



нинговых занятий для отработки навыков поведения в проблемных ситуациях; разработка психодиагностического инструментария.

#### Литература

1. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, Г.В. Сельченко. Минск, 1999.
2. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М., 2000.

Кашук Я.Н.,  
Кружкова О.В.  
г. Екатеринбург  
РГПУ

#### **Анализ современных исследований психологической защиты и смежных с ней явлений**

Еще в первой половине XX века все то, что преподносил в науку психоанализ отвергалось советскими исследователями, в том числе и явление психологической защиты. Теперь концепция психологической защиты становится одной из актуальных проблем психологии личности для современных исследователей. Психологическая защита является не только теоретическим предметом научного познания, но и объектом работы в психотерапевтической практике. Также современное подчеркивание важности механизмов защиты обусловлено недостаточным знанием о них, так как многие вопросы остаются без ответа или без общепризнанных мнений. Перечислим некоторые из них:

- неизвестна хронологическая последовательность, в которой защитные механизмы приобретаются и используются;
- согласованность использования механизмов индивидом;
- взаимоотношение самих механизмов;
- сходства и различия, обусловленные культурой;
- неясность условий, при которых "хорошо или плохо" для индивида использовать защиту вообще и какие-нибудь отдельные механизмы в особенности.



В отечественной психологии психологическая защита характеризуется с двух противоположных систем взглядов. Психологическая защита как явление нормальное, повседневно работающий механизм для снятия душевного напряжения, характеризует Ф. Бассин, В.В. Варшавский, Е.П. Соколова, Е.С. Романова, Б.В. Зейгарник. С другой стороны, по мнению Ф.Е. Василюка, В.А. Ташлыкова, Э.И. Кришбаум, защитные механизмы имеют отрицательное значение для развития человека. В частности Э.И. Кришбаум считает, что в результате интенсивного использования психологической защиты вместо реального практического решения конфликтных ситуаций происходит постоянный повтор прошлого опыта и в целом выбор адаптации в ущерб саморазвитию и самореализации.

Определенные аспекты психологической защиты широко обсуждались в трудах представителями различных направлений неопрейдизма, таких как А. Адлер, К. Хорни, Г. Салливан, Э. Фромм, В. Райха, Э. Берна, Ф. Перлз, И. Ялом и т.д. Значительное место в трудах этих специалистов отводится проблеме генезиса механизмов защиты и определяющей роли семьи в этом процессе. При этом семья понимается, как психосоциальный посредник общества, который актуализирует различные механизмы защит.

Среди исследователей нет точного определения психологической защиты. На наш взгляд, расхождения в определении данного научного понятия вызваны тем, что его содержание во многом задано той научной парадигмой, в которой работает исследователь.

Несмотря на неопределенность во многих вопросах феномена психологической защиты, современные зарубежные и отечественные психологи вводят новое, схожее с защитным механизмом понятие "копинг-поведения", что порождает на наш взгляд путаницу в терминологии, трудности в научной объективности данного явления, методологии и методах, формировании и т.п. (таблица 2). И поэтому, наша цель – показать соотношения понятий "психологическая защита" и "копинг-поведение".



Соотношение понятий "психологическая защита" и "копинг-поведение"

Психологическая защита	Копинг-поведение
<p>☛ это психическая деятельность направлена на спонтанное избежание последствий психической травмы.</p>	<p>☛ сочетание творческого и рефлексивного поведения, возникающее в ответ на сложные ситуации.</p>
<p>Бассин В.Ф., Рожнов В.Е., 1975;</p>	<p>Райт Р., 1975</p>
<p>☛ 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.</p>	<p>☛ способность самостоятельно справиться с ситуациями, представляющими психологическую угрозу для личности.</p>
<p>Ташлыков В.А., 1984</p>	<p>Ташлыков В.А., 1984</p>
<p>☛ механизмы компенсации психической недостаточности.</p>	<p>☛ это нормальная форма поведения, переходящая последовательно в более строгий спектр защиты организма или психопатологических процессов.</p>
<p>Воловик В.М., Вид В.Д., 1975</p>	<p>Haan N., 1969</p>
<p>☛ динамика системы установок личности в случае конфликта установок.</p>	<p>☛ это процесс преодоления болезни, как стремление уже существующую или ожидаемую нагрузку болезнью внутриспихически (эмоционально / когнитивно) или путем целенаправленных действий, переработать это состояние.</p>
<p>Бассин Ф.В, 1976</p>	<p>Heim E., 1988</p>
<p>☛ употребление субъектом психологических средств устранения или ослабления ущерба, грозящего ему со стороны другого субъекта.</p>	<p>☛ активное приспособление, выражающееся через действия человека, чтобы уменьшить или избавиться от угрозы.</p>
<p>Доценко Е.Л.</p>	<p>Lazarus R., 1970</p>
<p>☛ система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды достигнутого позитивного состояния субъекта.</p>	<p>☛ механизм эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения, с целью их преобразования в соответствии со своими намерениями.</p>
<p>Журбин В.И.</p>	<p>Либин</p>
<p>☛ это неосознанные реакции, защищающие индивидуума, от тревоги и вины.</p>	<p>☛ к нему относятся: поведение, направленное на достижение успеха, размышление над ситуацией, поощрение себя и т.п.</p>
<p>Фрейд З, 1894</p>	<p>Томэ Г., 1970</p>
<p>☛ это деятельность "Я", которая начинается, когда "Я" подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность.</p>	
<p>Фрейд А., 1936</p>	
<p>☛ являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации.</p>	
<p>Плутчик Р.</p>	
<p>☛ направляется как против нежелательных мыслей, чувств изнутри, так и против нового знания снаружи. Защитная активность возникает на основании распознавания опасности, имеет биологические корни.</p>	
<p>Перлз Ф.</p>	
<p>☛ защита как поведенческая реакция организма на угрозу, главная цель которой целостность Я-структуры. Эта цель достигается осознанным искажением переживания в сознании.</p>	
<p>Роджерс К.</p>	



Защитные механизмы является неосознанной и включается автоматически, они предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологической стабильности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознавать свои заблуждения относительно собственных черт характера, мотивов поведения, что затрудняет эффективное взаимодействие с другими людьми и разрешение личных проблем. Однако, личность, будучи существом социальным, сознательным и самостоятельным, способна разрешать внутренние и внешние конфликты, бороться с тревогой и напряжением, руководствуясь сознательно сформулированной программой. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие копинг-поведения (*coping*), или осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Термин "копинг" активно начал использоваться в американской психологии в начале 1960-х годов, для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Надо отметить, что первоначально феномен, обозначаемый термином "*coping*", понимался очень широко (Lazarus, 1966; 1993) – и как вырабатываемые человеком средства психологической защиты от психотравмирующих событий, и как воздействующее на ситуацию поведение. Интересно, что в русском языке существует более четкая дифференциация терминов. Психологи и психотерапевты говорят в таких случаях о "защите" (Зачепиский, 1980), "преодолении" (Бодров) и "совладании" (Кочарян, Кочарян, 1994; Анцыферова, 1996; Либина, 1995). Отметим, что, согласно словарю В. Даля (1994), "совладание" происходит от старорусского "лад", "сладить" и означает "справиться, привести в порядок, подчинить себе". Образно говоря, совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.



Р. Райт (1975) понимает "копинг" как сочетание творческого, созидательного и рефлексивного поведения, возникающее в ответ на сложные и необычные ситуации. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.

Как отмечают многие авторы, существуют значительные сложности в разграничении механизмов защиты и совладания. Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. В тоже время способы совладания подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Можно сказать, что предметом психологии совладания, как специальной области исследования, является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями.

Современный подход к изучению механизмов формирования совладающего поведения учитывает следующие положения. Человеку присущ инстинкт преодоления, одной из форм проявления которого является поисковая активность (Аршавский, Ротенберг, 1977), обеспечивающая участие эволюционно-программных стратегии во взаимодействии субъекта с различными ситуациями. На предпочтение способов совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамента, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности человека, тем успешнее справляется он с возникшими трудностями.



Р. Лазарус выделяет два стиля реагирования: проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный (в нашей терминологии соответственно ориентированный-на-предмет и ориентированный-на-себя).

➔ Проблемно-ориентированный стиль (внутрипсихические техники когнитивной защиты: идентификация, перемещение, подавление, отрицание, реактивное образование, проекция, интеллектуализация), направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

➔ Субъектно-ориентированный стиль (симптоматические техники является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции в еде. Эти формы характеризуются инфантильной оценкой происходящего.

В отечественной психологии проблемы "совладания" личности с трудными ситуациями исследовала Л.И. Анциферова. Согласно ее исследованиям, личность с целью защиты прибегает к приемам изменения ситуации. На основе анализа исследований в отечественной и зарубежной психологии она выделяет основные стратегии совладания:

➔ преобразующие стратегии совладания заключаются в формировании проблемы трудной ситуации как возможности ее позитивного практического или вербального изменения;

➔ приемы приспособления (изменение собственных характеристик и отношений к ситуации) предполагают намеренное изменение отношения к ситуации (прием "позитивного истолкования"), ролевого поведения и



идентификация как эффективных приемов совладания с нежелательными чертами;

➤ вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий представляют собой техники борьбы с эмоциями нарушениями – уход или бегство от трудной ситуации, отрицание – это неконструктивные (не устраняет проблему), но адаптивные (облегчают психологическое состояние) приемы.

Для разграничения автоматизмов психологической защиты и осознанных стратегий совладания В.А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа:

➤ 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 доставляет себе иногда мучения;

➤ тактический и стратегический эффекты – механизмы психологической защиты “близоруки”, создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия – “здесь и сейчас”), тогда как стратегии совладания рассчитаны на перспективу;

➤ разная мера объективности восприятия ситуации – механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе;

Стратегии совладания условно можно разделить на три группы.



1. Поведение. Разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.
2. Эмоциональная проработка подавленного. Эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки.
3. Познание. Стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля.

Таким образом, психологическую защиту и копинг-поведение рассматривают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации. Знание о механизмах их функционирования эффективно используется в рамках психологического консультирования, психокоррекционной работы. Отличие механизмов копинг-поведения от психологической защиты, состоит в том, что первые используются индивидом сознательно и направлены на активное изменение ситуации, вторые – неосознаваемые, пассивны и направлены на снижение эмоционального напряжения. Кроме указанных критериев различения, надо отметить возможность обучения копинг-поведению, за счет овладения определенной последовательностью действий. Копинг-поведение способствует эффективному преодолению психологических барьеров в коммуникативном процессе.

Кащук Я.Н.,  
Кружкова О.В.  
г. Екатеринбург  
РГППУ

### **Изучение взаимосвязи защитной структуры личности с индивидуальными особенностями**

Анализ литературных источников, касающихся становления проблематики психологической защиты, позволяет говорить о том, что в зарубежной и отечественной современной психологии уже много лет продол-