

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 316.6

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Е.Г. ВЫШИНСКАЯ

(Полоцкий государственный университет)

Представлен теоретический анализ проблемы психологической защиты личности. Затрагиваются исторические данные о развитии понятия «психологическая защита» в зарубежной и отечественной психологии. Рассматриваются основные подходы к вопросу о конструктивности психологической защиты и о ее значении в развитии личности.

Проблема психологической защиты личности на современном этапе становится одной из наиболее интересных и значимых проблем. Данная актуальность обусловлена наличием нестабильности в обществе. Быстрый темп жизни, ломка привычных стереотипов поведения, возрастание потока стрессовой информации снижают устойчивость человека к деструктивным влияниям.

История становления проблематики защитных механизмов в психологии, а также накопления и интерпретации эмпирического материала, формирования теоретического аппарата достаточно длительна и противоречива. Как отмечают А.М. Богомолов, А.Г. Портнова, «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» [1, с. 30].

Приоритет в открытии и описании защитных механизмов личности принадлежит З. Фрейду. Автор впервые употребляет термин «психологическая защита» в своей книге «Защитные нейропсихозы» (1894) для обозначения способа борьбы больных истерией с неприятными и непереносимыми для сознания представлениями [2]. Позднее именно эту форму защиты З. Фрейд назвал «вытеснением», конечной целью которого является избегание неудовольствия и всех негативных аффектов, которые сопровождают внутренние психические конфликты. В дальнейшем З. Фрейдом были выделены и описаны особенности действия таких защитных механизмов, как вытеснение, репрессия (подавление), отрицание, рационализация, реактивное образование, проекция, изоляция, регрессия, замещение, идентификация. Единственно здоровой и конструктивной защитной стратегией, которая в действительности разрешает внутриличностные конфликты и снимает напряжение, автор считал сублимацию [3 – 5]. Понятие «защитных механизмов» у З. Фрейда тесно связано и является составной частью психоаналитической теории о сущности психики и структуре личности. Согласно представлениям З. Фрейда, защитные механизмы являются врожденными и выступают как сознательная стратегия, которую использует индивид в ситуации конфликта. Защитные механизмы действуют, искажая и фальсифицируя восприятие реальности, чтобы сделать чувство тревоги, связанной с конфликтом, менее угрожающим, поддерживая тем самым гармонию и уравновешенность структуры личности. З. Фрейд различал нормальную и патологическую защиты. Нормальная защита, согласно автору, осуществляется при повторном переживании травмирующей ситуации путем поступательного снижения ее болезненности. Патологическая же защита вступает в силу в тех случаях, когда любой опыт воспринимается как травмирующий и болезненный [4 – 6].

Таким образом, психологическая защита в понимании З. Фрейда – это совокупность действий, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего целостности и устойчивости психики индивида. Доминантой в понимании автором защитных механизмов, как справедливо отмечает О.Г. Власова, является их гомеостатическая и гедонистическая направленность [3, 7].

Идеи З. Фрейда относительно феномена психологической защиты получили свое дальнейшее развитие в работах его дочери А. Фрейд. В качестве причины, приводящей в действие защитные механизмы, А. Фрейд называет страх и тревогу: тревога, страх перед бессознательными инстинктами, тревога, вызванная угрызениями совести и чувством вины, страх перед реальностью [2]. Собственный психоаналитический опыт привел А. Фрейд к выводу о том, что защитные механизмы не избавляют индивида от страха, а загоняют его вглубь. В сходных ситуациях страх снова разворачивается и индивид начинает

воспринимать окружающий мир как постоянно несущий некую угрозу, что в конечном итоге может привести к развитию болезни [8].

Несколько отличные от классического психоанализа взгляды по данной проблеме имеют представители неортодоксального психоанализа, несмотря на то, что их идеи развиваются на аналогичной методологической основе.

А. Адлер в основу своей концепции «индивидуальной психологии» положил два принципа: активности и саморазвития. Автор считал, что движущая сила развития человека заложена в нем самом. Будучи врожденным, «стремление к совершенствованию» является фундаментальным законом человеческой жизни. А. Адлер пришел к выводу о том, что каждый человек с детства испытывает чувство неполноценности. У некоторых людей по различным причинам оно может стать чрезмерным – и в результате превратиться в стойкий комплекс неполноценности, выражающийся в преувеличении собственной слабости и несостоятельности [4]. Однако именно стойкое чувство неполноценности, утверждает автор, вызывая ответную реакцию гиперкомпенсации, побуждает человека к саморазвитию и является источником всех его достижений. Данную реакцию А. Адлер назвал комплексом превосходства, который является побудительной силой для формирования жизненных целей, определяющих направленность поведения человека и способствующих выбору определенного жизненного стиля. Причиной активизации защитных механизмов личности А. Адлер считал конфликт, возникающий между комплексом неполноценности и стремлением к превосходству, который разрешается компенсацией [9].

В данной концепции автор, по сути, представил уникальный способ адаптации человека к жизни. Однако А. Адлер отмечал, что достижение целей, определяющих стиль жизни, может принимать как позитивное, так и негативное направление. Люди с низкой способностью к адаптации борются за личное превосходство, выбирая деструктивные способы поведения [4].

Определенный интерес представляет эпигенетическая концепция Э. Эриксона – наиболее выдающегося представителя эгопсихологии. В своей теории он подробно описывает ряд универсальных стадий, через которые проходит каждый человек в процессе своего развития от рождения до старости. Каждая из этих стадий характеризуется рядом новых требований, которые предъявляются индивидууму обществом и при соответствии которым человек включается в данное общество. Каждая из стадий развития сопровождается кризисом, разрешение которого символизирует достижение человеком нового уровня психологической зрелости – новой формы эгоидентичности [4, 10]. Наиболее важным периодом в достижении собственной идентичности Э. Эриксон считает юношеский возраст, в течение которого индивидуум либо обретает взрослую идентичность, либо у него формируется отрицательная идентичность, обусловленная действием защитных механизмов личности [5, 11].

Отличной от предыдущих теорий является гуманистическая теория Э. Фромма. В процессе своих исследований Э. Фромм пришел к выводу о том, что человеку на протяжении его существования неизменно сопутствуют одиночество, изоляция и отчужденность. Причину этого автор видит в полной свободе от всякого рода ограничений, присутствующей в нашем обществе, которая лишила человека чувства безопасности и принадлежности к социуму. Э. Фромм считает, что единственный способ преодолеть чувство одиночества и собственной незначимости – это отказаться от свободы и подавить свою индивидуальность [12]. Автор приводит следующие защиты, используемые людьми, чтобы «убежать от свободы»: авторитаризм, деструктивность, направленная на покорение и уничтожение других, конформность, выражающаяся в полном подчинении социальным нормам поведения [4]. Э. Фромм отмечает, что данные формы защит формируют непродуктивные типы характера с рецептивной, эксплуатирующей, накапливающей и рыночной направленностью и подчеркивает их деструктивную роль [13]. Однако существует вид свободы, при которой человек чувствует свою принадлежность к миру и в то же время не зависит от него. Такой вид свободы является позитивной свободой, которая требует от человека постоянной активности и представляет тип идеального психического здоровья в понимании Э. Фромма [4, 12].

Аналогичных взглядов придерживается К. Хорни в своей социокультурной теории. Большое значение в развитии защитных механизмов личности она придает детско-родительским отношениям и связанным с ними переживаниям ребенка. Согласно К. Хорни, для детства характерны две основные потребности: потребность в удовлетворении и потребность в безопасности [14, 15]. Несмотря на то, что потребность в удовлетворении охватывает все основные биологические нужды, К. Хорни считала, что главной в развитии личности является потребность в безопасности, удовлетворение которой зависит от того, насколько позитивны отношения ребенка с родителями. В обратном случае поведение родителей может фрустрировать потребность ребенка в безопасности и сформировать установку базальной враждебности, которая приводит в действие такие защитные механизмы, как вытеснение. В данном случае роль психологической защиты от враждебных чувств к родителям выполняют чувства беспомощности, страха, любви и вины, что приводит к развитию базальной тревоги, проявляющейся в ощущении полного

отсутствия безопасности [15]. Чтобы справиться с этими чувствами, ребенок вынужден прибегать к различного рода защитным стратегиям, которые в работе К. Хорни получили название невротических потребностей. Это – потребности в любви и одобрении, в руководящем партнере, в четких ограничениях, во власти, в эксплуатации других, в общественном признании, в восхищении собой, в честности, в самодостаточности и независимости, в безупречности и неопровержимости. К. Хорни отмечала, что эти потребности присутствуют у всех людей, однако невротики не могут гибко реагировать на различные ситуации и используют в них всегда лишь одну из возможных потребностей [4, 14]. В последующем данные невротические потребности были объединены К. Хорни в следующие основные “способы защиты собственного «Я»”: получение любви в любой форме, подчинение, власть и уход [15].

Концепция К. Роджерса, как отмечает В.И. Журбин, по типу формирования аналогична психоанализу З. Фрейда, однако по содержанию во многих аспектах с ней различна [6].

Основными составляющими теоретической концепции личности К. Роджерса являются: организм; феноменальное поле, которое представляет собой все количество жизненного опыта, имеющегося у человека; самость, которая является дифференцированной частью феноменального поля и состоит из модели сознательных ощущений и оценок Я [4, 6, 16]. Принципиальным в теории К. Роджерса является также понятие конгруэнтности (соответствия) Самости и Опыта, которое задает функциональный аспект в модели личности [6]. Автор считает, что каждому человеку свойственно стремление сохранить состояние согласованности самовосприятия и переживания. В тот момент, когда человек начинает ощущать угрозу соответствию между своим «Я» и переживанием, он испытывает тревогу, являющуюся своеобразным сигналом о том, что Я-концепции личности грозит дезорганизация в том случае, если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет осознания. В этом случае с целью сохранения структуры Самости вступает в действие защита как поведенческая реакция организма на угрозу, цель которой сохранить целостность Я-структуры [4, 16]. К. Роджерс предложил два используемых человеком механизма защиты: искажение восприятия и отрицание. Искажение восприятия имеет место, когда человеку удается совместить в сознании несоответствующее переживание с каким-то аспектом Я-образа. В случае отрицания, которое, как отмечает К. Роджерс, встречается менее часто, человек полностью уходит от осознания угрожающих переживаний, сохраняя целостность своей Я-структуры. К. Роджерс также указывал, что отрицание может привести к развитию множества психических расстройств [4, 16].

Таким образом, взгляды на решение проблемы защитных механизмов личности и их конструктивности представлены в зарубежной психологии принципиально разными подходами. Однако всех их объединяет утверждение о том, что защитные механизмы являются врожденными, возникают в ситуации конфликта и используются личностью в качестве специфического средства адаптации к условиям жизни.

Постановка и изучение проблемы психологической защиты в отечественной психологии затруднялись существующим длительное время негативным отношением к психоанализу. Как справедливо отмечает Е.С. Макеева, в 50 – 70-е годы сам термин «защита» избегался или подменялся другими терминами: «психологический барьер», «защитная реакция», «смысловой барьер», «компенсаторные механизмы» [5, с. 30]. О.Г. Власова подчеркивает тот факт, что «первоначально психологическая защита в отечественной литературе исследовалась разрозненно на феноменологическом уровне в циклах психолого-педагогических и медицинских наук. Однако эти исследования явились определенным этапом в осмыслении феномена психологической защиты и внесли свой вклад в развитие представлений о ней» [7, с. 41].

Разработка В.Н. Мясищевым концепции личности, а также исследования Д.Н. Узнадзе, посвященные теории установки, создали условия для развития концепции психологической защиты в отечественной психологии [7].

Приоритет в постановке проблемы психологической защиты в отечественной литературе принадлежит Ф.В. Бассину. Автор определяет психологическую защиту как динамику системы установок личности в случае конфликта установок. При этом Ф.В. Бассин отмечает, что психозащита осуществляется не только в специфических экзотических ситуациях для предотвращения дезорганизации поведения при столкновении сознания и бессознательного, но и при столкновении вполне осознаваемых, однако аффективно окрашенных установок [2, 17].

В свою очередь Ф.Е. Василюк говорит о том, что психологические механизмы вступают в силу в так называемых «ситуациях невозможности» [18] или, как о них говорит Ю.С. Савенко, в ситуациях, осложняющих процесс самоактуализации [19]. При этом Ф.Е. Василюк подчеркивает, что мнимое и иллюзорное разрешение конфликтной ситуации является своего рода ценой, которую платит человек за использование защитных механизмов [18].

Е.С. Калмыкова различает нормальную и патологическую защиты. Автор считает, что нормальная психологическая защита возникает при вновь повторяющейся болезненной ситуации, с целью избегания

повторной травматизации. Патологическая же защита не соответствует силе и характеру вызвавшей ее ситуации [20]. В.К. Мягер разделяет данную точку зрения и считает, что нормальная психологическая защита, в отличие от патологической, присутствует в нашей жизни постоянно [21]. В.Д. Вид и М.В. Воловик предлагают разделить защиту на пассивную и активную [22].

А.А. Налчаджян рассматривает психологическую защиту в рамках исследования процесса адаптации личности к социальным проблемным ситуациям и выделяет основные адаптивные комплексы, к которым прибегает индивид в данных ситуациях: незащитные, защитные и смешанные. Автор считает, что защитные адаптивные комплексы используются личностью при адаптации с сохранением проблемной ситуации, в которой они, будучи приобретенными ранее, вновь актуализируются [23].

Сходную точку зрения мы находим и у Л.Р. Гребенникова, согласно которому механизмы психологической защиты выступают в качестве средства решения проблем адаптации [24].

А.М. Богомолов и А.Г. Портнова также отмечают необходимость рассмотрения механизмов психологической защиты применительно к этапу адаптационного процесса. Психологическая защита, согласно авторам, 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 [1].

Однако И.Д. Стойков, проводя поуровневый анализ защитных проявлений личности, говорит о том, что психологическая защита является специфическим феноменом, в основе которого лежит неадекватное удовлетворение потребности индивида в персонализации. При этом автор подчеркивает, что несмотря на то, что защитные проявления способствуют поддержанию эмоционального равновесия субъекта, они могут явиться значительным препятствием на пути социализации индивида. Тогда как активные проявления обеспечивают интеграцию личности в обществе и позволяют полноценно включиться в значимую деятельность [25].

Неоднозначную трактовку психологической защиты мы находим у Р.М. Грановской и И.М. Никольской. Авторы указывают на тот факт, что психологическая защита стабилизирует душевный мир личности, нейтрализуя действие опасных сигналов, снижает напряженность и улучшает самочувствие, препятствует удовлетворению антисоциальных потребностей. В то же время защита служит барьером, искажающим полноценное восприятие и переживание мира, снижая уровень сознательного понимания. Автоматизмы не помогают решать стоящие перед личностью проблемы, а все дальше отдалают ее от реального мира, принося в конечном итоге вред [26].

Э. Киришбаум и А. Еремеева разделяют мнение о том, что психологическая защита устраняет психологический дискомфорт, а не решает вызвавшую его проблему [2].

Таким образом, очевидно, что в отечественной психологии проблема психологической защиты остается дискуссионной. На сегодняшний день наметилось два основных подхода к изучению защитных механизмов личности. Представители одного подхода считают, что психологическая защита способствует установлению психологического комфорта личности, помогает избежать дезорганизации поведения и является нормальным средством адаптации здоровой личности [1, 17, 23, 24]. Исследователи второго подхода неоднозначно оценивают роль защитных механизмов, характеризуя их как непродуктивные способы разрешения проблемных ситуаций, искажающие восприятие реальности и препятствующие развитию личности [2, 18, 19, 25, 26].

ЛИТЕРАТУРА

1. Богомолов А.М., Портнова А.Г. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 30 – 35.
2. Киришбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
4. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.
5. Макеева Е.С. Динамика профессионального самосознания студентов-психологов с различными психологическими защитами: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Мн., 2003. – 20 с.
6. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 14 – 22.
7. Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 1998. – 22 с.
8. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.

9. Адлер А. Практика и теории индивидуальной психологии. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996.
11. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
12. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя [Сб.] / Пер. с англ. Д.Н. Дудинцевой. – Мн.: Харвест, М.: Попури, 1998. – 677 с.
13. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. – Мн.: Коллегиум, 1992. – 253 с.
14. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб.: Лань, 1997. – 240 с.
15. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ. – М.: Прогресс Универс, 1993. – 480 с.
16. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс Универс, 1994. – 480 с.
17. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 3. – С. 78 – 86.
18. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 90 – 101.
19. Савенко Ю.С. Проблемы психологических компенсаторных механизмов и их типологии // Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – С. 622 – 640.
20. Калмыкова Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 1988.
21. Мягер В.К. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983. – 146 с.
22. Воловик М.В., Вид В.Д. «Психологическая защита» как механизм компенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии / Под. ред. М.М. Кабанова. – Л., 1976. – С. 26 – 28.
23. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. – Ереван.: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
24. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1994. – 20 с.
25. Стойков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1986. – 20 с.
26. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.