

Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации

А.М. Богомолов,

А.Г. Портнова,

кандидат психологических наук

Статья представляет собой теоретический анализ проблемы психологической защиты личности, связи разворачивания механизмов психологической защиты с процессом самореализации личности в период ее интенсивного формирования. В работе рассматриваются основные структурно-динамические свойства системы психологической защиты.

Ключевые слова: уровень психологической защиты, социализация, самореализация.

Категория психологической защиты личности в психологической науке имеет длительную и противоречивую историю накопления и интерпретации эмпирического материала и формирования теоретического аппарата. Сложно назвать современное направление и отрасль психологического знания, сферу реальной психологической практики, где в том или ином виде не ставилась бы проблема бессознательного регулирования адаптационной активности личности, ее противостояния дезорганизующим влияниям интенсивных эмоциональных переживаний и трудных жизненных условий.

Сложность объекта исследования, недостаточность психодиагностических инструментов для выявления и изучения механизмов, разнообразие теоретических и методологических подходов и ряд иных факторов объективно повлияли на ход разработ-

ки системной концепции психологической защиты и ее приложения к исследованию развивающейся личности.

Традиционно разделяются общее и частное толкования термина «психологическая защита». В самом широком смысле он употребляется для обозначения поведения, которое осуществляется на всех уровнях психической регуляции, с использованием всех доступных способов и механизмов и имеет цель устранить психологический дискомфорт и сохранить целостность личности [17]. Психологическая защита, понимаемая в узком смысле, ведет к специфическому изменению содержания сознания как результату функционирования ряда защитных механизмов (протекция, вытеснение и др.)

В современных исследованиях делают попытки рассмотрения различных аспектов названного феномена: уровней психологической защиты, интенсивности

функционирования защитных механизмов и связи их с личностными особенностями, степени зрелости и примитивности отдельных видов защиты, активности и пассивности механизмов, хронологии развития системы психологической защиты в онтогенезе. В центре большинства исследований находятся особенности субъекта защиты (социально-демографические, личностные, социокультурные, психосоматические), виды реализуемых механизмов и сравнение защитной активности у различных групп испытуемых. Вместе с тем анализ структурных и динамических особенностей психологической защиты, ее роли в процессе развития личности представлен весьма ограниченным числом работ [2, 9, 12, 15, 18].

В данной статье мы рассматриваем связь развернутой защитной активности с особенностями личности в период ее интенсивного формирования и характер последствий интенсивной защиты.

История развития вопроса берет начало в работах З. Фрейда. На сегодняшний день явление защитных механизмов считается эмпирически доказанным психическим феноменом и давно вышло за рамки психоаналитической объяснительной модели.

Большинство исследователей связывают образование механизмов защиты с определенными фазами индивидуального развития и среди ведущих стимулов формирования и функционирования защит называют неудовлетворение базисных психологических потребностей ребенка вследствие нарушения ранних детско-родительских отношений [5, 12, 15].

Формирование полноценной системы психологической защиты происходит по мере взросления ребенка, в процессе индивидуального развития, обучения и воспитания. Зрелая система психологической защиты имеет многоуровневый характер и представлена индивидуальным репертуаром защитных механизмов (в котором выделяется некоторое устоявшееся ядро) и защитного поведения [12, 15].

Анализ теоретических работ А. Фрейд, Р. Плутчика, С. Мадди, Р.М. Грановской, Л.И. Анцыферовой, Ф.В. Бассина и результатов эмпирических

исследований Т.В. Тулупевой, Е.В. Чумаковой, Л.Р. Гребенникова, Е.Л. Доценко и других показывает полифункциональное назначение психологической защиты. Одна из важных целей разворачивания защитных механизмов заключается в снижении нервно-психической напряженности и стабилизации «Я-концепции» развивающейся личности.

Общими чертами всех механизмов, посредством которых реализуется психологическая защита, являются бессознательный, автоматический характер функционирования и то, что специфическим следствием их включения оказывается искажение, подмена в большей или меньшей степени объективной реальности.

В результате анализа названных выше исследований обобщенным оказывается вывод, что психологическую защиту следует рассматривать как реакцию целостной личности, а не отдельных ее структур, свойств, черт. Индивидуальная система психологической защиты является подвижным многоуровневым структурно-функциональным образованием и представлена репертуаром защитных механизмов, сформировавшихся в онтогенезе.

Выделяются два основных подхода к влиянию защиты на процессы развития и самореализации личности. В первом защитные механизмы обозначаются как нормальные, повседневные адаптационные средства здоровой личности. Функциональное назначение их состоит в предотвращении дезорганизации деятельности и деструкции личности, вероятность которых возрастает в трудных жизненных ситуациях [3, 7, 12, 14]. Исследователи второго подхода однозначно оценивают использование психологической защиты как непродуктивный способ разрешения внутренне-внешнего конфликта. Результатом разворачивания психологической активности, считают они, является ограничение поисковой активности и самоактуализации субъекта [4, 9].

Ряд авторов предлагают делать различие между патологической защитой и нормальной психологической защитой. В основе этого разделения лежат уровень интенсивности и виды реализуемых механизмов. В связи с задачей приложения теоре-

тических выводов к психологической практике актуальным остается эмпирическое выделение критериев для различения нормальной и аномальной психологической защиты личности. Е.С. Калмыкова замечает по этому поводу, что нормальная защита бессознательно возникает при повторном переживании болезненного опыта, с целью оградить свое Я от повторной травмы, патологическая же защита неадекватна силе и характеру стимуляции, ее вызывающей [8].

Анализ психологической защиты в индивидуальном и социальном плане представлен в работах Ф.В. Бассина [2, 3]. Отмечается своеобразная диалектика отношений этих аспектов. В индивидуальном плане выделяются ее позитивные следствия для субъекта, ограждение сферы сознания от непереносимых переживаний и в то же время неадекватность для функционирования личности в социальной действительности.

В работе Ф.Е. Василюка конечный результат функционирования защитных механизмов – мнимое, иллюзорное разрешение трудной жизненной ситуации – обозначается как цена, которую вынужден платить субъект за поддержание внутреннего благополучия.

Таким образом, на сегодняшний день решение вопроса о конструктивности защитной активности субъекта представлено принципиально разными подходами. Применительно к исследованию поставленной в данной работе проблемы перспективным является выделение индивидуального и социального планов анализа, разделение патологической и профилактической защиты и постановка проблемы интенсивности механизмов защиты.

Мы полагаем, что эффективность, адекватность функционирования механизмов психологической защиты необходимо рассматривать применительно к этапу адаптационного процесса. Защитные трансформации, на наш взгляд, являются своеобразной временной формой адаптации, позволяющей мобилизовать личностные ресурсы и организовать адаптационный процесс в соответствии с индивидуальными темповыми характеристиками, что позволяет субъекту сохранить оптимальное пси-

хофизиологическое состояние, уравновешенность структуры личности и предотвратить дезорганизацию деятельности.

По мнению Л.И. Анцыферовой, психологическая защита интенсифицируется тогда, когда при попытке преобразить травмирующую ситуацию все ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными [1]. Добавим: или же в тех случаях, когда ситуация субъективно оценивается личностью как не поддающаяся изменению либо собственные ресурсы как недостаточные. Тогда в поведении человека центральное место занимает саморегуляция, разработка способов стабилизации возникшего раскогласования в системе «индивид – среда» и человек временно отказывается от конструктивной деятельности [6].

Исследователями неоднократно отмечалась ситуативная эффективность психологической защиты и неуспешность в долгосрочной перспективе, более общем плане функционирования личности. Вместе с тем недостаточность психологической защиты облегчает развитие функциональных расстройств, что подтверждается медико-психологическими исследованиями [2, 3]. Больным, страдающим нервно-психическими и психосоматическими заболеваниями, свойственна жесткость, ригидность схем защитного поведения и высокая интенсивность реализуемых механизмов.

На наш взгляд, здоровая система психологической защиты представлена индивидуальным набором механизмов и функционирует по принципу обратной связи, регулируя рост нервно-психического напряжения, психофизиологическую цену адаптационных перестроек.

Нормальное функционирование механизмов защиты обеспечивает стабильность упорядоченной картины мира, находящейся в максимально возможном соответствии с принципом реальности [16]. В случае, если эмоциональная напряженность достигает чрезвычайной выраженности и, как следствие, некоторые механизмы используются сверхинтенсивно либо «не справляются» с нею, наступает «фаза истощения», что приводит к разным формам социально-психической дезадаптации [8].

Интенсивное включение психологической защиты в адаптационный процесс нарушает адекватное восприятие информации и регуляцию целенаправленного социального поведения, что может значительно осложнить решение задач самоопределения личности [13]. Вместе с тем проявление различных форм психологической защиты в пределах нормы способствует гармонизации внутреннего мира развивающегося человека, что создает необходимые условия для процессов развития и самореализации личности. И бесспорно, нарушения механизмов, их сверхнормативная выраженность могут привести к внутренней дисгармонии и нарушению адаптации.

Таким образом, гибкая система психологической защиты, с подвижными связями между ее элементами (собственно защитными механизмами, стратегиями совладающего поведения, типами защитного поведения), осознаваемыми в большей или меньшей степени, является необходимым условием успешной социализации ребенка. Широкий спектр способов адаптации, которыми располагает личность, способствует проявлению задатков и реализации способностей.

Успешная и творческая самореализация требует чуткости к нюансам как внешней социальной реальности, так и внутренней реальности личности. Процесс самореализации с необходимостью включает разрешение возникающих конфликтов, противоречий, носящих нередко драматический характер. Реализуемые механизмы, выполняющие функцию «ограждения» сферы сознания от травмирующих переживаний, могут в большей или меньшей мере сказываться на дальнейшем ходе развития.

Менее перспективными для развития личности в ряде работ полагаются механизмы, включающие невротическую симптоматику, ведущие к грубым отклонениям в развитии (проекция, отрицание), а также фиксирующие устойчивое состояние внутреннего благополучия при приемлемом уровне внешней адаптации (сублимация). Более перспективными механизмами считаются не разрешающие возникшее противоречие, но создающие внутреннее условие и временные ресурсы для его разре-

шения (например, вытеснение). Этот подход представлен в исследовании Е.С. Калмыковой, где автор разделяет две характеристики защиты: успешность как обеспечение внутренней стабильности и благополучия и перспективность, которая выражается в возможности преодолеть и разрешить существующий конфликт, предотвратить его консервацию [8].

На наш взгляд, долговременные последствия включения интенсивной психологической защиты следует рассматривать, во-первых, в комплексе с функционированием иных адаптационных средств, имеющихся в распоряжении личности, а во-вторых, относительно тех социальных сфер и групп, куда включена личность и где она реализует разные модели поведения, получая, соответственно, разные их оценки.

Психологическая защита ориентирована прежде всего на внутреннее благополучие личности. Интрапсихическая активность при интенсивном ее функционировании направлена на стабилизацию психической сферы путем фильтрации, игнорирования информации, преобразования способов ее восприятия. Реальная деятельность субъекта в некоторых аспектах замещается внутренними усилиями по сохранению психологического статуса в неизменных внешних условиях. Самореализация же предполагает поисковую активность личности, включение в расширяющийся круг социальных контактов и типов деятельности и – как результат – глубокое взаимодействие с определенным участком социальной действительности, идентификацию его как глубоко личностного, осмысленного как сферы, необходимой для понимания, формирования и интеграции собственного Я.

Итак, разворачивание защитных механизмов выполняет цель сохранения внутреннего благополучия субъекта без разрешения внешнего противоречия окружающей реальности. При оптимальном уровне активации бессознательные интрапсихические механизмы, выполняя мобилизующую и стабилизирующую функции, эффективны в краткосрочном периоде. В случае повышения интенсивности и при рассмотрении долговременной перспективы (в том числе самопознания личности, реализации

ее возможностей) психологическая защита становится неконструктивным адаптационным способом, приводящим к различным типам социально-психологической дезадаптации.

Следует заметить, что в реальности психологическая защита не выступает изолированным адаптационным средством, находящимся в распоряжении субъекта. В большинстве работ функционирование защитных механизмов противопоставляется совладающей деятельности, преобразованию трудной жизненной ситуации, разворачивание одного способа предполагает исключение второго из комплекса реализуемых личностью адаптационных механизмов.

Мы полагаем, что психологическая защита может сопровождать конструктивную, совладающую деятельность индивида и лишь в случае крайней степени выраженности психологическая защита превращается в доминирующее адаптационное средство.

В работах Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова, В.Н. Куликова, З.А. Парфеновой и других уровень осознания возникающих конфликтов, противоречий и способов их разрешения используется как критерий для полярного разделения адаптационных механизмов на бессознательные защитные автоматизмы и конструктивные осознаваемые способы совладания. Выбор данного критерия обоснован, однако в целях оценки динамики защитных механизмов в течение адаптационного процесса перспективным является выход за границы данного деления. Градация психических явлений по степени представленности в сознании субъекта является более тонкой, и, вероятно, можно выделить механизмы, занимающие промежуточное положение, потенциально осознаваемые или осознаваемые в определенные моменты времени.

Нам еще недостаточно известны закономерности согласования различных по степени осознанности адаптационных средств. Вопросы комплексной реализации собственно защитных автоматизмов и совладающего поведения (используются различные термины, для его обозначения: копинг-стратегии, совладание, преодоление и др.), их динамического соотношения

пока еще мало освещены в научной литературе.

В ходе адаптационного процесса активность защитных механизмов может повышаться или понижаться в зависимости от динамического равновесия, иерархии внутренних и внешних факторов. Количественная (вертикальная) изменчивость интенсивности механизмов связана с индивидуальными свойствами субъекта адаптации, личностными особенностями, познавательными способностями, а также с характером и уровнем воздействующего стрессогенного фактора. Качественная (горизонтальная) динамика выражается в смене реализуемых защитных механизмов, выделении доминирующего, изменении соотношения реализуемых механизмов с другими адаптационными средствами. В последнее время появился ряд работ, где предметом исследования стали динамические аспекты функционирования защитных механизмов [18]. Вместе с тем существует высокая потребность в большем количестве эмпирических данных для построения структурно-динамической модели системы психологической защиты.

На наш взгляд, повышение интенсивности функционирования психологических защитных механизмов вытесняет иные адаптационные средства из репертуара реализуемых личностью. В этом случае предпочтение отдается автоматическим, бессознательным механизмам и адаптационной целью личности становится саморегуляция, оценка целей и имеющихся ресурсов, а также оптимизация психофизиологической стоимости адаптационных перестроек.

Подводя итоги рассмотрения положений формирующейся теории психологической защиты, можно сказать, что интенсивность функционирования психологической защиты и процесс самореализации личности в период ее активного формирования имеют обратную связь. Доминирование защитных механизмов и высокая степень их выраженности искажают процесс социализации ребенка по типу «стороннего наблюдателя», сказываются на формировании личностных особенностей и коммуникативного стиля. Включение функционирования защитных механизмов в комплекс реализуе-

мых адаптационных механизмов при оптимальном уровне активации способствует стабилизации «Я-концепции» развивающегося человека и связей с различными сторонами открываемой социальной действительности.

Литература

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1.
2. *Бассин Ф.В.* О «силе Я» и «психологической защите» // Вопросы философии. 1969. №2.
3. *Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н.* Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т. 9. №3.
4. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М., 1984.
5. *Грановская Р.М., Никольская И.М.* Защита личности: психологические механизмы. СПб., 1999.
6. *Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М., 1997.
7. *Зейгарник Б.В.* Опосредование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. №2.
8. *Калмыкова Е.С.* Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. М., 1988.
9. *Киршбаум Э.И., Еремеева Д.И.* Психологическая защита. М., 2000.
10. Психология / Под ред. Крылова. М., 2002.
11. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М., 1990.
12. *Романова Е.С., Гребенников Л.Р.* Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996.
13. *Рыбалко Е.Ф., Тулупьева Т.В.* Роль психологической защиты в самореализации личности в период ранней юности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. СПб., 1999.
14. *Соколова Е.Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989.
15. *Тулупьева Т.В.* Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности. СПб., 2000.
16. *Фрейд А.* Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.
17. *Штроо В.А.* Исследование групповых защитных механизмов // Психологический журнал. 2001. №1.
18. *Юркова М. В.* Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.