

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. ПОСТАНОВКА И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ	10
§ 1.1. Становление феномена психологической защиты: исторический аспект	10
§ 1.2. Современные отечественные подходы к изучению психологической защиты	13
§ 1.3. Психологическая защита и феномен «совладания»	17
§ 1.4. Роль тревоги в активизации психологической защиты	22
§ 1.5. Защитный механизм как структурная единица психологической защиты	25
§ 1.6. Проблема хронологии защитных механизмов в онтогенезе	29
§ 1.7. Половые различия и защитные механизмы	31
§ 1.8. Адаптация как универсальное состояние взаимоотношений подростка со средой	32
Глава 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	34
§ 2.1. Сущность и границы подросткового возраста	34
§ 2.2. Особенности биологического развития в подростковом возрасте	35
§ 2.3. Эмпирическое изучение степени половой зрелости подростков	40
§ 2.4. Проблемы подросткового возраста: психическое напряжение	44
§ 2.5. Эмпирическое изучение уровня психического напряжения подростков	47
§ 2.6. Аномалии физического и психического развития в подростковом возрасте: синдром Шерешевского—Тернера	57
§ 2.7. Психологические проблемы подросткового возраста: общая характеристика	65

§ 2.8. Поддержание подростками внутриличностного равновесия: эмпирическое изучение	71
---	----

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 77

§ 3.1. Типичные защиты подростков в работах А. Фрейд	77
§ 3.2. Типичные защиты подростков в работах Ф. Крамер	78
§ 3.3. Типичные защиты подростков в отечественной психологии: исследование Е.Н. Андреевой	80
§ 3.4. Типичные защиты подростков в отечественной психологии: исследование В.Г. Каменской и С.В. Зверевой	83
§ 3.5. Типичные защиты подростков в отечественной психологии: исследование А.Б. Карпова	86
§ 3.6. Исследования половых различий в использовании защитных механизмов	89
§ 3.7. Эмпирическое обоснование актуальности изучения психологической защиты в подростковом возрасте: организация исследования и методы диагностики	92
§ 3.8. Эмпирическое обоснование актуальности изучения психологической защиты в подростковом возрасте: результаты исследования	97

Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ 105

§ 4.1. Организация исследования и общая характеристика выборки	105
§ 4.2. Возможности Тематического апперцептивного теста (ТАТ) для диагностики защит	109
§ 4.3. Исследование общих особенностей психологической защиты у подростков: возрастные и половые различия	118
§ 4.4. Сравнительный анализ подростков с нормальным и аномальным половым развитием	125
§ 4.5. Психологическая защита и психическое напряжение у подростков в период полового созревания	130
§ 4.6. Исследование доминирующих защитных механизмов у подростков на этапе пубертатных изменений	141

§ 4.7. Исследование по определению значимых для подростков жизненных ситуаций	144
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	158
Литература	163
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение 1</i>	172
<i>Приложение 2</i>	176
<i>Приложение 3</i>	180
<i>Приложение 4</i>	181
<i>Приложение 5</i>	182

ВВЕДЕНИЕ

Сущность человека, его явные и скрытые возможности, являлись предметом гуманитарных исследований на протяжении многих тысячелетий. Особо пристальное внимание при этом уделялось неосознаваемым проявлениям личности, поскольку то, что можно узнать легко, вряд ли будет являться действительно важным и значимым. В результате на сегодняшний день известно как минимум пять классов неосознаваемых психических проявлений, в числе которых и феномен психологической защиты.

Как научный факт понятие «психологическая защита» впервые было зафиксировано в психоаналитическом направлении. И к настоящему моменту в зарубежной и отечественной психологической науке имеется достаточно богатый материал, касающийся этого феномена. Между тем по ряду основных моментов, очерчивающих общие контуры понятия, между исследователями до сих пор отмечаются существенные разногласия. Примером тому может служить неоднократно поднимавшийся в психологической практике вопрос, считать ли психологическую защиту причиной нарушения психического здоровья личности либо, напротив, условием, способствующим ее адекватному развитию.

Изучению подросткового возраста в психологической науке также посвящено немалое количество исследований. Востребованность таких исследований объясняется тем, что мы встречаемся с самым большим количеством так называемых «трудных» детей именно в этом возрасте. Однако следует помнить, что часто подростков называют «трудными» только из-за того, что они становятся просто «неудобными» для взрослых. В результате взрослые перестают замечать, чем на самом деле живет подросток и в какие бездны страха и тревоги при этом погружается.

Характеристика подросткового возраста как периода неустойчивого развития встречается во многих работах отечественных и зарубежных авторов (Ст. Холл, Х. Ремшмидт, М. Клее, Дж. Адель-

сон, А. Петерсон, А.А. Реан, Д.И. Фельдштейн и др.). При этом между исследователями существует достаточное согласие о том, что в психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. Ш. Бюлер описывает пубертатный период с помощью следующих качеств:

- недовольствие;
- беспокойство;
- физическое и душевное недомогание;
- дичливость;
- вялость;
- капризы;
- малокровие;
- утомляемость;
- повышенная чувствительность и раздражительность;
- беспокойное и легковозбудимое состояние;
- внутренняя неудовлетворенность;
- грубость;
- упрямство и черствость;
- глубокое отчаяние по поводу своей слабости и негодности;
- неверие в себя;
- ненависть к себе;
- меланхолия;
- отвращение к жизни;
- чувство вины;
- первое движение тайных влечений [23].

И действительно, предельная неустойчивость настроения, колебания самооценки, ранимость и неадекватные реакции бывают даже у самых внешне, казалось бы, благополучных подростков. Новая внешность, новые потребности, новая система представлений, а также неопределенность жизни в новом качестве бросают весьма серьезный вызов их адаптационным и интеграционным возможностям. Выходит, что подростки достаточно длительное время находятся как бы в состоянии стресса, внутреннего дискомфорта, напряжения, но при этом не заболевают психически и в большинстве своем успешно все преодолевают. Поэтому в подростковой психологии проблема психологической защиты, которой традиционно отводится ведущая роль в регуляции психиче-

ского напряжения, становится одной из наиболее актуальных. А в контексте положения о том, что разрушение прежних психических структур не оставляет подросткам достаточно опыта для использования копинг-стратегий, — и одной из наиболее острых. Таким образом, подростковый возраст — период наиболее интенсивного и экстенсивного развития телесных и психических функций, является сензитивным периодом для исследования этой проблемы. Основная цель монографии заключается в том, чтобы показать специфику феномена психологической защиты в контексте решения подростком возрастных задач: охарактеризовать ее сущность, раскрыть содержание и определить причины.

Монография состоит из введения, четырех глав, заключения и приложений.

В первой главе читатель знакомится с историей взглядов на психологическую защиту личности. Даются общие сведения о психологической защите и ее функциях, основных защитных механизмах. Уделяется внимание как зарубежным, так и отечественным исследователям (З. Фрейд, А. Фрейд, Н. Хаан, Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская и др.). Проводится научный анализ отдельных аспектов проблемы, в частности, проводится разграничение понятий «психологическая защита» и «копинг-стратегии».

Во второй главе обсуждаются особенности подросткового периода: физическое и половое созревание, психологические особенности подросткового развития, анализируются предпосылки, которые бросают вызов адаптационным и интеграционным возможностям подростка. Рассматриваются взгляды таких исследователей, как Ст. Холл, Х. Ремшмидт, М. Клее и др. Представлены результаты собственных психодиагностических исследований по изучению некоторых особенностей подросткового возраста. В частности, речь идет о конкретизации общих представлений о ходе полового созревания у подростков и характере внутреннего дискомфорта, возникающего у них на этой основе (психическое напряжение).

Третья глава посвящена краткому обзору исследований психологической защиты у подростков, имеющихся в литературе на сегодняшний день. При этом особенности действия каждого защитного механизма детально анализируются. Также рассматриваются

результаты собственного исследования психологической защиты у подростков, проведенного методом поперечных срезов, и направленного на более глубокое ориентирование в заявленной проблеме.

В четвертой главе представлены результаты лонгитюдного исследования психологической защиты у подростков и сформулированы закономерности действия психологической защиты в подростковом возрасте.

В заключении кратко сформулированы основные выводы из проведенного исследования, раскрывающие сущность и содержание психологической защиты у подростков, а также причины, ее вызывающие.

В приложении представлены критерии оценки защитных механизмов посредством ТАТ, выработанные автором в ходе проведения исследования.

Книга позволяет ввести явление психологической защиты в целостный контекст изучения закономерностей развития личности и индивидуальности в онтогенезе и тем самым углубить знания о человеке.

Глава 1. ПОСТАНОВКА И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

§ 1.1. Становление феномена психологической защиты: исторический аспект

Изучению проблемы психологической защиты посвящено множество работ. С точки зрения практикующих психологов и психотерапевтов, этот вопрос является одним из наиболее перспективных направлений исследований в области психологического здоровья.

«Психологические защиты», «защитные механизмы психики», «защитные механизмы личности» (*defense* — защита от чего-либо) — данные термины являются синонимами и выражают собой, во-первых, то, что защищает, т.е. определенное системно-структурное образование, а во-вторых, действие или процесс функционирования данной системы. В последнем случае защите можно трактовать двояко: в широком и в узком смысле слова. В широком смысле данный термин употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт. Психологическая защита, понимаемая в узком смысле, ведет к специфическому изменению содержания сознания посредством функционирования ряда защитных механизмов.

Приоритет в постановке проблемы психологической защиты принадлежит Зигмунду Фрейдю. Впервые термин «защита» появился в 1894 году в его работе «Защитные нейропсихозы», где обозначал техники борьбы личности с неприятными и невыносимыми для сознания мыслями и представлениями. В такой интерпретации механизмы защиты выступали средствами разрешения конфликта между сознанием и бессознательным, способами разрядки либидо в социально приемлемых формах деятельности. Известно, что вначале термин «защита» ассоциировался только с одним механизмом — вытеснением. Позднее к нему были присоединены

самые разные техники, используемые Я с целью уклониться от несовместимых с реальностью импульсов, которые исходят от Оно [101].

Своим названием данный термин обязан восхищавшим в то время З. Фрейда военным метафорам. «...Он часто в педагогических целях использовал аналогии, сравнивая психологические действия с армейскими тактическими маневрами, с компромиссами при решении различных военных задач...» [43]. В то же время, работая с людьми, характеризующимися эмоциональными нарушениями и преобладанием истерических черт, З. Фрейд видел эти процессы действующими преимущественно в их защитной функции (цель — избежать повторения предыдущего опыта, так как это может принести человеку невыносимую боль). Основное предназначение психологической защиты З. Фрейд видит в уравнивании, приспособлении и регуляции.

Позднее в «Наброске научной психологии» З. Фрейд расширяет пределы обсуждения проблемы защиты, обозначая среди приоритетов поиск отличий патологической формы защиты от нормальной. Он утверждает, что нормальная защита обладает способностью к хорошей адаптации, где Я с самого начала призвано устранить неудовольствие посредством побочных нагрузок. Возникновение патологической защиты главным образом обусловлено приливом внутреннего возбуждения, порождающего чувство неудовольствия при отсутствии необходимых защитных навыков.

Ж. Лапланш и Ж. Понталис комментируют научные взгляды З. Фрейда относительно различий между нормальной и патологической формами защиты следующим образом: «Нормальная защита осуществляется при переживании вновь прежнего болезненного опыта; при этом Я с самого начала было призвано устранить неудовольствие посредством «побочных нагрузок». Когда мнестический след вновь оказывается нагруженным, вновь возникает и чувство неудовольствия, однако ведь Я уже проложило свои пути, а по опыту известно, что повторно испытываемое неудовольствие меньше прежнего, покуда в конечном счете оно не сводится к раздражению, с которым Я в состоянии справиться... В результате такой защиты удастся уберечься от поглощения и пропитки первичным процессом, что обычно происходит при патологических защитах ...» [35].

Следующей фундаментальной работой, касающейся разработки проблемы психологической защиты, стала монография «Психология «Я» и защитные механизмы», опубликованная в 1936 году дочерью З. Фрейда — Анной Фрейд. Она предлагает обозначать этим термином разные явления, выполняющие одни и те же функции, и дает им первое определение. «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» [62].

При изучении психологических защитных механизмов главным для А. Фрейд является анализ трансформаций, претерпеваемых в аффектах ребенка. Речь идет о том, что эмоциональная жизнь детей менее сложна и более прозрачна. В связи с этим взрослый может весьма точно спрогнозировать тот или иной аффект в реакции ребенка на конкретные события. Если прогнозируемой реакции не происходит, можно сделать вывод о том, что нормальный процесс был нарушен. Причину трансформации аффекта в таком случае А. Фрейд видит в действии защитных механизмов.

Наблюдая за действием механизмов психологической защиты, А. Фрейд указывает, что они носят оберегающий характер, а именно предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности. Вместе с тем использование защиты само по себе не снимает конфликт, страхи сохраняются, и даже велика вероятность появления болезни. Более того, А. Фрейд обнаружила, что определенные наборы психозащитных техник ведут к соответствующей, совершенно определенной симптоматике. И напротив, при определенных психологических патологиях чаще всего используются вполне конкретные защитные техники (в частности, при истерии характерно частое обращение к вытеснению, а при неврозе навязчивых состояний происходит массивное использование изоляций и подавления) [75; 76].

В дальнейшем определения психологической защиты были предложены многими исследователями (философами, психологами, психотерапевтами, психиатрами), как зарубежными, так и отечественными.

§ 1.2. Современные отечественные подходы к изучению психологической защиты

Изучение защитных механизмов имеет многоплановую историю. Известно, что в отечественной психологии на протяжении некоторого времени понятие психологической защиты даже было вытеснено из сферы научных интересов большинства исследователей только лишь потому, что обнаружено оно было в практике психоанализа. Между тем на сегодняшний день количество публикаций по данной проблеме увеличивается в геометрической прогрессии. Среди наиболее известных отечественных концепций психологической защиты можно назвать следующие:

- психологическая защита — это механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, В.Д. Вид) [17];
- психологическая защита — это психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов) [2];
- психологическая защита — это динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф.В. Бассин) [4];
- психологическая защита — это 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) [68].

Приоритет постановки проблемы психологической защиты в отечественной психологии принадлежит Ф.В. Бассину. Он называет психологическую защиту механизмом функционирования нормальной психики, который предупреждает возникновение разного рода расстройств. Это особая форма психической активности, реализуемая в виде отдельных приемов переработки информации в целях сохранения целостности Я.

Исследователь считает механизмы психологической защиты механизмом «не менее важным, чем «механизмы физиологической защиты», описанные Павловской школой». Но при этом он подчеркивает, что они «значительно хуже изучены, чем последние» [3, с. 142]. Этот широко наблюдаемый феномен, как утверждает Ф.В. Бассин, «стимулируется повседневно, даже тогда, когда

травмирующие психику разнонаправленные факторы осознаются субъектом ясно» [3, с. 82]. Тем самым он поясняет, что активация психологической защиты происходит не только в крайних эксквизитных случаях неосознаваемых психических травм¹.

В сущности, Ф.В. Бассин выступает против специфического взгляда на защиту как на последнее остающееся в распоряжении субъекта средство для устранения эмоциональных напряжений. Он утверждает, что с ее помощью индивид совершенствует свои адаптивные способности. Как результат количество эксквизитных ситуаций в жизни адаптированного индивида значительно снижается.

В то же время Ф.В. Бассин не отрицает того, что в социальном плане защита может сыграть глубоко отрицательную и даже антисоциальную роль. Понижая для алкоголика значимость последствий алкогольной интоксикации, она, разумеется, охраняет его сознание и личность от тяжелых переживаний, но тем самым позволяет ему ничего не предпринимать. И все же в целом поведение защищающегося индивида, с точки зрения Ф.В. Бассина, выступает перед обществом как нормальное. Оно характеризуется целенаправленностью и последовательностью, благодаря которым интерперсональные конфликты повседневной жизни не создают угрозу позитивному Я, поскольку эффективно нейтрализуют возникающие эмоциональные переживания [3, 4, 5].

Прямо противоположными концепции Ф.В. Бассина являются взгляды Э.И. Киришаума, который утверждает, что «психологическая защита — не нормальный, а особый, необычный способ разрешения ситуации и психологической регуляции поведения в ситуациях затруднения, в ситуациях какой-либо невозможности». Придерживаясь взглядов Х. Шредера, он утверждает, что в общем континууме психической регуляции защитные реакции занимают последний уровень совладания с эксквизитными ситуациями, уровень, уже имеющий характер прогрессирующей декомпенсации. Поэтому их целью является лишь маскировка актуальной социальной недееспособности (в том числе маскировка перед самим

¹ Заметим, что однозначного определения для термина «эксквизитные ситуации» в настоящее время не существует. Ф.В. Бассин эксквизитными называет ситуации, в которых имеется предельно заостренное и личностно переживаемое противоречие.

собой). В связи с этим успех является мнимым, по крайней мере с точки зрения решения проблемы. В своей работе «Психологическая защита» Э.И. Киришбаум пишет, что «главная задача психологической защиты — это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение экзаквизитной ситуации». И далее: «Ситуация с ее помощью разрешается «здесь и сейчас», при этом человек, ее использующий, не может переносить следствия своего облегченного решения проблемы на будущее» [28].

Исследователь, конечно, не отрицает, что психологическая защита спасает человека от остроты переживаемого потрясения, предоставляя ему время (так называемую отсрочку) для подготовки других, более эффективных переживаний экзаквизита. Однако сам факт ее использования он расценивает как однозначное свидетельство слабого Я, поскольку защита «хотя и мобилизует определенным образом поведение, но, подчиняясь инфантильной установке, в определенной степени нечувствительна к целостной психологической ситуации».

Ф.Е. Василюк называет защитные процессы ограниченными, полагая, что они «хотят слишком малого, готовы платить за это слишком дорого и неразборчивы в средствах» [14, с. 394]. Он подтверждает факт того, что защитные процессы стремятся избавить индивида от рассогласованности побуждения и амбивалентности чувств, предохранить его от осознания нежелательных или болезненных содержаний, устранить тревогу и напряжение. Однако средства достижения этих целей, т.е. сами защитные механизмы, по его мнению, представлены ригидными, автоматическими, вынужденными, произвольными и неосознаваемыми процессами, действующими нереалистично, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы [14, с. 316].

Двойственное отношение к психологической защите высказывает Р.М. Грановская. Основанием тому служит противоречивость функций психологической защиты: адаптация человека к собственному внутреннему миру, с одной стороны, и возможное ухудшение приспособленности к внешней социальной среде, с другой стороны. Рассуждая о значении психологической защиты для человека, она подчеркивает, что с целью сохранения психологического здоровья и целостности личности защитные механизмы искажают реальность. Ущерб в таком случае может включать в себя

как различной степени разрушения тех или иных психических образований и структуры личности, так и полную потерю субъектности и личностной определенности. Основными признаками таких разрушений она называет нарушение или неподтверждение самооценки, дезориентацию в окружающей обстановке, нарушение адекватности представлений человека об окружающем мире и своем месте в нем, снижение самоуважения или чувства уверенности, утрату целостности «Я», потерю индивидуальной уникальности и др. Наряду с этим исследователь отмечает, что психологическая защита ограждает сознание от информации, которая может разрушить целенаправленное мышление, настроенное на решение проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуации. В этом смысле защитные техники представляют собой систему стабилизации личности, которая направлена на устранение или минимизацию отрицательных эмоций, тревоги, возникающих при рассогласовании имеющейся картины мира и ситуации с новой и неожиданной информацией. Так, в целях «организации частичного временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей», регулируется поведение «в ситуациях, когда интенсивность потребности нарастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют» [19; 20].

Р. Гольденсон, рассуждая о защитах, особый акцент делает на том, что подобные механизмы по своей сути не являются ни плохими, ни хорошими, ни нормальными, ни патологическими. Тот или иной характер они приобретают в зависимости от условий их возникновения и реализации. Иными словами, любой механизм защиты может стать патологическим, но происходит это лишь при определенных условиях. К таким условиям он относит жесткую фиксацию защитного механизма, злоупотребление его использованием, неадекватное применение, высокую аффективную насыщенность. Более того, он утверждает, что в данных условиях не только механизмы защиты, но и вообще любые адаптивные механизмы приобретут черты патологичности. В состоянии же относительной нормы, когда личность не сталкивается с особыми затруднениями, психологические механизмы защиты не проявляются наглядно, но постоянно работают на неосознаваемом уровне, поддерживая состояние внутреннего психического гомеостаза личности, ее межличностной адаптированности, быстро нейтрализуют те повсед-

невные трудности, с которыми личность постоянно встречается в жизни [33, с. 332–333].

Не исключено, что основанием для подобных выводов могла стать идея В. Менинжера и М. Лифа, которые писали: «Степень и уровень, на котором они (защиты) используются, и составляет действительную разницу между здоровьем и болезнью. Причем это дело исключительно количества, а не качества» [45, с. 511].

Таким образом, рассматривая наиболее распространенные в психологической науке трактовки психологической защиты можно констатировать, что функции защит, с одной стороны, описываются достаточно позитивно. В данном контексте защитные механизмы предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, защитные механизмы оцениваются негативно. Основанием негативной оценки защитных механизмов служит положение о том, что действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна «передышка» для новой активности. Однако если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообманом, в связи с чем могут наступить необратимые патологические изменения психики. В данном контексте Г. Гартман, упоминая о защитных механизмах, сравнивает их с военными действиями, ведущимися на три фронта и описывающими конфликт Я с силами Оно, с внешним миром и Сверх-Я. «Описание страны, нации, штата включает, помимо их вовлеченности в военные действия с соседствующими нациями или штатами, также мирное движение между границами» [41, с. 29]. Описание специфики «мирного» конструктивного или защитного способа разрешения человеком психологических проблем чаще всего связывают с понятием «совладания».

§ 1.3. Психологическая защита и феномен «совладания»

Совладание, или копинг (coping — справляться с чем-либо), — это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специ-

фическими внешними или внутренними требованиями (и конфликтами между ними), которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности [41]. Как и термин «защитные механизмы», понятие «копинг» также используется в психологической науке для обозначения специфики способов поведения человека в затруднительных ситуациях. При этом необходимо учитывать, что на сегодняшний день известно несколько ракурсов рассмотрения соотношения данных понятий. По первому из них, механизмы совладания считаются родовым понятием по отношению к виду «психологическая защита». Не менее часто эти два типа переработки трудных ситуаций дифференцируются как отдельные равноценные таксоны. В более поздних исследованиях механизмы совладания, определяясь как осознанные варианты бессознательных защит или осознанные поведенческие и интрапсихические усилия по разрешению внешне-внутренних конфликтов, фактически сопоставляются с механизмами защиты [34; 50; 64].

Наиболее известными зарубежными попытками исследовать психологические защиты в контексте совладания являются теории Н. Хаан и Х. Томе.

Х. Томе под механизмами совладания понимал «как поведенческие усилия, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также возникающих между ними конфликтов (т.е. попытки их разрешения, редукции или усиления и создание терпимого отношения к этим конфликтам), которые требуют напряжения сил или даже превышают эти силы» [58, с. 244]. Таким образом, в понятие совладания он включал как бессознательные, так и осознанные техники преодоления трудных ситуаций. При этом под бессознательным поведением (забывание времени экзамена, потери конспектов или зачетки, возникновение психологической зависимости от кого-то и т.п.) имелись в виду именно защитные механизмы [69; 70].

Н. Хаан считала стратегии совладания, или, иными словами, стратегии преодоления трудностей, Я-функциями, сводящимися к одному основному Я-процессу, но принимающему в конкретных условиях ту или иную форму: либо копинг-механизма, либо механизма защиты. Она противопоставляет друг другу механизмы преодоления трудностей и защиты, подчеркивая не только разли-

чия между ними, но и патологический характер последних: «Преодоление трудностей предполагает наличие намерения, выбора и гибкого реагирования, подчинено интерсубъективной реальности и логике, допуская аффекты, требует уравновешенного их выражения. Защита же мера вынужденная, изолирующая, жесткая, искажающая интерсубъективную реальность и логику. Она лишь косвенно допускает выражение аффектов и основывается на ожидании того, что от страха можно избавиться и не занимаясь проблемой» [58]. Х. Ремшмидт комментирует высказывания Н. Хаан следующим образом: «Предполагается, что любой психически здоровый человек, не фрустрированный не поддающимися разрешению проблемами, сначала прибегает к «здоровым» Я-процессам в форме стратегий преодоления трудностей, и лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, обращается к защитным механизмам. Процесс преодоления трудностей начинается с восприятия затруднительной ситуации, которое приводит в действие все доступные способы поведения, обеспечивая возможность конструктивного решения. В случае болезненных изменений психики бывает нарушена уже способность к восприятию ситуации. Возможно, при этом вообще отсутствует соответствующая программа поведения, основанная на прежнем опыте и когнитивных стратегиях, так что индивиду остается лишь «защищаться» [41; 58; 104; 105].

Отечественный исследователь Ф.Е. Василюк считает защитные механизмы подвидом стратегий совладания. Он пишет, что «непосредственными целями защитных механизмов считается достижение максимально возможного в данных условиях эмоционального благополучия, однако эта цель рассматривается в своем отношении к считающейся более существенной цели, приспособлению к действительности. Функция, которая приписывается с этой точки зрения защитным процессам, состоит в предоставлении времени для подготовки других, более продуктивных процессов совладания» [14, с. 313].

Вообще в последние годы тенденция объединять в единое целое способы психологической защиты и механизмы совладания отмечается довольно ярко. Современные отечественные исследователи Р.М. Грановская и Н.М. Никольская подчеркивают, что в стратегии совладания включаются помимо осознанных и бес-

сознательные защитные механизмы. «...Трудно понять содержание детской стратегии «смотрю телевизор» без учета подсознательно-го механизма идентификации, а стратегии «стараюсь забыть» — не касаясь психических автоматизмов подавления и отрицания» [19]. Детальный анализ выделяемых ими стратегий совладания позволил предположить в их содержании учет определенных механизмов психологической защиты (см. табл. 1).

В результате напрашивается вывод о том, что, скорее всего, защитные механизмы и стратегии совладания (копинг-стратегии) не просто тесно связаны, а являются двумя сторонами одного континуума: сознательное—бессознательное. Может статься, что использование определенных копинг-стратегий на сознательном уровне будет говорить о действии в психике определенных защитных механизмов на уровне бессознательного, а запуск бессознательных механизмов психологической защиты поспособствует действию вполне определенных стратегий совладания.

Сказать однозначно, что первично — копинг-механизмы или механизмы защиты, не представляется возможным. Однако накопление и интеграция опыта преодоления трудностей в целом приводит к тому, что осознанный материал становится неосознанным, протекает вне сознания, автоматически. Память об этом опыте и есть бессознательные защитные механизмы, которые определяют поведение так, как это происходит с большинством внутренних процессов в норме (ходьба, моторный механизм речи, функции внутренних органов).

Таблица 1

Соотношение копинг-стратегий с механизмами психологической защиты

Копинг-стратегии и их интерпретация по Р.М. Грановской, Н.М. Никольской	Предполагаемый механизм защиты
Остаюсь сам по себе — уход от общения, погружение в свой внутренний мир	Изоляция
Борюсь, дерусь — агрессия, направленная на другого человека	Замещение

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru