

УДК 159.923.2

## ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТАЦИИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

**Е.Г. ВЫШИНСКАЯ**  
(Полоцкий государственный университет)

*Отражена актуальность проблемы взаимосвязи защитных механизмов личности с процессом адаптации. Проанализированы основные теоретические подходы в психологии к вопросу о роли механизмов защиты в процессе социально-психологической адаптации. Среди них основные положения психоаналитической концепции А. Фрейда, Э. Эриксона, а также результаты исследований по данной проблематике таких отечественных исследователей, как Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджян, Л.Р. Гребенников, В.А. Ташлыков, А.М. Богомолов, А.Г. Портнова. Наиболее детально представлен подход Р. Плутчика, предложившего оригинальную теорию защиты, согласно которой защитные механизмы являются производными базовых эмоций и служат для адаптации организма. В рамках данного подхода представлены основные механизмы защиты с краткой характеристикой поведенческих проявлений в контексте социально-психологической адаптации.*

**Введение.** Основной особенностью жизни современного человека является ее динамичность, которая выражается в стремительном и непрекращающемся изменении условий существования. Рушатся привычные стереотипы поведения и общения, изменяются условия труда и отдыха. Информационный поток, обрушивающийся на человека и становящийся доступным ему, иногда слишком огромен для того, чтобы индивид смог адекватно воспринять его. Столкнувшись с новыми условиями жизни, ощущая свое несоответствие им, человек вступает в ситуацию конфликта со средой, которая воспринимается им как враждебная. Эти обстоятельства требуют от личности определенной активности по изменению привычных форм поведения, что неизбежно связано с изменениями на внутриличностном и межличностном уровнях. Данную активность можно рассматривать как процесс адаптации личности к новым условиям жизни, выражающийся в установлении оптимального соответствия личности и среды, которое достигается за счет использования индивидом конструктивных форм поведения.

Однако, обсуждая проблему адаптации личности, нельзя не отметить, что в данной теме значимым становится вопрос о механизмах психологической защиты личности, которые вступают в силу в ситуации конфликта, а в данном случае – в ситуации конфликта между личностью и средой. Защитные механизмы, актуализируясь, направляются на устранение или сведение к минимуму связанного с конфликтом переживания, призваны предотвратить дезорганизацию поведения и организовать адаптационный процесс.

Анализ психологической литературы показал, что на современном этапе развития зарубежной и отечественной психологии существуют попытки интеграции теоретического и эмпирического знания о связи между адаптацией и механизмами психологической защиты, однако единую концепцию удалось создать лишь немногим исследователям.

**Основная часть.** Впервые к вопросу о роли защитных механизмов личности в процессе адаптации обратился З. Фрейд, связывая феномен психологической защиты с основной функцией психики – адаптацией. Затем А. Фрейд, изучая защитные механизмы в контексте адаптации и личностного опыта, предположила, что набор защитных механизмов может быть критерием уровня адаптированности личности. Поэтому в рамках нашего исследования особенно важным является признание психоанализом значительной роли механизмов защиты в процессе адаптации, которая сводится к устранению психологического дискомфорта и тревоги, вызванной ситуацией конфликта между личностью и средой [1].

Э. Эриксон, рассматривая психологическую защиту в рамках адаптационного процесса, считает, что он имеет двусторонний характер. В системе «индивид – среда» одной стороной адаптационного взаимодействия являются конфликты и защиты, а другой – сотрудничество и гармония. При этом Э. Эриксон выдвигает предположение о взаимном непрерывном приспособлении индивида и общества. Конфликты автор рассматривает как один из возможных исходов взаимодействия индивида и среды, имеющих место тогда, когда защитные реакции индивида и уступки среды недостаточны для восстановления нарушенного гомеостатического равновесия [2].

Ряд авторов отечественной психологии также рассматривают защитные механизмы личности сквозь призму адаптационного процесса, среди них: Б.В. Зейгарник, Л.Р. Гребенников, А.М. Богомолов, А.Г. Портнова [3 – 6].

Своеобразная теория социально-психологической адаптации, по нашему мнению, была создана Б.В. Зейгарник, в рамках которой основным критерием адаптации является применение конструктивных форм защиты. Исследователь затрагивает вопросы, касающиеся психологической защиты, в контексте

проблемы компенсации чувства неполноценности. Б.В. Зейгарник разделяет механизмы защиты на *конструктивные* и *деструктивные* по степени их осознания, считая, что неосознанные механизмы могут приводить к деформациям поведения, которые, как мы знаем, могут привести к дезадаптации личности. Конструктивные способы защиты связываются автором с их осознанным принятием [3, 4].

Л.Р. Гребенников механизмы психологической защиты рассматривает в качестве средства решения проблем адаптации. Психологическая защита трактуется им как релевантное средство саморегуляции и самообладания в конфликтной ситуации [5].

Необходимость рассмотрения механизмов психологической защиты применительно к этапу адаптационного процесса отмечают А.М. Богомолов и А.Г. Портнова. Психологическая защита, по их мнению, позволяет индивиду мобилизовать свой личностный потенциал и организовать адаптационный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями, что способствует сохранению внутреннего равновесия и предотвращает нарушение поведения и деятельности [6].

В.А. Ташлыков дает следующее определение защитным механизмам – это адаптивные механизмы, направленные на редукицию патогенного эмоционального напряжения, предохранение от болезненных чувств и воспоминаний и дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений [7].

А.А. Налчаджян рассматривает психологическую защиту в рамках исследования процесса адаптации личности к проблемным ситуациям в сфере межличностных отношений, оказываясь в которых индивид приобретает механизмы и нормы социального поведения, черты характера и другие особенности, которые в целом имеют адаптивное значение. Каждый процесс преодоления проблемных ситуаций, согласно исследователю, можно считать процессом социально-психической адаптации личности, в ходе которого она использует известные ранее и приобретенные способы, программы поведения [8].

Автор настаивал на выделении двух основных разновидностей адаптации: а) адаптация путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации; б) адаптация с сохранением ситуации. В первом случае адаптивные ресурсы и механизмы личности мобилизуются для реконструкции социальной ситуации, а сама личность претерпевает сравнительно небольшие, в основном положительные изменения. Во втором случае личность претерпевает более глубокие изменения, но такие, которые не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию.

А.А. Налчаджян предполагал, что в сложных проблемных ситуациях адаптационный процесс личности протекает с участием не отдельных изолированных механизмов, а их комплексов. Он выделяет основные адаптивные комплексы, к которым прибегает индивид в данных ситуациях: *незащитные*, *защитные* и *смешанные*. Автор считает, что защитные адаптивные комплексы состоят только из набора защитных механизмов и используются личностью при адаптации с сохранением проблемной ситуации, в которой они, будучи приобретенными ранее, вновь актуализируются.

Исследователь выдвинул предположение о том, что отдельные защитно-адаптивные стратегии поведения порождают и определенный стиль жизни. К таким стратегиям поведения относятся:

- двигательное возбуждение и напряженность;
- агрессия;
- апатия и беспомощность;
- психическая регрессия;
- адаптивная активность воображения как разновидность стратегии ухода;
- другие реакции ухода или бегства;
- стереотипы поведения [8].

Мы полагаем, что А.А. Налчаджяном была осуществлена важная с методологической точки зрения попытка объединения защитных и незащитных механизмов (стратегий) поведения и связанных с ними свойств личности едиными теоретическими принципами в рамках целостной теории социально-психологической адаптации.

Из всех попыток создания законченной концепции защиты наиболее интересным нам представляется подход Р. Плутчика, который предложил оригинальную теорию защиты, базирующуюся на психозволюционной теории эмоций. Данная теория содержит утверждение о том, что существуют основные, или первичные, эмоции: страх, радость, гнев, отвращение, ожидание, удивление, принятие. Другие же эмоции образуются посредством их смешения. Автор утверждает, что каждая эмоция служит для адаптации организма и призвана решать проблемы выживания на всех филогенетических уровнях. Определенные механизмы защиты предназначены для регуляции определенных эмоций и, являясь производными эмоций, присущи человеку и животным, способным испытывать эмоции. Автор отмечает также, что эмоции находятся в определенной взаимосвязи.

Р. Плутчик выделяет восемь базисных адаптивных реакций: самосохранение, воспроизводство, разрушение, отвержение, исследование, ориентация, воссоединение, инкорпорация, которые являются прототипами основных эмоций. В свою очередь и защитные механизмы, являющиеся производными эмоций, автор подразделяет на базовые и вторичные.

Связь между когнитивной оценкой ситуации и процессом защиты дало основание Р. Плутчику и его соавторам провести параллель между когнитивными процессами и отдельными видами психологической защиты. Таким образом, определилась не только зависимость актуализации у личности тех или иных защит от особенностей конкретных когнитивных процессов, но и предположительная шкала «примитивность – зрелость» защитных механизмов. Данная шкала в порядке возрастания выглядит следующим образом: отрицание, регрессия, проекция, замещение, подавление, формирование реакции, интеллектуализация, компенсация. Личность, использующая более примитивные механизмы, характеризуется как эмоционально и личностно менее зрелая [9].

Р. Плутчик выдвигает следующие гипотетические положения относительно взаимосвязи психологических механизмов защиты и личности:

1) личность с сильно выраженными чертами характера, вероятно, использует защитные механизмы в качестве способов совладания с различными жизненными проблемами. Так, личность с сильным контролем, вероятно, будет использовать интеллектуализацию как основной способ защиты;

2) существует относительно небольшое количество базисных форм защиты, остальные представляют собой либо их комбинацию, либо разные названия одних и тех же;

3) защитные механизмы противоположны настолько, насколько полярны лежащие в их основе эмоции. Восемь базовых механизмов сводятся к четырем биполярным парам: реактивные образования – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация – регрессия;

4) каждое психическое расстройство личности связано с доминирующей защитой.

Каждый из представленных в рамках данного подхода механизмов защиты имеет следующие поведенческие проявления в контексте социально-психологической адаптации [10, с. 152 – 159]:

1) *отрицание*. Формируется в процессе развития личности как наиболее ранний и достаточно примитивный механизм психологической защиты. Суть данного механизма заключается в отсутствии осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, болезненных в случае перехода в сферу сознания. В самом общем виде действие этого механизма проявляется в попытках игнорирования реальных событий, которые вызывают негативные эмоциональные переживания у личности;

2) *проекция*. Предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их непринятия и самопринятия на их фоне. В процессе социально-психологической адаптации развивается для нейтрализации чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны;

3) *регрессия*. Предполагает возвращение в состоянии стресса и других сложных ситуациях к ранним или более незрелым формам поведения и удовлетворения. В процессе социально-психологической адаптации развивается для сдерживания и нейтрализации чувства неуверенности в себе и страха неудачи.

4) *замещение*. Развивается для сдерживания и нейтрализации эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, который выступает как источник негативных переживаний, во избежание с его стороны возможной ответной агрессивной реакции или отвержения. Происходит смена объекта чувств, их перенос с того, что послужило источником отрицательных эмоций, на что-то другое, более безопасное;

5) *подавление*. Предполагает удаление чего-то из сознания и связанных с этим эмоций; развивается для сдерживания и нейтрализации эмоции страха, проявления которой неприемлема для положительного самовосприятия и грозит попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним;

6) *интеллектуализация*. Заключается в бессознательном контроле над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий; развивается для сдерживания и нейтрализации негативных переживаний, вызываемых ожиданием и предвидением развития ситуации. Само образование механизма интеллектуализации исследователи соотносят с переживаниями, которые связаны с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагается собственное истолкование событий для развития субъективного чувства контроля над любой ситуацией;

7) *реактивное образование*. Связывается со сдерживанием радости обладания определенным объектом; предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки и служит для предупреждения выражения неприемлемых желаний, особенно сексуальных или агрессивных путем развития или подчеркивания прямо противоположного отношения;

8) *компенсация*. Является наиболее когнитивно сложным защитным механизмом, который развивается и используется, как правило, достаточно осознанно. Предполагает сдерживание негативных эмоциональных переживаний, чувства горя, печали и т.д. по поводу реальной или мнимой потери, утраты, недостатка, неполноценности. Заключается в интенсивных попытках исправить или найти подходящую замену реальной или мнимой неполноценности, физической или психологической путем достижения успеха в какой-либо области.

Необходимо отметить, что среди указанных механизмов защиты нет абсолютно полезных или абсолютно вредных. Каждый из этих механизмов в определенной степени необходим нашей психике. Различная степень выраженности и осознанности, их сочетание и взаимодействие являются основой формирования индивидуального стиля внутриличностной психологической защиты человека.

Теория Р. Плутчика, используемая для реализации структурно-системного подхода к исследованию защит, трактует психологическую защиту как индивидуальную генетически формирующуюся в процессе социализации систему защитных механизмов, имеющую устойчивые связи с определенными свойствами личности и обладающую компенсаторным потенциалом в решении задач социально-психологической адаптации.

**Заключение.** Бесспорно, что система механизмов психологической защиты может рассматриваться в качестве специфического средства адаптации и быть критерием уровня адаптированности личности. Однако существуют конструктивные и деструктивные защитные реакции. Критериями конструктивных реакций являются осознанность поведения, наличие в проявлении реакций определенных изменений внутриличностного характера и межличностного взаимодействия. Признаками неконструктивных реакций являются: агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти реакции не осознаются и направлены на устранение негативных переживаний, а не на решение самих проблем.

Адаптация же характеризуется достижением оптимального взаимодействия между личностью и средой за счет конструктивного поведения. Доминирование неконструктивных реакций или несостоятельность конструктивных подходов может привести личность к дезадаптации. Примечательно, что защитные реакции, в том числе и неконструктивные, свойственны всем людям. В некоторых ситуациях (нехватки времени, в случае череды неудач, провалов) применение деструктивных форм защиты оказывается необходимым для личности с целью сохранения самоуважения и приемлемой самооценки.

Таким образом, трактуя психологическую защиту в качестве релевантного средства сохранения психологического комфорта личности, поддержания постоянства определенных личностных параметров, механизмы защиты могут быть оценены в этом смысле как явление позитивное. Однако сверхнормативное использование защитных механизмов в чрезвычайно травмирующей ситуации или воспринимаемой таковой может привести к социально-психической дезадаптации. Интенсивность механизмов психологической защиты в свою очередь зависит от иерархии внутренних и внешних факторов, а также от психологических особенностей личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
2. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996. – 398 с.
3. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – М.: МГУ, 1982. – 128 с.
4. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – № 2. – С. 123 – 131.
5. Гребенников, Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Р. Гребенников. – М., 1994. – 22 с.
6. Богомолов, А.М. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации / А.М. Богомолов, А.Г. Портнова // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 30 – 35.
7. Ташлыков, В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 23 с.
8. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности / А.А. Налчаджян. – Ереван.: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
9. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи, 1996. – 144 с.
10. Грачев, Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Г.В. Грачев. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – 304 с.

Поступила 25.09.2007