механизмы актуализируются в результате конфликтов между топографическими уровнями психики.

Конфликт между «Я» и «ОНО» = ЗМ;

конфликт между «Я» и «СВЕРХ-Я» = ЗМ;

конфликт между «Я» и внешним миром = ЗМ.

Исходя из этих формул защитный механизм (ЗМ) всегда принадлежит «Я». Большинство исследователей системно-структурный анализ проводят только на **уровне защитных механизмов**. О. Н. Арестова<sup>64</sup> предложила выделить уровни, на которых актуализируются защитные механизмы. Основой для построения уровневой модели взяты представления о строении деятельности и взаимосвязи уровней личности для решения конкретной задачи. Защитное поведение можно рассматривать как специфическую деятельность, следовательно, применение к нему модели построения деятельности вполне оправдано. Выделено три уровня:

а) инструментальный уровень (для операций). Бессознательная реакция на ситуацию информационного дефицита. Как

---

<sup>64</sup> Арестова О. Н. Калинина Н. В. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов // Вестник Московского университета. 2000. № 1. С. 20.

правило, она выражается в «уходе» от травмирующего фактора. К механизмам инструментального уровня относятся все реакции вытеснения (отрицание, подавление и т. д.);

б) уровень атрибуций и целей (для действий). Бессознательная перекомпоновка особенностей ситуации в форму, более приемлемую для личности и ее интерпретации, исходящей из позитивного самоотношения. Механизмы направлены на повышение самооценки (рационализация, компенсация, проекция);

в) уровень смысловой переориентации (для деятельности). Переструктурирование касается не ситуации, а самой личности, ее самооценки и мировоззрения. Переосмысление собственной личности в контексте возникшей ситуации, при участии глубинных структур личности. К механизмам данного уровня относятся интеллектуализация и сублимация.

Смысл использования механизмов разных уровней состоит в формировании реакции, адекватной воздействию. Следовательно, каждой личности свойственны защитные механизмы всех трех уровней. Индивидуальные различия касаются широты репертуара защитных механизмов и относительной частоты их актуализации.

Ведущий (т. е. чаще всего используемый) уровень функционирования психологической защиты является **стилевой характеристикой защитного поведения**<sup>65</sup>.

Психологическая защита обеспечивает снятие эмоционального напряжения душевной жизни и способна предотвращать дезорганизацию поведения в случае внешних или внутренних противоречий, хотя не всегда адаптивно с точки зрения социальных отношений. Психологическая защита может быть понята как уровень биопсихической адаптации к наличным обстоятельствам. Она встроена в структуру личности и соответствует ее иерархическому строению. Опираясь на положения структурно-уровневого подхода (М. С. Роговин), можно предложить следующую характеристику **уровней психологической защиты в системе личности**.

---

<sup>65</sup> Субботина Л. Ю. Формирование психологической защиты // Проблемы системогенеза учебной и профессиональной деятельности. Материалы Российской научно-практической конференции 8–10 октября 2003 г. / под ред. Н. В. Нижегородцевой. Ярославль: Аверс-Пресс, 2003. С. 295–299.



1. Уровень биопсихический. Это генетически заданная форма реакции на дисгармонирующие обстоятельства. Она строится на вытесненных в область бессознательного влечениях, дискриминированных ЭГО-уровнем (по Фрейду) и выражается в достаточно примитивных формах поведения. Например, физическая изоляция от опасности: убежать, закрыть глаза и т. п. На данном уровне защитные формы поведения обуславливаются конкретными защитными механизмами, которые можно назвать родовыми (элементарными).

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

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

4. Уровень социально-личностный. Психологическая защита, получившая на предыдущем уровне статус общеличностной формы поведения, начинает сама продуцировать расширение границ взаимосвязей личности в окружающей среде. Это расширение идет за счет принятия стереотипов, традиций и социально (идеологически, массово) декларируемых образцов и эталонов. Например, мода на одежду, времяпрепровождение, формально нормативные приоритеты в организации жизни становятся социальной защитой личности от энтропии окружающего мира (например, религия в наше время стала популярной формой защитного поведения для многих людей). В основе социального уровня защиты сохраняется выработанный на предыдущем этапе стиль защитного поведения. Однако его проявление становится относительно управляемым и социально контролируемым. Нередко защитой на этом уровне выступает конформизм.

Выделенные уровни представляют собой структуру защитного поведения личности и соединены многочисленными связями. Структурно-уровневая организация психологической защиты имеет объективный характер, что доказывается как теоретическим анализом феномена, так и эмпирическими исследованиями.

**Как психический феномен психологическая защита актуализирована на всех уровнях субъекта, однако ее феноменологическое проявление имеет выраженную личностную принадлежность,** которая вытекает из определения сущности психологической защиты. Так как психологическая защита является возможностью личности противостоять тревогам внешнего мира, способностью деформировать давление внешних и внутренних обстоятельств в форму благоприятную или хотя бы приемлемую для личности, то логично предположить, что именно личностные структуры, механизмы и поведенческие паттерны лежат в основе психологической защиты.

Психологическая защита, действуя на подсознательном уровне, проявляется в поведении следующим образом. Фрустрационное состояние провоцирует функции защиты, выражающиеся в активизации защитных механизмов. Соответствующий механизм «запускает» психологическую систему соответствующей модели поведения. Результат использования психологической защиты — сохранение целостности «Я-образа». З. Фрейд рас-

смаатривал поведение как символ некоего скрытного интрапсихического процесса, который и считается защитным механизмом.

Модели поведения в состоянии защиты в общем виде соответствуют формам поведения субъекта в затруднительной ситуации, предложенным Ф. Е. Василюком<sup>66</sup>.

**Первый тип.** Поведение формируется по вектору «мотив — цель». Эта модель выбирается осознанно, с расчетом достичь поставленной цели. На поведенческом уровне эта форма проявляется в демонстративном безразличии субъекта к только что манившей его цели, в деструктивных действиях, в агрессии.

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

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

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

В данной типологии рассмотрены формы поведения личности в затруднительной ситуации в зависимости от наличия и осознаваемости связи между мотивом и поведением. Затрудненное поведение связано с активизацией психологической защиты. Можно предположить, что защитное поведение может развиваться по любому из названных типов. Выбор модели поведения — это воспроизводство таких вариантов, которые позволяют в повседневном поведении получать максимум комфорта для личностного существования. Однако эта модель далеко не всегда идентична требованиям ситуации. Именно

---

<sup>66</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.

поэтому можно говорить о социально адаптивных и социально неприемлемых вариантах психологической защиты.

Основная задача механизмов психологической защиты — нейтрализация или снижение психоэмоционального напряжения человека в трудных жизненных ситуациях. В этом заключается адаптационная функция защитных механизмов. Попадая в сложную ситуацию, наряду с бессознательно порожденными защитными механизмами человек использует и копинг-стратегии (сознательные техники совладания со стрессом), которые имеют специфические проявления на поведенческом уровне. Соотнесение механизмов защиты и копинг-стратегий — один из наиболее актуальных современных аспектов данной проблемы. Разграничение этих явлений на практике представляет большую сложность (при наблюдении за действиями человека в сложной ситуации трудно сказать, где заканчивается использование защитных механизмов и начинается применение техник совладающего поведения). И. М. Никольская предлагает в качестве различительного критерия эффективность действия защиты. Механизмы психологической защиты обозначаются как неудачные, основанные на самообмане и искажении реальности, копинг-поведение (совладающее поведение) — как удачное, ведущее к разрешению сложной ситуации<sup>67</sup>.

Многие авторы придерживаются иной точки зрения. Копинг-поведение и защитные механизмы объединяются понятием «психологическая защита личности». Так, Р. Лазарус определяет копинг как «вырабатываемые человеком средства психологической защиты от психотравмирующих событий, воздействующие на ситуацию поведения»<sup>68</sup>. По мнению Н. Ханн<sup>69</sup>, в основе защиты и копинга лежат сходные процессы, различающиеся лишь степенью ригидности. Предполагается, что любой психически здоровый индивид сначала прибегает к здоровым формам копинг-

---

<sup>67</sup> Никольская И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Психология совладающего поведения: материалы Международной науч.-практ. конф. /отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 52–54.

<sup>68</sup> Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: пер. с англ. М.: Наука, 1970. С. 191.

<sup>69</sup> Haan N. Coping and Defending. N.Y., 1977. P. 312.

поведения, и лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, обращается к защитным механизмам. В. А. Ташлыков<sup>70</sup> делит формы копинг-поведения на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные (в первом случае в поведении преобладают осознанные стратегии совладания, в последнем — защитные механизмы). Большинство авторов склоняется к тому, что это близкие понятия, но понятие «копинг» более широкое по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм». **Психологическую защиту и копинг-поведение рассматривают как важнейшие формы адаптационных процессов и способов реагирования личности на стрессовые ситуации.** Основанием для дифференциации механизмов совладания и защиты Р. Лазарус предлагает следующие параметры.

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

**Инструментальная направленность:** защита учитывает только свои интересы. Совладание учитывает требования ситуации и, следовательно, является более пластичным.

**Функционально-целевая значимость.** Функция механизмов совладания — восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью. Функция механизмов защиты — только регуляция эмоционального состояния.

**Модальность регуляции.** Для совладания характерны поиск информации, непосредственные действия, рефлексия. Для защиты — подавление и уход.

Исходя из данных параметров для активизации копинга необходимо соблюдать три условия: во-первых, достаточно полно осознавать возникшие трудности; во-вторых, знать способы эффективного поведения именно в ситуации данного типа; в-третьих, уметь своевременно применять эффективную поведенческую стратегию на практике. Следовательно, эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент личностно-

---

<sup>70</sup> Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. М., 1984.

детерминированного реагирования на трудности. Л. И. Анцыферова пишет, что выбираемые человеком для совладания с трудными ситуациями техники обусловлены личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия<sup>71</sup>.

Индивидуальные репертуары защитных механизмов по мере развития личности могут трансформироваться в **индивидуальные стили переживания травмирующих событий**. Тогда они выступают как часто повторяющиеся и постепенно отработываемые способы помощи себе при конфликтах. В их основе лежат специфические приемы обработки информации, соответствующие возможностям личности и предохраняющие ее от наиболее опасных последствий. При этом работает вся группа защитных механизмов, при доминирующей роли одного. Целесообразно условное деление психологической защиты на **ситуационную** (возникающую в психотравмирующей ситуации) и **стилевую** (отличающееся устойчивостью и генерализованностью свойство личности). Под стилем защиты понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних психотехнических действий, направленных на снятие конфликта в сфере самосознания для обеспечения позитивного отношения к своему «Я». И. М. Никольская<sup>72</sup> указывает, что на развитие стилевых защитных механизмов значимое влияние оказывают следующие факторы: динамические особенности психики (например, активность и пассивность как свойство темперамента); личный опыт успешности удовлетворения основных психологических потребностей; опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных ситуаций; хроническая психотравматизация личности.

Психологическая защита определенным образом встраивается в структуру личности: степень дифференцированности образа «Я» влияет на степень выраженности и структуру психологиче-

---

<sup>71</sup> Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–19.

<sup>72</sup> Никольская И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Психология совладающего поведения: материалы Международной науч.-практ. конф. /отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 52–54.

ской защиты, существует взаимосвязь между степенью выраженности отдельных защитных механизмов и направленностью поведения человека. Складывается обобщенное мнение о самом себе, которое человек прочно усваивает и привыкает действовать в его рамках. Субъект иногда почти неосознанно избегает фактов и событий, которые могли бы поколебать его привычное мнение, поскольку для определенной категории людей это может переживаться как состояние внутренней дискомфорта. Устойчивость — одно из важнейших условий существования личности, даже незначительное нарушение которого приводит к автоматической актуализации психологической защиты. «Я-образ», являясь в значительной части эмоциональной структурой, формируется преимущественно подсознательно и включает в свою структуру защитную модель (совокупность механизмов психологической защиты), которая создает определенную устойчивость системе «Я-образа». В этом случае психологическая защита выполняет регулирующую функцию. Представление о себе и отношение к себе сопоставляются с тем, как мы себя видим («Я-образ») и как себя понимаем («Я-концепция»). С точки зрения защитного поведения личности важно, что существует глубинная зависимость между «Я-концепцией» и успешностью самореализации, а также между отрицательной «Я-концепцией» и недостаточной реализацией своих возможностей.

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

- Развитие психологической защиты личности обуславливается специфической мотивацией в форме различных типов тревоги.

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

- Механизмы защиты могут быть примитивными и зрелыми.

Анализ позволяет выделить два типа защитных моделей личности, отличающиеся друг от друга специфическим отношением к миру, убеждениями, самооценкой, когнитивными стили-

ми и т. д. Первая модель типична для людей, предпочитающих конструктивные, преобразующие стратегии (активный тип). Это личности с оптимистическим мировоззрением, устойчивой, положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни, сильно выраженной мотивацией достижения. Можно предположить, что эти люди используют защитные механизмы, но это будут защиты самого высокого уровня, связанные с осознанностью (компенсация, сублимация). Вторая модель противоположна первой. Представители этого типа предпочитают уходить от трудных ситуаций, прибегают к неадаптивному применению психологических защит, склонны к «идуущему вниз сравнению» (человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении), воспринимают мир как источник опасности. У них низкая самооценка и пессимистическое мировоззрение. Люди, относящиеся к пассивному типу, пытаются своеобразно контролировать свои взаимоотношения с миром: предвосхищая наступление негативных событий, они заранее стремятся уйти, замкнуться и предохранить себя от новых разочарований. Подобная типология хорошо согласуется с концепцией **экстернальности/интернальности**. Центральным личностным образованием, отличающим один тип от другого, является убеждение в способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события. Главная черта интерналов — чувство ответственности за свои действия. У экстерналов — отрицание личной ответственности. Психологическое своеобразие личности обуславливает неоднозначное влияние на нее трудных ситуаций, а ее типологические характеристики создают предпосылки для предсказания поведения в условиях стресса и напряжения. На формирование стилевых защитных механизмов влияет наличие определенных личностных черт. В индивидуальном защитном репертуаре выделяются ситуативные характеристики, подверженные влиянию внешних факторов, и личностные — более устойчивые. Изучение защитного стиля подводит к поиску причин формирования индивидуальных предпочтений в выборе способов защиты. Нахождение таких причин дает возможность корректировать неэффективные способы защиты и прогнозировать поведенческие реакции индивида, позволяет типологизировать существующие стили поведения.



## 9. Психологическая защита в системной организации личности

Теоретическая модель демонстрирует, что психологическая защита не исчерпывается унитарной структурой защитного механизма. Учитывая многозначность и феноменологическую сложность психологической защиты, ее следует рассматривать как системное образование, тесно связанное с другими подсистемами личности. Система психологической защиты включает **набор психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности**, который встроен в структуру личности и имеет устойчивый характер. Исходя из определяющего значения психологической защиты в развитии личности (в частности, в детском, подростковом, юношеском (Дж. Блум), пожилом (М. Эриксон) возрасте), детерминант самой защиты — темперамента, опыта детско-родительских отношений, пережитых стрессов (А. Фрейд) — и, наконец, двойственной природы феномена (генетическое основание и прижизненное формирование собственно защитных моделей) (З. Фрейд, А. Фрейд), можно считать, что психологическая защита является полиструктурным и полисистемным образованием.

Психологическую защиту следует рассматривать как тотальный, интегральный феномен. Для анализа психологической защиты подходит методологическая схема научного анализа, разработанная А. В. Карповым и успешно примененная для анализа рефлексии<sup>73</sup>. Соответственно указанной концепции структура психологической защиты имеет уровневую организацию и интегрирована в общую структуру психики. Феномен представлен структурами «первого порядка» — защитными механизмами (обеспечивающими мотивационно-эмоциональные оценки ситуации), продуцированными подсознательным уровнем психики и структурой «второго порядка» — системой психологической защиты, обеспечивающей интегральную регуляцию деятельности и поведения личности.

---

<sup>73</sup> Карпов А. В. Рефлексивная детерминация деятельности и личности. М.: РАО, 2012.

В анализе психологической защиты статусные позиции в триаде «процесс — свойства — состояния», как наиболее общей дифференциации предмета психологии, соответствуют категории **состояния**. Процессуальная характеристика психологической защиты в основном представлена в подструктуре защитного механизма, а в контексте «состояние» раскрывается сущностное своеобразие данного феномена.

Защитный механизм в соответствии с традиционными признаками процессов характеризуется субъектной отнесенностью, предметностью, операционным составом, функциональностью. Базовой функцией выступает субъективное снятие прагматической неопределенности и формирование адаптивной этим условиям программы действий. Все защитные механизмы являются **регулятивно-монофункциональными**, т. е. направлены на защиту в любых формах. Механизмы являются интегральными по своему составу и характеризуются свойством системности. **Любой защитный механизм имеет в своем составе мотивационную, интерактивную, когнитивную составляющие.**

Интегральная природа защитных механизмов подтверждается тем, что все они имеют исходную регулятивную направленность, проявляющуюся в разных сторонах психической активности. Операционный состав механизмов защиты имеет двойственную детерминацию: спецификой ситуации и генетически заданными особенностями личности. Несмотря на интегративную сложность защитных механизмов, они представляют самый простой уровень реализации психической защиты и входят в последнюю на правах компонента.

Рассматривая защиту в категории свойства, мы должны определить **функцию**, которая реализуется этим свойством. Для психологической защиты такой функцией будет **адаптация**. Адаптация в данном случае выступает как процесс и результат активного приспособления к социальной среде и сохранение внутриличностного комфорта (в этом случае мы наблюдаем еще одну форму процессуальной представленности психологической защиты). Свойство психики актуализировать защиту в фрустрационной ситуации является не только необходимым, но и универсальным для самых разных условий развития и существования личности. Констатация универсальности свойства защиты не отрицает ее инди-

видуальной меры выраженности у конкретной личности. На субъектном уровне психологическая защита имеет определенный диапазон активности («силы»), который изменяется в процессе развития. Современные исследования позволяют предположить, что психологическая защита не дискретное свойство, проявляющееся у больного в особых условиях (психоаналитики) и не эпизодическая актуализация психических барьеров в социально обусловленных стрессовых условиях (гуманистические психологи), но постоянно актуализированный уровень личностной перцепции. Различия в мере выраженности психологической защиты достаточно очевидны как на поведенческом уровне (внешнее наблюдение), так и субъективном уровне переживания чувства тревоги. Однако в реальной жизни личность не отдает себе отчета не только в оценке меры выраженности психологической защиты, но и в самом факте ее актуализации у себя.

Одной из важнейших закономерностей, типичных для функционирования психологической защиты является трансформация иерархической структуры (доминирующие фоновые механизмы) в зависимости от интенсивности субъективной тревоги. По мере усиления тревоги внутрисистемные связи ослабевают и многие механизмы переходят в фоновую форму. Вместе с тем активность оставшихся в доминирующем статусе механизмов резко возрастает, вызывая гипертрофированную шаблонизацию поведения. Поведение модифицируется в ту форму, которая характерна для наиболее активно (или интенсивно) функционирующего защитного механизма (доминирующего механизма защиты). Эта модель поведения распространяется на всю личность и определяет ее реагирование на ситуацию в целом. Вариативность поведения резко снижается, оно шаблонизируется в относительно узкой форме. На уровне операционных механизмов это находит отражение в распаде общей системы психологической защиты и проявлении отдельных, не связанных между собой защит и **диадных** блоков защит (т. е. двух механизмов, жестко связанных между собой и провоцирующих одну и ту же модель поведения в разных ситуациях), как правило, очень ограниченного набора. Следствием такой деформации является снижение адаптации к разнообразным социальным ситуациям. **Чем выше стрессогенный опыт личности, тем меньше количество защитных механизмов и с малой**

**частотой связей использует личность.** Деструктивность защитного поведения личности вследствие распада психологической защиты наблюдается не только в стрессовых ситуациях, но и в ходе естественного онтологического развития. При переходе в новую возрастную группу человек переживает «возрастные кризисы», во время которых актуализируется тенденция к деструкции защитного поведения. При кризисах первых трех четвертей жизни это чаще временное явление и своего рода стимул для прогрессивного развития. В позднем старческом возрасте тревожное состояние в плане «настройки» на окружающий мир не только не снижается, но и имеет тенденцию нарастать. Прослеживаются **три основных направления этой деформации.**

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

Изменение числа связей и их тесноты в структуре психологической защиты.

Изменение силы психологической защиты.

В рамках системно-структурного подхода можно говорить о **компенсаторной функции** отдельных защитных механизмов как компонентов системы. Следовательно, **большее количество защитных механизмов определяет большие компенсаторные возможности.** Для психологической защиты характерен феномен «**деятельностного рефлексирования**», т. е. операционные средства в своей «родовой» форме, реализуясь в деятельности, «обрастают» в ней конкретными оперативными составляющими и начинают использоваться для регуляции не только внешней деятельности, но и внутриличностного состояния, «оборачиваясь» на самих себя. Таким образом, психологическая защита превращается в явление третьего порядка сложности. Это позволяет сделать вывод, что психологическая защита личности может трактоваться как более сложное **метасостояние.** В этом контексте она приобретает свою уникальную специфику и принципиальное отличие от других психических состояний. Именно как метасостояние психологическая защита продуцирует регуляцию деятельности в ситуации стресса на всех уровнях интерактивной и когнитивной сложности, обеспечивая интегральный социально-личностный уровень адаптации.

Широта используемых механизмов и количество связей между ними определяет гибкость личности, ее адаптивность, потенциальные возможности использования разных средств в зависимости от ситуации. Другими словами, человек, отвечающий на любой стресс привычным, не меняющимся образом (например, только проекцией), не столь благополучен, как человек, «пользующийся» различными, зависящими от обстоятельств способами. Понятия «ригидность личности» и «панцирь характера»<sup>74</sup> являются отражением идеи, что душевное здоровье связано с эмоциональной гибкостью.

Психологическая защита встроена в личность и может принципиально определять **тип личности**. Исследования<sup>75</sup> позволили выделить следующие психозащитные типы личности. Критерием психологической защиты является эффективность освобождения субъекта от переживаний. Соответственно существует пять типов защитного поведения в зависимости от свойств личности и используемого защитного механизма.

**I тип. «Игнорирующе-нейтрализующий».** Представители этого типа забывают или просто не хотят вспоминать свои действия, эмоции в неблагоприятной для них ситуации. Защитные механизмы данного типа представляют собой бессознательное отреагирование на ситуацию, с минимальной проработкой поступающей информации, выражающейся в «уходе» от травмирующего фактора. Это механизмы «вытеснение», «отрицание», «подавление». Показателями защитного поведения в этом типе являются изменение темпа деятельности; активизация невербального поведения (жесты, гримасы); изменение ролевой позиции (например, интрапунитивный тип поведения меняется на экстрапунитивный и наоборот). Ни один из представителей этого типа не остается безучастным к фрустрирующей ситуации, каждый стремится тем или иным способом выйти из нее.

**II тип. «Интеллектуальный».** Этот тип характеризуется преобладанием склонности к анализу ситуации и поиску выхода ис-

---

<sup>74</sup> Rich M. D. et al. Suicide, Stressors, and the Life Cycle // J. Psychiatry. 1991. V. 148. № 4. P. 524–527.

<sup>75</sup> Субботина Л.Ю. Психологическая защита в деятельности педагога // Теоретические и прикладные проблемы психологии образования: сб. науч. ст. / под ред Н.В.Нижегородцевой. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012.

ключительно в ее пределах. «Интеллектуалы» избегают обвинять кого-либо в возникновении проблемы. Они стремятся отыскать однозначное и рациональное объяснение проблемы, оценивать ситуацию с точки зрения собственных возможностей ее исправления. Доминирующие механизмы психологической защиты: рационализация, компенсация, проекция. Как правило, все эти механизмы имеют конечную цель и не выходят за пределы ситуации. Актуализация компенсации, проекции и рационализации приводит к перекомпоновке элементов ситуации и ее интерпретации, исходя из самопринятия и изначально позитивного отношения. Наиболее слабыми являются механизмы фантазии и идентификации. Для таких людей область межличностных отношений является проблемной. Чаще всего к такому типу защитного поведения прибегают люди с низким СУПЕР-ЭГО. Такие люди были подвержены чувствам в своем поведении и недостаточно организованны.

III тип. **«Романтично-изоляционный»**. Имеет два варианта. Первый вариант характеризуется склонностью к самоанализу, самокритике, принятию вины. Второй вариант характеризуется склонностью к фантазированию и уходу от реальности. Несмотря на два достаточно различных варианта, тип имеет общие признаки. Представители этого типа хорошо адаптированы к фрустрационной ситуации, не могут и не стремятся выйти за ее пределы. В жизни эти люди не принимают «нелогичные», с их точки зрения, обвинения. У них наблюдается тенденция к действию, которая выражается в сосредоточении на выходе из фрустрирующей ситуации. Эти люди не склонны к сотрудничеству с другими. Они либо своими силами решают проблему, либо самоустраиваются, передоверяя решение другим. Доминируют механизмы интеллектуализации, фантазирования.

IV тип. **«Манипулятивный»**. Для людей этого типа характерно обращение к другим с целью вовлечь их в разрешение ситуации. Обращение к другим за помощью связано со стремлением манипулировать ими. Они самоуверенны, стремятся держать все под контролем. Но одновременно они стремятся взять и всю вину на себя (тоже держат ситуацию под контролем). Если ситуация выходит из-под контроля, то появляется тревожность и обеспокоенность. Этот тип характеризуется высоким СУПЕР-ЭГО, что выражается в сильном характере, уравновешенности,

настойчивости, стойкости. Они пользуются доверием у других людей, являются очень совестливыми.

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

Таким образом, психологическая защита встроена в структуру личности и может принципиально определять тип личности.

Психологическая защита функционирует как единая функциональная система. Активизация одного защитного механизма приводит к активизации других и таким образом создается определенное защитное поведение, которое направлено на снижение тревожности. Индивидуальный защитный стиль связан с наличием ведущего, т. е. наиболее часто используемого личного уровня, на котором проявляется поведение: ситуационные, устойчивые характеристики защитного поведения.

Подводя итог, можно сказать, что психологическая защита имеет системно-иерархическое строение. В структуре психологической защиты можно различить следующие интегративные уровни: **метасистемный** (защитная направленность личности), системный (собственно психологическая защита), уровень отдельных подсистем, или **субсистемный** уровень (комплексы, диады защитных механизмов), **компонетный** уровень (элементная структура механизмов защиты, отдельные механизмы). Таким образом, психологическая защита многомерна. Для полной объективности ее необходимо изучать в двойственной принадлежности системному и метасистемному уровням. Субсистемный уровень характеризуется гетерогенностью, метасистемный уровень характеризуется качественной трансформацией феномена психологической защиты как ситуативной модели поведения в «типичный защитный стиль» как направленность личности в целом.

## 10. Психологическая защита в структуре профессиональной деятельности

Включение состояния защиты в личностную систему отражается на трудовой деятельности в виде разнообразных феноменов, влияющих на ее эффективность. Для понимания сущности субъекта труда особую важность имеет раскрытие его в аспекте самоотношения к деятельности, личности профессионала (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, А. В. Брушлинский, Е. А. Климов, В. А. Бодров, В. Н. Дружинин, Ю. М. Забродин, Д. Н. Завалишина, В. В. Знаков, А. В. Карпов, А. А. Леонтьев, Ю. К. Стрелков, В. Д. Шадриков). Профессиональная деятельность характеризуется обилием ситуаций, вызывающих тревогу, беспокойство, для противодействия которым у работника активизируется психологическая защита. В связи с этим знание особенностей данного психологического состояния является необходимым для оптимизации трудовой деятельности личности. **Использование психологических защит означает формирование таких моделей профессионального поведения, которые обеспечивают личности наибольший внутренний комфорт.** Анализ защитного поведения в труде конструктивно встраивается в рамки теории становления профессионала Ю. П. Поваренкова. Как справедливо указывает Ю. П. Поваренков «в психологии отсутствует целостное, а значит адекватное представление о процессе становления профессионала»<sup>76</sup>.

Роль психологической защиты в рамках концепции психической регуляции деятельности (О. А. Конопкин) можно рассмотреть через парадигму копинг-поведения (С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, L. Pulkkinen). Защитные механизмы и копинг являются двумя фазами одного и того же процесса защиты от тревоги, где первая фаза («включения») реализуется формой классического защитного механизма, а вторая фаза (регулятивная модель поведения) — копингом, который является необходимым условием профессионального поведения в фрустрирующих ситуациях.

---

<sup>76</sup> Поваренков Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Ярославль: Канцлер, 2008.



В трудовой деятельности достаточно факторов, провоцирующих разные формы психологической защиты. Далее мы рассмотрим наиболее типичные из них. Вследствие динамичности процесса труда постоянно возникают изменения разных масштабов. Например, в данный момент руководитель «не в духе», может накричать, предъявить претензии, выразить недовольство, что провоцирует у подчиненных стремление «сейчас не попадаться ему на глаза», т. е. защитный механизм изоляции. Но если этот же руководитель постоянно предъявляет претензии данному работнику, то может быть использован другой механизм, отрицание («меня это не касается») или регрессия («он ко мне всегда придирается»). Психологическую защиту может активизировать и конфликт с коллегой. Говоря о конфликте как факторе, принципиально определяющем формирование психологических защит, мы выходим на практическую задачу приспособления к окружающей действительности и профессиональной деятельности лиц, длительно или часто переживающих сильный стресс. В трудовой деятельности психологическая защита встречается постоянно. Изменение организации труда, возникновение конфликтов в системе отношений провоцируют защитное поведение. Следующие **причины** наиболее часто вызывают активизацию защиты в профессиональной деятельности.

1. Любые ситуации, вызывающие у работника ощущение тревоги.

2. Особенности организации трудового процесса. Сопротивление работника внедрению новых видов организации труда (новой техники, новых режимов работы, новых форм отношений, новых видов трудовой активности) связано с активизацией у личности психологической защиты. Трудовая деятельность воспринимается профессионалом как достаточно стабильная система. Любое нововведение, изменение привычного порядка воспринимается работником настороженно. Оно потенциально может быть связано с опасностью не справиться с измененной деятельностью, с временными дефектами в работе, что воспринимается негативно.

3. Уровень профессиональной компетентности. Одним из факторов, стимулирующих психологическую защиту, является недостаток профессиональной подготовки и неоптимальная си-

стема профессионального обучения. Часто обучение сводится к тому, что дают прочитать инструкцию. Иногда используют обучение новичка во время работы опытного оператора. Такая ситуация может быть стрессогенной для молодого работника. Лучше всего иметь системы обучения, которые будут формировать умения, навыки, повысят уверенность и самоуважение работника. Для этого обучение должно строиться на принципах и технологиях, выгодных и работнику и компании. Обучение должно быть интенсивным.

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

5. Вероятность деqualификации. Традиционно считается, что основной причиной деqualификации является длительный период невыполнения профессиональной деятельности. Однако сейчас появилась и другая мощная причина, приводящая к деqualификации. Некоторые функции, которые раньше выполнял работник, автоматизируются и передаются машине. Упрощение труда ведет к снижению трудовых затрат, что, в свою очередь, порождает серьезные моральные и мотивационные проблемы, а это непосредственно влияет на продуктивность.

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

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

Приведенные причины, так же как и ряд более уникальных и частных, требуют от работника активности по преодолению

беспокойства, ими вызванного. Модели поведения, снимающие беспокойство, строятся на психологической защите. Знание особенностей проявления тех или других поведенческих моделей позволит сформировать наиболее эффективную стратегию взаимодействия в трудовой деятельности.

Для профессиональной деятельности достаточно типична модель поведения с доминированием механизма сублимации. Также выявлен феномен сокращения числа используемых механизмов в структуре психологической защиты в профессиональной деятельности. Соответственно ограничено и число моделей поведения. Вырабатывается «предпочтение» определенных защит, которые становятся неотъемлемой частью индивидуального профессионального стиля борьбы с трудностями. Человек стремится реализовывать ставшие уже привычными формы поведения и защиты в последующей деятельности. Экстремальные условия настолько ограничивают творческие проявления личности, что она как бы «загоняется» в рамки формализованной, четко определённой деятельности. Вследствие формирования в экстремальной ситуации определенных моделей поведения ограничивается творческое самовыражение личности, творческая активность в деятельности. Человек с отработанными, проверенными формами поведения, хотя и ограниченными, чувствует себя комфортнее, используя данные модели. Пытаясь реализовать их в повседневной жизни, человек выбирает ту сферу трудовой деятельности, где они могут использоваться. Здесь он четко и правильно выполняет все требования деятельности, что обуславливает эффективность работы, а следовательно, и субъективно удовлетворяет индивида. Для таких людей наиболее комфортными будут формализованные и жестко иерархизированные виды деятельности (профессиональная армия, милиция, охранные структуры, бухгалтерские профессии).

Чем больше количество защитных механизмов использует человек, тем больше он может варьировать свое поведение в зависимости от изменения ситуации. Выбор производится подсознательно по принципу эффективности защиты в конкретной ситуации. Это увеличивает время, затрачиваемое на реагирование, однако обогащает поведенческую картину личности. Отсутствие жестких связей делает поведение человека более разнообразным, более адаптивным к изменяющимся условиям и нюансам ситуации.

Одним из определяющих системных факторов при выполнении трудовой деятельности является **ответственность**. Ответственность как форма отношения к выполняемой деятельности с разной степенью субъектного принятия получаемого результата является для работника фактором тревоги. **«Степень ответственности»**, как носитель возможной угрозы, является **стрессогенным фактором, вызывает повышенное эмоциональное напряжение и стимулирует проявление защитных механизмов**. Например, в работе милиционера высокая степень ответственности за свою и чужую жизнь часто связана с угрозой физического повреждения, а иногда и уничтожения. Эта угроза является довольно сильной по интенсивности. Естественной моделью поведения для сотрудников милиции является изоляция. Профессионалы МВД часто относятся к угрожающей ситуации так, как если бы она происходила с кем-то другим. Это позволяет им быстро оценить и трезво, холодно отреагировать надлежащим образом в той или иной ситуации. Способ реагирования в деятельности этой профессиональной группы строго оговорен в нормативных документах, поэтому от сотрудника не требуется большого разнообразия моделей поведения. А для стиля руководителя важным является доминирование самоутверждения. Поэтому наличие эмоций и мотивов, понижающих ценность личности, неприемлемо. При их возникновении происходит их проецирование на подчиненных. В этом для объяснения своих действий помогает находить аргументы механизм интеллектуализации. Для руководителя с директивным стилем характерно стремление осуществлять контроль над эмоциями посредством преобладания рассуждения над переживанием. Интеллектуализация как защитный механизм высшего порядка обеспечивает эту функцию. Механизм «реактивное образование» характеризуется совладанием с неприятными импульсами, эмоциями, личностными свойствами посредством субъективной замены их на противоположные. Наличие данного механизма характерно для директивного стиля. Такой руководитель стремится стать безусловным авторитетом для подчиненных. Данная модель защиты влияет на эффективность работы организации в целом, поскольку руководитель реализует модель профилактики конфликтов и сбоев на производстве.

Все это свидетельствует о встраивании психологической защиты в психологическую систему профессиональной деятельности. Выявлена особая роль структуры механизмов психологической защиты как фактора, обуславливающего формирование адаптационного симптомокомплекса личности в профессиональной деятельности, и условия, влияющие на это формирование.

Существует связь структуры психологической защиты со спецификой деятельности. **Данный вывод был сделан на основе исследования типологии защитного поведения у представителей субъект-субъектного и субъект-объектного видов деятельности.** Профессиональная деятельность задаёт определённые рамки поведению, ограничивает вариативность реакций в конфликтных, напряжённых ситуациях, чаще всего в силу этических норм. У человека как представителя того или иного вида деятельности постепенно вырабатываются профессиональные модели защитного поведения, выполняющие функцию профессионального стереотипа. В ряде случаев их использование является целесообразным, поскольку обеспечивает быстрое реагирование в критических ситуациях. Субъект-субъектная деятельность является более динамичной, что требует более гибкого поведения, поэтому в общей структуре психологической защиты связей между защитными механизмами в два раза больше, чем в структуре, характерной для субъект-объектной деятельности.

В субъект-объектной деятельности моделей поведения меньше — за счёт высокой степени программированности, регламентированности действий.

Для профессионально ориентированной структуры характерно наличие «диад» защитных механизмов, когда два механизма защиты тесно связаны между собой и формируют жесткую модель поведения. Это нетипично для общего личностного поведения. Чем более формализована деятельность (а профессиональная деятельность всегда более формализована, чем бытовое, светское поведение), тем менее когерентна структура защиты. Наличие диад защит означает, что в стрессовой ситуации применяется их жесткий набор. Действие диады защит может осуществляться по нескольким вариантам: либо механизмы, входящие в диаду, действуют суммарно; либо один из них доминирует, а другой дополняет его действие; наконец, блок может транс-

формироваться в новую, присущую только данному индивиду, защиту, в которой присутствуют компоненты различных защитных механизмов. С одной стороны, наличие диад защит ограничивает возможность варьирования поведения в рамках конкретной ситуации. Однако, когда важна оперативность ситуационного реагирования, наличие диад играет положительную роль, поскольку позволяет быстро адаптироваться к изменениям ситуации без ущерба внутреннему благосостоянию человека: не надо тратить время на бессознательный поиск наиболее эффективного защитного механизма. В силу жесткости диады, если активизируется один защитный механизм, активизируется и другой, который с ним связан. Вариативность поведения резко снижается, оно шаблонизируется в относительно узкой форме. На уровне операционных механизмов это находит отражение в распаде общей системы психологической защиты и проявлении отдельных, не связанных между собой защит и диадных блоков защит, как правило, очень ограниченного набора.

Для субъект-субъектных видов деятельности характерна активизация такого блока защиты, как «реактивное образование — замещение». Реактивное образование — это преобразование негативного аффекта в позитивный. В субъект-субъектных видах деятельности использование этого механизма является целесообразным, поскольку правила этикета при общении с людьми не приветствуют выражения недовольства, раздражительности. Человек может трансформировать своё отношение к другому лицу из негативного в позитивное. Нереализованное напряжение в этом случае с помощью замещения переадресовывается с недоступного объекта, на другой — доступный. Таким образом, в субъект-субъектных видах деятельности при общении с неприятным человеком профессионал может демонстрировать доброжелательность, сдерживая недовольство или гнев, а после эти негативные чувства он может направить на другой «доступный» объект (человек, животное, предмет).

Существует обратная связь между реактивным образованием и интеллектуализацией, а также между интеллектуализацией и замещением. Интеллектуализация — более зрелый защитный механизм, чем реактивное образование и замещение. Человек, использующий интеллектуализацию, имеет излишне «умственный»

способ переживания конфликтов и их обсуждения. Он овладевает своими эмоциями путём отстранения от конфликтной ситуации, например «здесь я, а здесь — моя работа». В этом случае он не обманывает себя при разговоре с неприятным человеком, не стремится переадресовать свой аффект на другой объект, а просто абстрагируется от этой ситуации и может в полной мере продемонстрировать свою профессиональную компетентность.

Для субъект-объектного вида типичен блок «компенсация — реактивное образование». При использовании реактивного образования происходит трансформация мыслей, желаний, эмоций из негативных в позитивные, а компенсация выражается в переходе к другому виду деятельности, который может компенсировать неудачи.

Итак, профессиональная деятельность задаёт определённые рамки поведению, ограничивает вариативность реакций в конфликтных, напряжённых ситуациях, чаще всего в силу этических норм. У личности, как представителя того или иного вида деятельности, постепенно вырабатываются профессиональные модели защитного поведения. Субъект-субъектная деятельность является более динамичной и информационно неопределенной. В результате повышаются требования к гибкости поведения, поэтому в общей структуре психологической защиты связей между защитными механизмами в два раза больше, чем в структуре, характерной для субъект-объектной деятельности. В субъект-объектной деятельности моделей поведения меньше — за счёт большей устойчивости информационного поля деятельности и, как следствие, высокой степени шаблонизации и регламентации действий. В ряде случаев их использование является целесообразным, поскольку обеспечивается быстрое реагирование в критических ситуациях. Таких ситуаций в быту намного больше и они, как правило, не похожи друг на друга, поэтому в структуре психологической защиты в контрольной группе существует большое количество связей между защитными механизмами. Это обеспечивает высокую гибкость поведения.

## 11. Роль психологической защиты в формировании личности профессионала

Работы, характеризующие роль психологической защиты в становлении профессионала, к сожалению, немногочисленны.

Психологическая защита в аспекте становления личности профессионала является одним из компонентов социализации и индивидуализации в профессии и фактором проявления субъектной активности. Нормативно одобренная деятельность как профессиональный эталон включает систему норм, установок и правил, обеспечивающих личности успешность и устойчивость профессионального поведения. Усвоение указанных норм само по себе выступает формой защиты от энтропии социально-производственной среды. Психологическая защита участвует в формировании «Я-образа» профессионала в процессе профессиональной социализации и выступает компонентом профессиональной индивидуализации. Стратегия защиты, как ответ на фрустрирующие факторы производственной среды, по мере формирования психологической системы деятельности (В. Д. Шадриков) может существенно влиять на индивидуальные способы и индивидуальный стиль деятельности личности. Профессиональное становление накладывается на онтогенез личности в целом (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов, Е. А. Климов, 1991; В. Д. Шадриков, А. В. Карпов, Ю. П. Поваренков), поэтому «поле» для психологической защиты достаточно велико.

Психологическая защита является фактором формирования представления о себе как профессионале. В данном аспекте это объективная реальность, которая должна быть учтена в изучении саморегуляции. При освоении профессии ведущими в структуре саморегуляции являются регуляторные умения и регуляторный опыт (К. М. Гуревич, Е. А. Климов, А. К. Осницкий). Онтология психологической защиты (природа автоматизмов) указывает на то, что она должна входить в комплекс регуляторных умений, влияя на становление профессионала. Исходя из теории принятия профессии и профессиональной задачи (К. А. Абульханова-Славская, В. Д. Шадриков, Ю. П. Поваренков) субъект, принимая



профессиональную задачу на определенном уровне достижений, «корректирует» полученный результат с помощью психологической защиты, «включая» ее в желаемый диапазон успешности, если результат не совсем устраивает его. Психологическая защита обеспечивает снятие эмоционального напряжения душевной жизни и способна предотвращать дезорганизацию поведения в случае внешних или внутренних противоречий, хотя не всегда адаптивно с точки зрения трудовых и социальных отношений, выступая одним из факторов, способствующих профессионализации личности. В разных видах деятельности проявление психологической защиты различно.

Функциональная сущность процесса психологической защиты достаточно однозначна. Человек воспринимает окружающий мир и старается приспособить свое поведение к изменениям этого мира. Пока адаптация идет успешно, человек живет в гармонии с самим собой. Но стоит наметиться какому-то разногласию, возникает внутреннее напряжение, заставляющее изменить систему поведения. Однако требование частой смены моделей поведения с целью приспособления его к изменениям внешней среды входит в противоречие со стремлением субъекта сохранить ощущение стабильности жизни. По мере накопления жизненного опыта у человека формируется система психологических барьеров, ограждающая его от информации, нарушающей его внутреннее равновесие. Психологическая защита призвана сыграть роль фильтра для социально и личностно неприемлемой информации. Одно из основных требований, которое личность осознанно или бессознательно предъявляет миру, заключается в том, чтобы в этом мире существовал определенный порядок. Только в таком случае соприкосновение субъекта с окружающей средой может обеспечивать выработку у него стереотипов поведения и одновременно состояния душевного комфорта. С помощью психологической защиты личность вырабатывает стиль поведения, необходимый для ситуации выживания. Человек привыкает функционировать, реагировать в определенных ситуациях определенным образом. В дальнейшем привычные формы поведения и защиты будут трансформироваться в модели деятельности и поведения. Использование психологических

защит означает прежде всего формирование таких моделей профессионального поведения, которые обеспечивают личности наибольший внутренний комфорт.

Современные реалии социальной жизни требуют принципиально нового подхода к анализу профессиональной деятельности. Например, вступление человечества в эпоху борьбы с терроризмом потребовало формирования новых типов профессии, основной функцией которых становится выполнение военно-детерминированных действий в мирное время. Стандартизованная деятельность со строгой дисциплиной и особенностями военной обстановки а также длительное нахождение в экстремальной ситуации ограничивает свободу личности, свободу её проявлений, и формируется строго определенный набор моделей поведения. Одной из наиболее активных адаптационных систем личности является психологическая защита, снимающая ощущения внутреннего беспокойства, боязливости, тревоги, которые характерны для военнослужащих, переживших боевую психическую травму, сотрудников МВД и ОМОНа, участвующих в оперативных и боевых дежурствах. Однако устойчивое и длительное действие защитных механизмов, направленных на нейтрализацию эмоционального напряжения, при сохранении психологического конфликта закрепляет неадекватные формы поведения. Свидетельством недостаточности защит выступает и рассматриваемая посттравматическая симптоматика у участников военных действий.

Источником психической травматизации выступают самые разные события, имеющие место в процессе несения службы, которые можно отнести к критическим. Определение критического инцидента, принятое многими авторами, дано американским исследователем Дж. Митчелом (1991).

**Критический инцидент** — это всякая встречающаяся на практике ситуация, вызывающая необычайно сильные эмоциональные реакции, которые могут отрицательно повлиять на выполнение обязанностей либо непосредственно на месте событий, либо позже<sup>77</sup>.

---

<sup>77</sup> Овчаренко В. И. К вопросу о психоаналитической модели психики // Философские науки. 1980. № 4.

К критическим инцидентам относят такие события, которые подвергают человека физической и/или психологической опасности и способны вызвать отрицательные психологические последствия. Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Первая фаза — фаза психологического шока — содержит два основных компонента: (1) угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизацию деятельности и (2) отрицание произошедшего, своеобразную охранительную реакцию психики (или психологические защиты).

Вторая фаза — «воздействие» — характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия.

Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение — эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакциями критики или сомнениями в себе. Она протекает по типу «что было бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости произошедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием.

Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее либо начинается процесс выздоровления (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), т. е., третья фаза нормального реагирования, либо происходит фиксация на травме, с последующим развитием ПТСР.

Динамика психического состояния пострадавшего определяется как совокупностью его индивидуально-психологических особенностей, так и воздействием микросоциальных, социально-психологических факторов, конкретных жизненных обстоятельств.

Изучение психологических последствий воздействия на психику человека различных чрезвычайных обстоятельств, как войны, стихийные бедствия, концентрационные лагеря, насильственные преступления и т. д., позволило выделить и описать категорию посттравматических расстройств. Общим и обязательным критерием для диагностики постстрессовых нарушений является факт переживания индивидом события,

выходящего за пределы обычного человеческого опыта, способного травмировать психику практически любого здорового человека. Под «обычным» человеческим опытом понимают такие события, как утрата близкого человека, тяжелая болезнь, потеря работы, семейные конфликты.

К стрессорам, вызывающим расстройства, относят стихийные бедствия, катастрофы, события, являющиеся результатом целенаправленной, часто преступной деятельности: диверсии, террористические акты, пытки, боевые действия.

### **Симптомы ПТСР**

1. Симптомы повторного переживания. Повторные навязчивые негативные переживания о событии, повторные негативные сны, связанные событием. Внезапные поступки и чувства, как если бы событие происходило сейчас, интенсивный психологический стресс при событиях, напоминающих или символизирующих травму.

2. Симптомы избегания. Избегание мыслей и чувств, связанных с событием. Невозможность вспомнить детали события. Снижение интереса к ранее значимой деятельности. Чувство отстраненности, отчуждения от других людей, обеднение чувств.

3. Симптомы повышенной возбудимости. Трудности засыпания, бессонница, раздражительность, трудности концентрации внимания, сверхбдительность, взрывные реакции, физиологические реакции на события, символизирующие или напоминающие травму.

Длительность ПТСР не менее четырех недель спустя один месяц после травмы. Также расстройство может быть хроническое, имеющее продолжительность более 3 месяцев; отсроченное, когда расстройство возникло спустя 6 и более месяцев после травматизации. Посттравматическое расстройство может затронуть личность в целом и проявляться на протяжении последующей жизни.

Важно отметить, что посттравматический стресс часто называют нормальной реакцией на ненормальную ситуацию. Как утверждают специалисты, имеющие большой опыт исследования и лечения психических травм, любой «нормальный»

человек, оказавшись в экстремальных условиях, опасных для жизни обстоятельствах, вырабатывает нестандартные пути психологического овладения ситуацией.

Говоря о посттравматическом стрессе, имеют в виду, что человек пережил одно или несколько потрясений, которые выходили за рамки «обычного» человеческого опыта и глубоко затронули его психику. Врачи считают, что событие, которое обладает всеми признаками травмирующего, окажет свое действие практически на любого человека. В условиях постоянной опасности у людей меняется образ мыслей, диапазон чувств и формы поведения. Все направлено на то, чтобы выжить<sup>78</sup>.

Таким образом, наличие зависимости стресса и изменения интенсивности и количества защит, позволяет, продиагностировав защиты, выявить, влияет ли пережитый стресс на дальнейшую деятельность, и предложить реабилитационные мероприятия.

Под воздействием сложных, стрессогенных и длительных условий у человека вырабатывается стиль поведения, необходимый для ситуации выживания, включающий приспособление и защитные структуры. Вырабатывается «предпочтение» определенных защит, которые становятся неотъемлемой частью индивидуального стиля борьбы с трудностями. Субъект реализует ставшие уже привычными формы поведения и защиты в последующей деятельности и жизни вообще. В этих условиях психологическая защита приобретает характер системообразующего фактора деятельности, принципиально определяя личность профессионала. Аналогичные тенденции должны проявляться и в других профессиональных деятельности, насыщенных стрессогенными факторами.

Одной из массовых профессий является педагогическая. На ее примере наглядно можно увидеть специфику профессиональной защиты. Педагогическая деятельность отличается

---

<sup>78</sup> Субботина Л. Ю., Жаданюк А. С. Влияние на личность профессиональных военных стрессогенов боевой обстановки // Научный поиск. Ярославль: ЯрГУ, 2005. С. 99–104.

достаточно высоким уровнем стрессогенности и конфликтности. Поэтому одним из базовых факторов поведения на личностном уровне выступает тревожность. В ситуации фрустрации для педагогов достаточно типична самозащитная реакция в форме комплекса «реактивное образование — отрицание — вытеснение — интеллектуализация — проекция». Педагогу свойственно демонстрировать социально одобряемые поведенческие реакции при отрицании даже возможности какой-то собственной ошибки («Учитель всегда прав!»). При этом вытесняются мотивы и оценки, снижающие чувство ценности собственной личности. Вместе с тем в любой фрустрирующей ситуации педагог стремится проявить себя рационально и интеллектуализировать причины собственного поведения. Иерархизированный характер деятельности педагога (для ученика предложена «мораль подчинения») актуализирует механизм проекции, предполагающий неосознанное приписывание другим людям эмоционально отвергаемых мыслей, установок и желаний. Для педагога типично обвинение другого лица. По направленности у педагогов преобладает экстрапунитивная реакция в форме подчеркивания и осуждения внешней причины фрустрации. Данный факт может быть связан с тем, что «угроза» для педагога имеет внешний источник, реакции на эту угрозу чаще всего экспрессивного типа (вплоть до агрессии). Своя вина при этом не признается за счет включения психологической защиты. Доминирующим защитным механизмом при этой направленности выступает регрессия. При этом происходит возвращение к более ранним инфантильным формам поведения, проявляющимся в демонстрации беспомощности и зависимости. Возможны агрессивные реакции, направленные как на обидчика, так и на объект («Современные невоспитанные дети!», «Ужасное расписание!»). Вторым по значимости выступает механизм компенсации, которая нередко тоже имеет агрессивную форму. В психоаналитической теории есть указание на то, что педагогическая деятельность — это способ компенсации неудовлетворенной потреб-

ности во власти. Третьим по значимости выступает механизм замещения. Учитель может переносить проблемы делового и личностного плана на отношения с учениками, нередко вновь в виде агрессии (как крайняя степень). Влияние интеллектуализации выражается в том, что для педагога типичен чрезмерно когнитивный способ представления и решения конфликтных ситуаций через предъявление и обоснование требований к ученикам. Следует отметить, что описанная картина представляет не общую профессиональную поведенческую модель педагога, а ее психозащитный компонент. Среди представителей педагогической сферы выявлены и другие типы и направленности поведения во фрустрирующих ситуациях. Выявлена общая структура защиты, характерная для педагогической деятельности в целом. Она включает ряд устойчивых комплексов защитных механизмов.

Отрицание — вытеснение — реактивное образование.

Отрицание — интеллектуализация — реактивное образование.

Вытеснение — интеллектуализация — реактивное образование.

Компенсация — интеллектуализация — реактивное образование.

Компенсация — регрессия.

Нельзя сказать, что выявленная система психологической защиты является однозначно эффективной или неэффективной, но несомненно, что педагогической деятельности присуща уникальная структура защитных механизмов, благодаря которой педагог справляется со стрессом. Эта структура автоматически активируется при столкновении с проблемой. Выявленные комплексы обеспечивают сохранение психической энергии, так как формируют устойчивые модели поведения. Однако обеспечение внутреннего комфорта может входить в противоречие с социальными воздействиями, парадоксально расширяя «поле конфликта» педагога. При этом формируются такие личностные реакции, как недоверие, подозрительность, отчужденность, агрессивность, требовательность, подавление,

высокомерие. Подобные характеристики противоречат показателям самооценки педагогов, проведенной в нашем исследовании. Они оценивают себя как доброжелательных, открытых в чувствах, заинтересованных, гибких, поощряющих инициативу и имеющих индивидуальный подход к детям. Таким образом, наблюдается феномен расхождения «Образа-Я» в проективной диагностике и самооценке. Это является проявлением психологической защиты. Педагоги подсознательно оценивают не реальное «Я», а идеальное «Я» и тем самым сохраняют внутриличностную стабильность. Такое смещение оценок согласуется с выявленным доминированием самозащитной реакции и механизмов компенсации и замещения.

**В процессе профессионализации и личностного развития активность защитных механизмов различна и не является неизменной на разных этапах.** Это один из главных динамических критериев, описанный еще в психоанализе и выявленный в наших исследованиях. Использование в период «поздней взрослости» менее зрелых механизмов объясняется тем, что в этом возрасте возникает тенденция к «консервированию» собственной жизни, стремление к устойчивости, к определенной стереотипии. Функцию обеспечения этого стремления берут на себя защитные механизмы.



## 12. Социальный аспект психологической защиты.

### Психологическая защита при организационном сопротивлении

Наличие у человека внутреннего ощущения беспокойства, боязливости, тревоги метафорически связывается с ощущением им какого-то недостатка; такие ощущения оказывают деструктивное влияние на психику, приводят к появлению сложных проблем в межличностных отношениях, к социальной неадекватности и к социальной иммобильности.

Традиционно рассмотрение психологической защиты шло на субъектном уровне индивидуально-личностной защиты. Однако социальная природа человека обеспечила формирование социально детерминированных защитных моделей. Феноменологически она имеет два вида: защита своей личности с помощью социальных стереотипов и защита «Мы-образа» как объединение защитных моделей представителей одной группы. Примером первого вида является полоролевая стереотипизация как система защитных стратегий, качественно различающаяся у мужчин и женщин. Стремление к успешности предполагает многообразие способов взаимодействия с миром, но на этом пути возникают психологические барьеры. Их преодоление обеспечивается социализацией, выполняющей в данном случае защитную функцию.

**Социальные защиты можно определить как способы слияния с обществом в ситуации конфликтов и катаклизмов.** Такое слияние обеспечивает усиление субъектного потенциала человека, однако платой за него является частичный отказ от личностной уникальности. В связи с этим наиболее яркими формами социальной защиты являются **установки, стереотипы, предрассудки, религия.** Теоретическим обоснованием конструкта социальной защиты является концепция архетипов К. Юнга. Актуализируя однотипные для людей ре-

акции (чувства, состояния) на привычные обстоятельства, они выступают как подсознательный психический комплекс, детерминирующий комфортную для субъекта модель поведения.

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

Другой вид социальной защиты — это **принятие коллективной модели поведения в конфликтной ситуации**, позволяющей, как и в военной обстановке, ослабить степень личной ответственности. Такая форма социальной защиты, как показали исследования<sup>79</sup>, встроена в организационную культуру и довольно типична для поведения при сопротивлении новациям. Организационная культура может быть определена как совокупность норм, правил, обычаев и традиций, которые поддерживаются субъектом организационной власти и задают

---

<sup>79</sup> Скитяева И. М., Карпов А. В. Основы организационного консультирования. Ярославль: ЯрГУ, 2003.

общие рамки поведения работников, согласующиеся со стратегией организации. Часто организационная культура трактуется как принимаемые большей частью организации философия и идеология управления, предположения, ценностные ориентации, верования, ожидания, расположения и нормы, лежащие в основе отношений и взаимодействий как внутри организации, так и за ее пределами. Практически мы видим здесь аналогию механизма защиты по стереотипу, однако на уровне организации.

Поскольку организационная культура выполняет две основные функции — внутренней интеграции и внешней адаптации, — то защитная модель поведения социального масштаба вполне логична. Она обеспечивает, с одной стороны, прочность, долговечность и качество структуры организации, с другой — стабильность положения личности. Кроме того, организационная культура определяет для всех работников ценности и правила поведения в организации. Эти правила предписывают, что соответствует принятым в той или иной организации нормам, что допустимо, а что нет, формируют общие взгляды на то, что хорошо, а что плохо. Функция внутренней интеграции выступает как социализация и адаптация новых работников. Работник, став частью организации и принятый остальными ее членами, начинает, в свою очередь, изменять организационную культуру в соответствии со своими взглядами, верованиями и ценностями<sup>80</sup>. Таким образом, для личности слияние с трудовой группой обеспечивает приспособление к постоянно меняющемуся окружению. Чувство причастности к организации как к «единой семье» выполняет прежде всего именно компенсаторные, защитные функции.

Наиболее ярко защита проявляется в сопротивлении новациям. Под сопротивлением понимается многогранное явление,

---

<sup>80</sup> Организационная культура: понятие и реальность: учеб. пособие / А. В. Карпов, И. М. Скитяева, Н. В. Волкова, И. А. Ямщиков. М.: Институт психологии РАН, 2002.

вызывающее отсрочки, непредвиденные расходы и нестабильность процесса стратегических изменений. Сопротивление является проявлением иррационального поведения организации, отказа принять новые черты реальности. Анализ системы психологических защит и способов сопротивления изменениям, распространенных в данной организации, требует рассмотрения на уровне социальной организации. Человек сопротивляется изменениям, когда он не чувствует себя в безопасности. Это происходит, например, когда руководитель не выступает в организации символом уверенности в целесообразности изменений; для работников повышена степень риска деятельности; наблюдается несоответствие новых трудовых ролей квалификационному базису работников; появляется требование новых стилей поведения. Эти и ряд более частных причин продуцируют массовое сопротивление новациям. Эта массовость в направлении единой цели служит хорошим гарантом прочности социальной позиции отдельной личности, т. е. защитой.

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

ригрупповые формы психологических защит членов организации. Член группы, освоивший историю и традиции компании, чувствует себя защищенным от опасностей внешнего мира в силу расширения своей личности в масштабе организации. Организационная культура на этом этапе характеризуется наименьшим количеством противоречий и широко разделяема<sup>81</sup>. Соппротивление новациям в организации провоцирует страх и тревогу у персонала. Причем эти реакции направлены против достаточно мощных внесистемных организационных влияний. Социальная психологическая защита обеспечивает гармонию и равновесие как внутриорганизационного уровня, так и с внешней средой. Гарантом принятия защитного поведения организацией и поддержания стабильности выступает руководитель. Но чрезмерное или неадекватное использование защитных механизмов может спровоцировать нарушение функционирования организации и даже привести к формированию патологичной организационной культуры.

---

<sup>81</sup> Лавизина О. В. Некоторые аспекты управления жизненным циклом организации, понимаемой как социальная система // Менеджмент в России и за рубежом. 2003. № 5. С. 47–60.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек — социальное существо и живет в напряженном, богатом стрессогенами мире. Наличие множества неприятных раздражителей как вне, так и внутри личности приводит человека к дискомфорту, к переживаниям и стремлению избавиться от этого неприятного напряжения. Достигнуть спокойствия, уравновешенности, своего рода «личностного гомеостаза» помогает **психологическая защита**.

Психологическая защита — это личностная система, которая обеспечивает устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Она обеспечивает неосознанное искажение восприятия действительности, способствующее созданию более благоприятного ее и собственного образа. В результате такого искажения смягчается противоречие и снимается или сглаживается **внутриличностный конфликт**.

Все исследования психологической защиты, как теоретические, так и практические, отражают феноменологический аспект данного психического явления. Однако современные требования науки концентрируются вокруг сущностного аспекта психики, т. е. в конкретном случае требуют онтологического анализа психологической защиты.

Исследование нейропсихологических основ психологической защиты позволяет утверждать, что нейродинамика, в частности тип ВНД, связана с защитным поведением личности. Люди с разной нервной системой по силе, возбуждению и торможению имеют разную структуру механизмов психологической защиты и различные доминирующие защитные механизмы. Существуют принципиальные различия в структуре психологической защиты у людей с возбудимой нервной системой и с преобладанием торможения. Психологическая защита имеет онтологическое основание в функциональной динамике нервной системы. Тип нервной системы (нейродинамические свойства) непосредственно влияет на структуру психологической защиты. Для лиц с сильной нервной системой характерен в структуре психологической за-

щиты блок защитных механизмов «замещение — регрессия». Для лиц с сильной нервной системой возбудимого типа характерен блок с отрицательной связью «интеллектуализация — регрессия». Для лиц с средне-слабой нервной системой характерна специфическая структура психологической защиты.

Психологическая защита имеет системно-структурное строение. Психологическая защита является подструктурой личности и состоит из многообразных вариаций психологических механизмов. Психологическая защита личности — многокомпонентное образование. Ее можно рассматривать с собственно психологической, перцептивной стороны; на уровне эмоциональных проявлений; с точки зрения инструментально-процессуальной характеристики. Она имеет интерактивную выраженность и социальный компонент. Психологическая защита имеет системно-иерархическое строение. Выделяют четыре уровня строения психологической защиты. Психологическая защита функционирует как единая функциональная система. Активизация одного защитного механизма приводит к активизации других, и таким образом создается определенное защитное поведение, которое направлено на снижение тревожности. Существует несколько типов и уровней функционирования психологической защиты. Один или несколько механизмов психологической защиты играют доминирующую роль и являются ядром адаптационного приспособления личности. Индивидуальный защитный стиль связан с наличием ведущего, т. е. наиболее часто используемого личного уровня, на котором проявляется поведение: ситуационные, устойчивые характеристики защитного поведения.

Элементом анализа психологической защиты являются защитные механизмы. Структура защитных механизмов развивается прижизненно на основе генетически заданных особенностей и имеет ситуационную обусловленность. Комбинации защитных механизмов могут быть эффективными или неэффективными относительно времени, пространства, ситуации общения. Защитные механизмы связаны между собой и образуют единые структурные комплексы. Система психологической защиты не является суммой отдельных механизмов защиты. Психологическая защита включает четыре компонента: физиологическая основа, психологическое содержание, исполнительский

компонент (инструментальный), мотивационный компонент. Отдельные механизмы могут быть редуцированы по некоторым компонентам. Защитные механизмы объединяются системными связями в структурные комплексы. Наиболее устойчивые структурные комплексы — это «компенсация — сублимация-отрицание»; «регрессия — проекция — смещение — рационализация»; «регрессия — отрицание — сублимация». Защитные механизмы имеют стереотипы в инструментальном компоненте, т. е. для конкретного защитного механизма существует определенная стереотипная поведенческая модель выражения. Наиболее яркие поведенческие проявления наблюдаются на невербальном (непроизвольном, наиболее недоступном рациональному и сознательному контролю) уровне.

Каждый механизм психологической защиты имеет двойственную модель выражения. Двойственность заключается в том, что поведение на основе данного механизма может быть как социально одобряемым (приемлемым), так и социально отрицаемым (негативным, асоциальным, неприемлемым). Выбор той или другой формы детерминирован личностными особенностями, ситуацией, этическими или этикетными нормами, национальными традициями, уровнем образования и т. п. Совокупность психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности, встроена в структуру личности и имеет устойчивый характер.

Основные функции психологической защиты: уменьшение тревоги, адаптация, искажение восприятия с целью обеспечения личностного комфорта в социальной ситуации. Нормативное функционирование защитных механизмов обеспечивает стабильность упорядоченной индивидуальной картины мира, истинной и искаженной в соответствии с принятыми в субъективном восприятии стандартами. Уровень тревожности связан с действием и проявлением определенных защитных механизмов. Своевременное диагностирование и «снятие» тревожности помогает избежать таких серьезных последствий, как стресс и невроз. Функция адаптации и психологической защиты общая — защита. Адаптация и психологическая защита являются разными психическими конструктами, но в реальном поведении имеют тенденцию действовать совместно. Их объединение до-



стигается не через совместный конструкт более высокого уровня, а через отдельные факторы. Для конкретной личности в конкретной ситуации эти факторы различны. Отдельные факторы, включенные в комплекс адаптации, имеют значимые связи с механизмом психологической защиты. Чем дольше человек находится в стрессовых условиях, тем меньше у него активных защитных механизмов и они более изолированы друг от друга. Люди, долго находившиеся в экстремальных условиях (или работающие в условиях, приближенных к экстремальным), имеют тенденцию к уменьшению числа моделей поведения и снижению адаптационных возможностей.

Психологическая защита встроена в структуру личности, обуславливая направленность личностного поведения, формы устойчивости и сопротивляемости социальным конфликтным влияниям и гармонизацию «Я-образа». Модели защитного поведения обусловлены личностными особенностями. Деформированное, несбалансированное восприятие, провоцирующее искаженную поведенческую модель, позволяющую вместе с тем сохранить когнитивную целостность «Я-образа», и есть психологическая защита. «Я-образ» очень хрупкое образование, поэтому он включает в свою структуру защитную модель (совокупность механизмов психологической защиты), которая создает определенную страховку системе «Я-образа». С точки зрения защитного поведения личности важно, что существует глубинная зависимость между «Я-концепцией» и успешностью самореализации, а также между отрицательной «Я-концепцией» и недостаточной реализацией своих возможностей. Личностные особенности субъекта детерминируют проявление определенных механизмов защиты.

Психологическая защита не просто связана со свойствами личности, но и сама является частью человеческой личности. Для конкретной личности может быть только одна психологическая защита, которая в зависимости от условий среды, нейродинамических свойств и жизненного опыта индивида приобретает устойчивый характер, преобразуясь в «типичный защитный стиль». Модель поведения, постоянно повторяющаяся как ответ на угрозу, закрепляется как стилевая характеристика личности.

В основании стилей защитного поведения лежит определенный уровень поведенческой активности. Субъекты с конкретным уровнем активности имеют тенденцию использовать (или не использовать) конкретные защитные механизмы. Защитный стиль поведения может быть адаптивным и неадаптивным. Субъект адаптивного стиля чувствует себя комфортно, и его, как правило, удовлетворяет оценка референтной группы. Субъект неадаптивного стиля отличается деформацией личности, кризисами развития, разбалансированностью системы межличностных отношений, неэффективным способом использования защитных механизмов. Выявлены связи между отдельными защитными механизмами и характерологическим типом и дихотомическими связями характерологических особенностей.

Психологическая защита является саморазвивающейся структурой и имеет возрастную и социальную динамику. Чем старше человек, тем больше он использует защитных механизмов и теснее связи между ними. В детском возрасте в ситуации фрустрации наиболее часто актуализирован механизм «реактивное образование». Мы выявили связь между уровнем развития ребенка и уровнем его адаптированности. Эта связь имеет прямую зависимость. Психологическая защита наблюдается во всех возрастах. Многие исследователи указывают на специфику динамики защитного поведения в зависимости от возраста.

Психологическая защита имеет тесную связь с выполняемой профессиональной деятельностью. Количество и качество используемых защитных моделей прямо зависит от профессиональной деятельности. Психологическая защита различается у лиц работающих в сфере «субъект-объектных» и «субъект-субъектных» профессий. Установлено, чем выше ответственность деятельности, тем меньше используется защитных механизмов. Гиперответственность часто выступает как детерминанта деформации системы психологической защиты.

Ранее адаптивная модель поведения, выработанная на основе защитных механизмов, может «не сработать», и для личности потребуется специальная реабилитация.

Психологическая защита является мегасвойством любой личности отвечать на травмирующие личность стимулы среды. Сама психологическая защита состоит из определенных защитных механизмов. Защитные механизмы, из которых состоит психологическая защита, имеют собственную структуру и взаимные связи разной направленности и прочности. Защитные механизмы связаны между собой и образуют единые структурные комплексы. Сама психологическая защита имеет процессуальный характер и уровневое строение. Основой для построения уровневой модели являются представления о строении деятельности и взаимосвязи уровней для решения конкретной задачи. В реальном поведении возможна индивидуальная перестройка взаимосвязей уровней, взаимодополняемость уровней и их взаимозаменяемость в зависимости от ситуации. Отдельные уровни в личности могут выступать в роли ведущих и вспомогательных. Защитное поведение можно рассматривать как специфическую деятельность, следовательно, применение к нему модели построения деятельности вполне оправдано. Уровни защитной психологической активности у разных людей различны. У одних защита начинает действовать сразу, как только возникает эмоциональное напряжение, и приобретает высокую интенсивность. Другие отличаются поздно наступающей и сниженной психической активностью. Исследования свидетельствуют, что качество и форма используемых защитных механизмов связана с типом личности.

# Психологический практикум

Знание особенностей психологической защиты помогает оптимально организовать свой жизненный опыт, создать и осознать новые и имеющиеся стратегии поведения. Ниже предлагается методика, позволяющая провести самооценочную диагностику уровня развития защитных механизмов рационализации, проекции, сублимации. Воспользуйтесь ею для самодиагностики.

## Методика

### «Определение уровня защитных механизмов»

*(разработка Л. Ю. Субботиной)*

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, описывающих чувства, которые люди обычно испытывают, или действия, которые люди обычно совершают. Ваша задача оценить, насколько утверждение верно для Вас, поставив отметку в соответствующую колонку против вопроса.

Вопрос	Абсолютно неверно	Скорее неверно	Нечто среднее	Скорее верно	Верно
1. Я всегда пытаюсь найти причину неприятности.					
2. Я считаю, что если ложь защитит кого-либо от неприятностей, то нужно солгать.					
3. Если я не успел что-то сделать, то я понимаю, что у меня просто не хватило времени.					

4. Я всегда могу объяснить причины моих поступков.					
5. Я часто употребляю в речи научные термины.					
6. Я всегда пытаюсь понять и объяснить свое поведение.					
7. Я считаю, что обсуждать конфликтные ситуации нужно на интеллектуальном уровне, оставив эмоции в стороне.					
8. Мне не нравится, когда люди лгут.					
9. Я думаю, что все люди не прочь выпить по случаю.					
10. Большинство людей очень агрессивны и не хотят себя контролировать.					
11. Все, кто имеет власть, используют ее для своей выгоды.					
12. Пытаясь понять других, я опираюсь на опыт своих переживаний.					
13. Уверен, что если я не обвиняю других людей в их					

недостатках, то и они относятся ко мне хорошо.					
14. Я считаю, что все люди стремятся избегать ответственности.					
15. У меня есть любимое дело (хобби), которым я могу заниматься сколько угодно долго.					
16. Занятия спортом или физическая активность помогают мне забыть раздражение и гнев.					
17. Когда я занимаюсь любимым делом, я забываю обо всем.					
18. Когда я переживал несчастную любовь, у меня возникало желание заняться творчеством.					
19. Для меня смысл жизни — это мое дело.					
20. У меня много хобби.					
21. Я с головой ухожу в работу, когда у меня не ладятся дела на личном фронте.					

## Обработка результатов

В вопроснике отражены три шкалы:  
вопросы 1–7: РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ;  
вопросы 8–14: ПРОЕКЦИЯ;  
вопросы 15–21: СУБЛИМАЦИЯ.

Посчитайте количество очков по каждой шкале.

Абсолютно верно — 1 балл.

Скорее неверно — 2 балла

Нечто среднее — 3 балла

Скорее верно — 4 балла

Верно — 5 баллов.

Максимальный балл, который может быть по шкале, — 35;  
минимальный — 7.

Если вы набрали по конкретной шкале 7–17 баллов, то уровень развития соответствующей защиты у Вас **низкий**. Если Ваш результат находится в интервале 18–27 баллов, то защита развита на **среднем** уровне. Наконец, интервал 28–35 характеризует **высокий** уровень развития защиты.

Активизация защитного поведения в любом случае вызывает затруднения в общении. В свою очередь, затрудненное общение провоцирует личностный дискомфорт и психологическую защиту. Так возникает «порочный круг»: психологическая защита вызывает затруднения в общении и наоборот. Сложности в социальном общении проявляются в том, как субъект принимает партнера и проявляет ли к нему враждебность. Тенденции такого поведения можно проверить с помощью ниже приведенных методик.

### Методика «Шкала принятия других» Фейя

**Инструкция:** внимательно прочитайте приведенные суждения. Если считаете, что суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, в бланке напротив номера суждения отметьте степень Вашего согласия с ним.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком.
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.

4. Большинство людей думает о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.

5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком.

6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.

7. Если кто-либо начал делать одолжения другим людям, то его сразу же перестают уважать.

8. Люди думают только о себе.

9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.

10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.

11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.

12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.

13. Люди не всегда ведут себя честно с другими людьми.

14. Мне нравится быть с другими людьми.

15. Большинство людей глупы и непоследовательны.

16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих.

17. Каждый хочет быть приятным для другого.

18. Чаще всего люди недовольны собой.

### Бланк ответов

№	практически всегда	часто	иногда	случайно	очень редко
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



13					
14					
15					
16					
17					
18					

### Обработка результатов

Оцените каждый свой ответ соответствующим количеством баллов:

- 1 — практически всегда;
- 2 — часто;
- 3 — иногда;
- 4 — случайно;
- 5 — очень редко.

Подсчитайте общую сумму.

60 баллов и больше — высокий показатель принятия других;

45–59 баллов — средний показатель принятия других с тенденцией к высокому;

30–44 балла — средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

29 и меньше баллов — низкий показатель принятия других.

Следует отметить, что низкие показатели принятия других не только способствуют активизации защитного поведения, но и являются профессионально негативным качеством для всех, кто по роду своей деятельности должен осуществлять функцию организации и управления работой других людей.

Другим состоянием, тесно связанным с активизацией психологической защиты, является враждебность и агрессия. Предлагаем оценить уровень данного состояния по представленной ниже методике.

### Шкала враждебности Кука-Медей

**Инструкция:** внимательно прочитайте приведенные суждения. Если считаете, что суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, в бланке напротив номера суждения отметьте степень Вашего согласия с ним.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывают меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечу им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.

23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.

24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.

25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.

26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.

27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение по поводу других людей.

### Бланк ответа

№	обычно	часто	иногда	случайно	редко	никогда
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

23						
24						
25						
26						
27						

### Обработка результатов

Оцените каждый свой ответ соответствующим количеством баллов:

Обычно — 6 баллов

Часто — 5 баллов

Иногда — 4 балла

Случайно — 3 балла

Редко — 2 балла

Никогда — 1 балл

Данная методика включает оценку по трем позициям. Проанализируйте их.

Шкала ЦИНИЗМА. Посчитайте сумму баллов по вопросам: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22. Если Вы набрали

65 баллов и выше — высокий показатель;

40–64 балла — средний показатель с тенденцией к высокому;

25–39 баллов — средний показатель с тенденцией к низкому;

24 и меньше баллов — низкий показатель.

Шкала АГРЕССИВНОСТИ. Посчитайте сумму баллов по вопросам: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27. Если Вы набрали

45 баллов и больше — высокий показатель;

30–44 балла — средний показатель с тенденцией к высокому;

15–29 баллов — средний показатель с тенденцией к низкому;

14 и меньше баллов — низкий показатель.

Шкала ВРАЖДЕБНОСТИ. Посчитайте сумму баллов по вопросам: 8, 13, 17, 18, 25. Если Вы набрали

25 баллов и больше — высокий показатель;

18–24 балла — средний показатель с тенденцией к высокому;

10–18 баллов — средний показатель с тенденцией к низкому;

9 баллов и меньше — низкий показатель.

Данная методика может характеризовать срез ситуативного, временного состояния, но и отражать устойчивую характеристику личности.

## Методика диагностики структуры и силы психологической защиты

*(разработка Л. Ю. Субботиной)*

Методика выявляет структуру психологической защиты, разработана на основе известной методики «Индекс жизненного стиля». Тест-опросник Р. Плутчика «Life Style Index» (LSI), разработанный Р. Плутчиком в соавторстве с Х. Келлерманом (H. Kellerman), предназначен для измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты. Основу LSI составляет психо-эмоциональная теория Р. Плутчика и структурная теория личности Х. Келлермана.

В качестве методологического основания для разработки данного диагностического инструмента использованы:

а) представление о структуре личности, предложенное З. Фрейдом;

б) понимание и описание защитных механизмов, выработанное в психоаналитическом направлении;

в) проективный подход к изучению проблемы.

Методика представляет собой опросник, включающий 63 утверждения. Все утверждения сгруппированы в 9 шкал по 7 утверждений в каждой. Пункты одной шкалы повторяются через каждые 8 утверждений.

Для валидации использовались методики «Индекс жизненного стиля» Келлермана – Плутчика и «Уровень беспокойства тревоги» Тейлора. В первом варианте опросника был проведен item-анализ пунктов и экспертная оценка соответствия пунктов теста ситуациям защиты. По итогам работы был разработан второй вариант опросника. Посчитаны: индекс дискриминативности ( $P \geq 0,05$ ); надежность по однородности (коэффициент Альфа – Кронбаха = 0,679995; коэффициент Спирмена – Брауна (1/2) = 0,739354, (полного) = 0,753948). Все коэффициенты ( $P \geq 0,01$ ). Проверена конкурентная ( $P \geq 0,05$ ), конструктивная ( $P \geq 0,1$ ;  $r = 0,19789$ ) и критериальная валидность ( $P \geq 0,01$ ,  $T = 0,83415$ ). Проведено нормирование на выборке студентов от 18 до 25 лет. Для этого «сырые» результаты переведены в стены.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, описывающих чувства, которые люди обычно испытывают, или действия, которые люди обычно совершают. Ваша задача — оценить, насколько утверждение верно для Вас, по шкале, которая представлена в бланке ответов, и затем поставить любой знак в соответствующую колонку напротив номера вопроса. Помните, что здесь нет верных и неверных ответов. Утверждения касаются индивидуальных особенностей Вашего поведения. Не думайте долго, первая реакция — самая ценная.

### Текст опросника

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

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

47. Если меня что-то тревожит, я начинаю наводить порядок в доме.

48. Я всегда любезен в общении со знакомыми мне людьми.

49. Я всегда пытаюсь понять и объяснить свое поведение.

50. Часто бывает, что ссоры идут чередой: после ссоры с близким человеком я конфликтую со многими людьми.

51. Часто я не замечаю того, что очевидно для окружающих меня людей.

52. Уверен, что если я не обвиняю других людей в их недостатках, то и они относятся ко мне хорошо.

53. Я часто представляю себя в роли какого-нибудь начальника.

54. У меня много хобби.

55. Я мало что помню из детства.

56. В затруднительных ситуациях мне нужен человек, который бы дал совет и подсказал, как мне поступить.

57. Я никогда не участвую в разговорах о сексе.

58. Я считаю, что обсуждать конфликтные ситуации нужно на интеллектуальном уровне, оставив эмоции в стороне.

59. В компании, где есть весьма интересные люди, я часто уделяю внимание человеку, который мне мало интересен.

60. Мне часто «открывают на что-нибудь (или кого-нибудь) глаза».

61. Я считаю, что все люди стремятся избегать ответственности.

62. Усидчивость и трудолюбие компенсируют мне отсутствие некоторых способностей.

63. Я с головой ухожу в работу, когда у меня не ладятся дела на личном фронте.

### **Возможные варианты ответов:**

Абсолютно неверно (АН) — 1 балл

Скорее неверно (СН) — 2 балла

Нечто среднее (НС) — 3 балла

Скорее верно (СВ) — 4 балла

Абсолютно верно (АВ) — 5 баллов



### Бланк ответа

№ утверждения	АН	СН	НС	СВ	АВ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					

34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
ИТОГО					

### Обработка результатов

Посчитать общую сумму баллов. Максимальный балл, который может получить испытуемый по одной шкале, составляет 35, по тесту в целом — 315; минимальный балл по одной шкале — 7 баллов, по всему тесту — 63.

## КЛЮЧ

1. Вытеснение: 1, 10, 19, 28, 37, 46, 55.
2. Регрессия: 2, 11, 20, 29, 38, 47, 56.
3. Формирование реакции: 3, 12, 21, 30, 39, 48, 57.
4. Рационализация: 4, 13, 22, 31, 40, 49, 58.
5. Смещение: 5, 15, 23, 32, 41, 50, 59.
6. Отрицание: 6, 15, 24, 33, 42, 51, 60.
7. Проекция: 7, 16, 25, 34, 43, 52, 61.
8. Компенсация: 8, 17, 26, 35, 44, 53, 62.
9. Сублимация: 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63.

### Бланк обработки результатов

Шкала	$\Sigma$ сырых баллов	Стены	Уровень силы защиты
Вытеснение			
Регрессия			
Формирование			
Рационализация			
Смещение			
Отрицание			
Проекция			
Компенсация			
Сублимация			

### Таблица перевода «сырых» баллов в стены

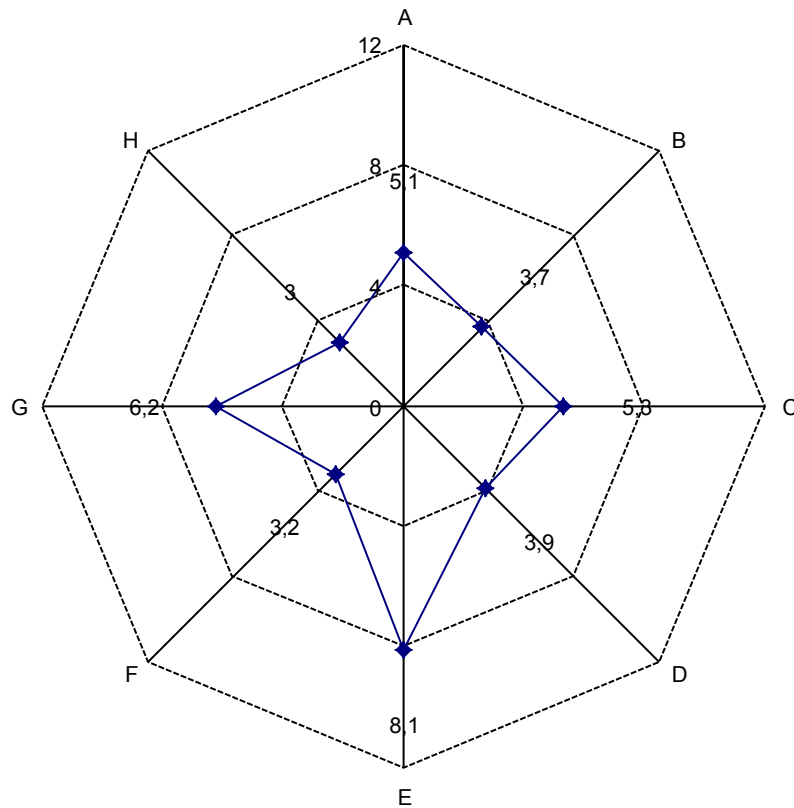
$\Sigma$ сырых баллов	Стены по шкалам опросника									$\Sigma$ сырых баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7	1	1	1	1	1	1			1	7
8	1	1	1	1	1	1			1	8

9	1	1	1	1	1	1			1	9
10	1	1	2	1	2	1			1	10
11	2	2	2	2	2	1			1	11
12	2	2	2	2	3	2	1	1	2	12
13	2	3	3	2	3	2	1	1	2	13
14	3	3	3	3	4	3	1	1	2	14
15	3	4	4	3	4	3	1	1	3	15
16	4	4	5	4	5	4	2	2	3	16
17	4	4	5	4	5	4	2	2	4	17
18	4	5	6	4	6	5	3	2	4	18
19	4	5	7	4	6	6	3	3	5	19
20	5	6	7	5	7	6	4	4	5	20
21	6	6	8	5	7	7	5	4	5	21
22	6	7	9	6	8	8	5	5	6	22
23	7	7	9	7	8	8	6	6	6	23
24	7	8	10	7	9	9	6	6	7	24
25	8	8		8	9	9	7	7	7	25
26	8	9		8	10	10	8	7	7	26
27	8	9		9			8	8	8	27
28	9	9		9			9	9	8	28
29	9	10		10			9	9	8	29
30	10						10	10	9	30
31									9	31
32									10	32
33										33
34										34
35										35

Предлагаемые нормы для 18–25 лет:

- 1–3 стена — низкий уровень использования защиты;
- 4–7 стенов — средний уровень использования защиты;
- 8–10 стенов — высокий уровень использования защиты.

Для анализа структуры защиты используется графическая интерпретация результатов. Полученные по каждой шкале стены откладываются на оси дискограммы, каждая ось которой соответствует шкале опросника. Концы векторов соединяются и образуют профильную структуру психологической защиты.



А — Вытеснение; В — Регрессия; С — Формирование реакции;  
 D — Смещение; Е — Отрицание; F — Проекция;  
 G — Компенсация; H — Сублимация

Качественный анализ проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие по психологической защите между индивидами. Выявляются доминирующие механизмы (по силе выраженности) и проводится сравнение со средним уровнем по группе.

Кроме диагностической оценки, важно уметь и справляться с уже возникшей ситуацией тревоги и дискомфорта. Для этой цели можно использовать упражнения, которые мы предлагаем дальше.

Попавший в тревожную, дискомфортную ситуацию человек может изменить оценку возникшей ситуации и свою роль в ней на более положительную. У некоторых личностей это происходит подсознательно при хорошем действии механизмов рационализации или замещения. Другим приходится приложить

определенные усилия. Например, если Вы находитесь в большом волнении, сильном эмоциональном потрясении или агрессии и можете совершить необдуманные действия, остановитесь и выполните

### **Упражнение для отвлечения**

*(это и последующие упражнения предложены известным американским психотерапевтом Джанетт Рейноутер)*

Расслабьтесь. Выберите в поле своего зрения какой-нибудь предмет. Сосредоточьтесь на нем внимание, попытайтесь его очень детально рассмотреть. Если есть возможность, потрогайте его, понюхайте. Теперь думайте только о нем. Попробуйте мысленно описать его.

Если в момент наибольшей тревоги, волнения или злости, Вы отвлечетесь на это упражнение на 1–2 минуты, Вы почувствуете значительное облегчение, резко уменьшится состояние внутреннего дискомфорта. В качестве объекта внимания может выступить все что угодно: пятно на столе, носок ботинка, ручка впереди стоящего кресла в автобусе. Психологи рекомендуют носить с собой небольшой предмет, который можно использовать для выполнения этого упражнения: камешек-талисман, брелок, четки и т. п.

Если Вас мучает тревожная, навязчивая мысль о своей вине или неудаче, Вы часами вспоминаете, рассуждаете о том, что было или будет, Вас это мучает, прежде всего нужно рационализировать эту мысль. Для этого используется

### **Упражнение «Фиксирование мыслей»**

Расслабьтесь. Сядьте поудобнее, желательно в спокойном месте, где Вам не помешают. Возьмите карандаш и бумагу. Спокойно, равномерно, глубоко подышите. Сосредоточьтесь на своем дыхании, осознайте свои ощущения: как поднимается и опускается грудная клетка, как проникает в легкие прохладный воздух. Позвольте своим мыслям течь в свободном потоке. Обратите внимание на первую мысль, которая пришла Вам в голову. Обозначьте ее как-нибудь, откройте глаза и запишите. Вновь закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, когда придет сле-

дующая мысль, вновь запишите ее и т. д. Возможно, Вам будет приходиться в голову не мысль, а конкретный образ. Тогда назовите его как-нибудь и запишите. Выполняйте это упражнение не менее 10–15 минут. Чем больше, тем лучше. Теперь просмотрите свою запись. Ответьте на следующие вопросы:

- Сколько записано тревожных для Вас мыслей?
- Сколько мыслей о будущем ?
- Сколько мыслей о желательных событиях?
- Сколько о неприятных?
- Есть ли мысли, которые отвлекали Вас, мешали выполнять инструкцию?

- Есть ли такие мысли, которые требовали долгого раздумья, к которым Вы возвращались многократно?

Мысли, относящиеся к двум последним группам, и имеют над Вами самую большую силу давления. По предыдущим группам Вы можете сделать осознанный вывод о том, что же собственно Вас больше всего тревожит или радует в данный момент. Такое упражнение помогает осознать свои переживания и чувства и размышлять более конструктивно, «включить» механизм рационализации.

Для более полного и оперативного осознания своих мыслей и чувств полезно уметь посмотреть на себя как бы со стороны, иметь «внутреннего собеседника», который иногда напоминал бы нам: «Что ты чувствуешь или делаешь в данный момент?»; «Чего ты сейчас хочешь?»; «О чем ты сейчас думаешь?». Подобное упражнение особенно полезно, если Вы в состоянии возбуждения хотите срочно что-то предпринять, например выяснить с кем-то отношения. Остановитесь на минутку и ответьте своему внутреннему голосу на указанные вопросы. Без сомнения, Ваши дальнейшие действия будут гораздо рациональнее.

Естественное стремление каждого человека — быть счастливым. Наши переживания, конфликты, активизация защит прежде всего и отражают уровень нашей несчастья. Однако наблюдения над жизнью показывают, что реальное «количество несчастья» у нас значительно меньше, чем мы ощущаем. Нередко мы сами делаем себя несчастными, переживая надуманные неприятности или придавая неестественно большое значение мелочам. Это происходит в том случае, когда мы предъ-

являем жизни завышенные ожидания и тем самым провоцируем у себя неоправданные страдания, гнев, разочарования. Самое большое искусство — это научиться самому делать себя счастливым. Для этого нужно владеть навыками самонаблюдения и уметь дисциплинировать свои мысли и чувства. Освоить эти навыки Вам поможет

### **Упражнение «Уровень счастья-1»**

Сядьте удобно. Расслабьтесь и спокойно подышите. Представьте, что счастье — это нормальное состояние человека и его уровень равен 100 %. Теперь ответьте: сейчас Вы счастливы на 100 %? Если нет, то постарайтесь представить, что мешает Вам иметь 100-процентный уровень счастья?

- Вы тревожитесь о будущем?
- Вас беспокоит что-то в прошлом?
- Вы чувствуете, что Вас несправедливо кто-то обидел?
- Вы хотите кому-то отомстить?
- Вы чувствуете, что «ничего хорошего Вас не ждет»?
- Вас угнетает, что Вы хуже кого-то?
- Вам все надоело?
- Вас грызет тоска?

Возможны еще какие-либо вопросы, более точно соответствующие Вашему состоянию. Но можно ограничиться и этими. Если вы ответили утвердительно на какие-то из этих вопросов, то значит ваш уровень счастья в данный момент снижен. Вам необходимо «лекарство». В качестве целительного средства выполните следующее

### **Упражнение «Уровень счастья-2»**

Составьте список всего того, за что Вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Не забудьте включить в него все, что стоит благодарности: состояние здоровья, здоровье членов семьи, материальное положение, наличие жилья, эффектную внешность, хорошую погоду, чью-то любовь к Вам, наличие хороших друзей, мир и т. д. Теперь прочитайте свой список и сравните с первыми ответами. Для уточнения составьте список того, что Вас угнетает. Разве он не менее значителен, чем то,



что доставляет Вам радость? Не кажется ли Вам, что Вы несправедливы к судьбе в своих упреках?

Есть такая шутка. Чем отличается пессимист от оптимиста? Первый говорит: «Все плохо!», а другой отвечает: «Нет, может быть еще хуже». Это, конечно, шуточный подход к вопросу о счастье, но принцип в нем заложен верный. На жизнь надо смотреть с точки зрения не краха, но успеха. Люди, которые с оптимизмом и благодарностью смотрят на жизнь, психологически и эмоционально более благополучны, чем те, которые все время недовольны и в претензиях. Они более успешны в работе и бизнесе.

## Глоссарий

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

**Адаптация** — универсальный механизм обеспечения стабильности и комфорта личности.

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

**Аскетизм** — отрицание, отказ себе в удовольствии, причем в демонстративной форме своего превосходства, словно в результате достигается что-то весьма полезное.

**Бессознательное** — все психические явления, осуществляемые вне контроля со стороны сознания.

**Всемогущество** — преувеличение собственной силы.

**Вытеснение** — (по З. Фрейду, Ф. Березину) выключение из сознания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации.

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

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

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

**Защитные механизмы** — специфические процессы, протекающие бессознательно и направленные на разрешение внутрипсихического конфликта путем снятия эмоционального напряжения в более приемлемые формы для личности и последующего снижения тревожности.

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

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

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

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

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

**Интроекция** — преобразование межличностных отношений во внутриличностные. В результате идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее изнутри. В своих благоприятных формах интроекция ведет к идентификации со значимыми другими.

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

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

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

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

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

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

**Копинг-поведение** — совладающее поведение, реализуемое адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными.

**Критический инцидент** — всякая встречающаяся на практике ситуация, вызывающая необычайно сильные эмоциональные реакции, которые могут отрицательно повлиять на выполнение обязанностей непосредственно на месте событий либо позже.

**Механизмы интрапсихической адаптации** — все механизмы психологической защиты (Ф. Березин).

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

**Обесценивание потребностей** — (Ф. Березин) снижение ценностей исходных потребностей («зеленый виноград»).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Подавление** — эта защита сходна с отрицанием, личность воспринимает неприятное событие, однако «загоняет» его в подсознание, блокирование неприятной информации на этапе перевода ее из сознания в память, ограничение мыслей или действий, чтобы избежать те из них, которые могут вызвать тревогу.

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

**Проекция** — ( по З. Фрейду) безотчетный перенос собственных чувств, желаний, влечений на другое лицо.

**Проекция** — (по З. Фрейду, Ф. Перлзу) приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего.

**Психологическая защита** — способ создания субъективно воспринимаемой стабильности и нормализации состояния личности.

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

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

**Реактивное образование** — (по З. Фрейду, Н. Мак-Вильямс) механизм, базирующийся на амбивалентности. Модель поведения, в основе которой лежит неприемлемое влечение, заменяется на строго противоположную.

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

**Регрессия** — (по З. Фрейду) возвращение к свойственным более раннему возрасту методам психосексуального функцио-

нирования с целью избежания конфликтов, переживаемых на более поздней стадии развития.

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

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

**Система психологической защиты** — набор психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности.

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

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

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

**Сублимация** — (по З. Фрейду) процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная на сексуальные или агрессивные цели, перенаправляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным; перевод неприемлемых желаний и форм поведения в социально одобряемые.

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

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

**Формирование ограничительного поведения** — (Ф. Березин) фиксация на стимулах, иррелевантных истинной причине тревоги.

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

**«Я-образ»** — представление о себе как о носителе определенных личностных качеств.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. — М. : Владос-Пресс, 2002.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15 — № 1. — С. 3–18.
3. Бассин, Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. — 1988. — Т. 9. — № 3. — С. 78–86.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы; пер. с англ. / Э. Берн; под ред. М. С. Мацковского. — М. : Прогресс, 1988.
5. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. — СПб. : Знание, 1998.
6. Грановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. — СПб. : Речь, 2007.
7. Журбин, В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В. И. Журбин // Вопросы психологии. — 1991. — № 4. — С. 32–38.
8. Карпов, А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. — М. : Институт психологии РАН, 2005.
9. Карпов, А. В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. — М. — Ярославль : Аверс-Пресс, 2002.
10. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. — М. : Смысл, 2005.
11. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. Л. Крюковой) // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануй-

лов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С. 442–444.

12. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: пер. с англ. — М. : Наука, 1970. — С. 178–208.

13. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. — М. : Эксмо, 2008.

14. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20–30.

15. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов / под ред. Л. И. Вассермана. — СПб. : Психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 1999.

16. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты / Е. С. Романова, В. Г. Гребенников. — Мытищи : Талант, 1996.

17. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. — Самара : БАХРАХ-М, 2000.

18. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. — М. : Институт психологии РАН, 2008.

19. Субботина, Л. Ю. Психология защиты личности: учеб. пособие / Л. Ю. Субботина, М. В. Юркова. — Ярославль : ЯрГУ, 2004.

20. Субботина, Л. Ю. Психология защитного поведения: монография / Л. Ю. Субботина. — Ярославль : ЯрГУ, 2006.

21. Тенн, О. Р. Стратегии совладающего поведения женщин, переживающих экзистенциальный кризис / О. Р. Тенн, В. В. Зацепин // Прикладная психология и психоанализ: электронный науч. журнал. — 2010. — № 3. — URL: [http://www.ppip.idnk.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=123&Itemid=13](http://www.ppip.idnk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=123&Itemid=13)

22. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. — М., 1993.

23. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. — М. : Наука, 1989.



24. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб. : Питер, 2003.
25. Шадриков, В. Д. Духовные способности / В. Д. Шадриков. — М. : Магистр, 1998.
26. Штроо, В. А. Защитные механизмы: от личности к группе / В. А. Штроо // Вопросы психологии. — 1998. — № 4. — С. 54–61.
27. Юркова, М. В. Проблема диагностики защитных механизмов / М. В. Юркова // Ежегодник РПО. — Ярославль, 1998. — Т. 4. — Вып. 1. — С. 306–307.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Проблема бессознательного в анализе психологической защиты.....	5
2. История и современное состояние проблемы психологической защиты в психологии.....	9
3. Определение понятий «психологическая защита» и «защитный механизм».....	20
4. Классификация защитных механизмов .....	33
5. Методы исследования психологической защиты .....	61
6. Динамика процесса психологической защиты .....	74
7. Адаптационный характер психологической защиты.....	79
8. Психологическая защита в структуре личности .....	85
9. Психологическая защита в системной организации личности .....	97
10. Психологическая защита в структуре профессиональной деятельности .....	104
11. Роль психологической защиты в формировании личности профессионала .....	112
12. Социальный аспект психологической защиты.	
Психологическая защита при организационном сопротивлении .....	121
Заключение .....	126
Психологический практикум.....	132
Глоссарий.....	154
Список рекомендуемой литературы .....	159

Учебное издание

Субботина Лариса Юрьевна

**ПСИХОЛОГИЯ  
ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ**

*Учебное пособие*

Редактор, корректор М. Э. Левакова  
Верстка М. Э. Леваковой

Подписано в печать 03.04.13. Формат 60×84 1/16.

Усл. печ. л. 9,53. Уч.-изд. л. 7,15.

Тираж 50 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен  
в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.

Ярославский государственный университет  
им. П. Г. Демидова.  
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

