

*Семин Игорь Анатольевич*

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАССМОТРЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* в статье представлен теоретический анализ проблемы психологических защит во взаимосвязи с процессом самоактуализации личности. В работе рассматриваются особенности образования и функционирования механизмов психологических защит. Проанализирован взгляд зарубежных и отечественных авторов на понятие самореализации и взаимосвязь появления психологических защит с феноменом самоактуализации личности.

*Ключевые слова:* привязанность, психологические защиты, самоактуализация.

Актуальность. Динамический подход к анализу психологических защит, их взаимосвязей с мотивационной структурой личности, может повысить осознанность индивида относительно онтогенеза, развития и реализации мотивов в жизни человека. И, следовательно, способствовать успешной саморегуляции и самоактуализации человека. Современная действительность характеризуется повышенным стрессогенным воздействием на человека. Лучшее понимание индивидом принципов функционирования механизмов адаптации психики позволило бы ему конструктивнее и эффективнее совладать со стрессом и преодолевать сложные ситуации, обогащая свой опыт успешными стратегиями преодоления.

Объект: психологические защиты и самоактуализация.

Предмет: особенности функционирования психологических защит, способствующих или препятствующих самоактуализации.

Цель: изучение онтогенеза психологических защит и взаимосвязи их динамических характеристик с самоактуализацией.

Задача: изучение онтогенеза психологических защит, описание их свойств, раскрытие понятия самоактуализации, установлением взаимосвязи между данными феноменами.

Базовым понятием, важным для рассмотрения психологических защит в онтогенезе, является привязанность. Данное понятие описано Д. Боулби в сформулированной им теории привязанности и определяется как эмоциональная связь, а также проявления специфического поведения. Целью которых является сохранение близости со значимым взрослым для обеспечения защиты от внешних опасностей. Безопасность же способствует активному освоению ребенка окружающей его среды.

Основными факторами, связанными с образованием привязанности между ребенком и значимым взрослым, по теории Д. Боулби являются чуткость к потребностям ребенка, а также продолжительность и частота контакта. «Матери, чьи дети имеют наиболее надежную привязанность к ним, отличаются тем, что реагируют... немедленно и... взаимодействуют со своими детьми – к их обоюдному удовольствию» [1, с. 13]. Это может указывать на то, что Д. Боулби рассматривал привязанность как форму социального взаимодействия, а не биологическую. Тип привязанности, сформировавшийся в бессознательном ребенка, является одним из базисов формирующейся личности и ее системы отношений. Д. Боулби выделил 4 типа привязанности, возникающей на основе эмоциональной связи: надежный, тревожно-амбивалентный, избегающий, дезоринтирунный или дезорганизующийся.

Привязанность имеет тенденцию к образованию в виде надежной в случае предоставления значимым взрослым необходимой эмоциональной поддержки, а также поддержания ощущения безопасности у ребенка благодаря обеспечению защиты и проявлению по отношению к нему достаточной заботы.

В последствии на основе надежной привязанности формируется базовое доверие к миру и способность к совладанию с возникающими трудностями и их преодолению. В.Н. Мясищев в качестве значимых понятий психологии отношений выделяет базовое доверие или недоверие к значимому другому. Оно иг-

рает значимую роль в последующем формировании всей системы отношений индивида. При тенденции к образованию ненадежного типа привязанности, когда ребенок вынужден доступными способами, имея очень ограниченные ресурсы, справляясь с тревогами и угрозами, может сформироваться базовое недоверие к миру, которое, в свою очередь, может привести к образованию психологических защит.

Впервые механизмы психологической защиты были описаны З. Фрейдом. Им были выделены основные характеристики психологических защит: влияние на неосознанном уровне, что приводит к самообману, а также влияние на восприятие реальности, что ведет к его искажениям, отрицанию или фальсификации. По мнению З. Фрейда, механизм психологических защит активируется у индивида со слабым или незрелым Эго под влиянием тревоги.

З. Фрейдом описывал механизмы психологической защиты как фиксации на ограниченном репертуаре примитивных и неадекватных попыток решить задачу приспособления Эго к требованиям инстинктивных потребностей в условиях действительности для их удовлетворения [10].

Впоследствии концепция психологических защит З. Фрейда подвергалась критике по причине характеристики всех психологических защит как неосознанных.

В дальнейшем исследование защитных механизмов продолжали ряд зарубежных и отечественных авторов, каждый из которых внес свой вклад в отношении классификации и характеристик психологических защит, такие, как А. Фрейд, Н. Мак-Вильямс, Э. Берн, Р. Плутчик, К. Роджерс, Э. Фром, Э. Эриксон, Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, Л.И. Анцыферова, Е. С. Романова, и другие.

В связи с этим, в западной и отечественной литературе существуют различные подходы к описанию понятия и классификации психологических защит. Одним из основных противоречий является рассмотрение психологических защит с точки зрения осознанности и конструктивности. Придание им характеристики в основном неконструктивных неосознанных форм, и их проти-

вопоставление совладанию и преодолению, как осознанным конструктивным формам реакции на сложные ситуации.

Ряд авторов отмечают, что психологические защиты искажают реальность, восприятие и отношение к ситуации, вызывающей дискомфорт, тем самым создавая у индивида относительное равновесие психических процессов, иллюзию безопасности и решения сложностей.

По мнению Т.Л. Крюковой, результатом бессознательной активации психологических защит является компенсаторная адаптация к текущей ситуации, что не способствует саморазвитию и самореализации [4, с. 16].

Авторы А.И. Еремеева и Э.И. Киршбаум также отмечают в качестве одного из основных свойств психологических защит то, что они осуществляются неосознанно и направлено на уменьшение тревожности и вытеснение из сознания информации, которая не соответствует представлениям индивида о Я-концепции [3, с. 36].

Необходимо отметить, что психологические защиты направлены на решение текущей ситуации и могут являться выходом в краткосрочном периоде. Однако в долгосрочной перспективе они являются скорее препятствием в преодолении психологических проблем и развитии личности, поскольку, временно сохраняя психику человека от воздействия негативных переживаний, они вынуждают личность находиться в частично иллюзорном мире, вместо инициализации активности, направленной на решение проблем.

Чем более самодостаточной является личность, тем менее она подвержена спонтанной активации механизма психологических защит. В связи с чем для реализации потенциала человека актуальным является повышение самосознания и целостное развитие личности. Таким образом, стремление к конгруэнтности является важным аспектом самоактуализации [2, с. 114].

Аналогичную точку зрения приводят авторы Л. Хьюл и Д. Зиглер. По их мнению, защитные механизмы психики способствуют приспособляемости человека путем снижения интенсивности конфликта и возврата психических процессов в большее равновесие. Но по причине ригидности данных механизмов,

---

он действуют реактивно и в текущем моменте, не в полной мере учитывают специфику системы, в которой образовался конфликт. Поэтому не способствуют решению, а приводят к искажению восприятия человеком действительности и самого себя, тем самым являясь зачастую неосознаваемым препятствием в процессе самоактуализации [9].

Впервые понятие самоактуализации ввел К. Гольдштейн, описывая его как действия, направленные на удовлетворение потребностей, а также основополагающий мотив жизни индивида. А. Маслоу описывал самоактуализацию как не прекращающуюся реализацию потенциала, талантов и способностей, что является базовой потребностью индивида.

Маслоу также характеризует самоактуализацию как развитие личности, связанное с переходом от невротических незрелых, являющихся во многом иллюзорными жизненных проблем к истинным экзистенциальным существенным проблемам индивида. При этом Маслоу указывает на существование взаимосвязи самоактуализации и психологических защит, говоря о мешающих самоактуализации присущих человеку регressiveных тенденциях, базирующихся на страхе и других негативных эмоциях [5, с. 74].

К. Роджерс, отмечал связь психологических защит и самоактуализации с Я-концепцией, которую он определял как целостную и при этом динамическую структуру самовосприятия и рефлексии. Для личности очень важно иметь адекватно отражающую представления индивида себе и окружающей действительности Я-концепцию. Это снижает вероятность создания предпосылок для активирования психикой механизмов психологических защит. Таким образом, по мнению К. Роджерса, именно конгруэнтная Я-концепция определяет возможность и создает условия для самоактуализации [6, с. 22–23].

Э. Фромм также характеризовал самореализацию как экзистенциальную потребность индивида, взаимосвязанную с идентичностью и целостностью. При этом он придавал основное значение не стремлению человека к реализации природного потенциала, а перманентному самосовершенствованию, осуществля-

ляющемуся в процессе преодоления негативного влияния внутренних и внешних факторов, являющихся препятствиями в развитии [8, с. 6].

Во взглядах А. Маслоу, К. Роджерса и Э. Фромма, имеющих гуманистическую направленность, можно проследить общность подхода к самоактуализации как к имеющему конструктивную направленность процессу переживания и восстановления дисбаланса мотивационной и ценностно-смысловой сфер, что способствует совладанию и преодолению сложных ситуаций.

С.Л. Рубинштейн применительно к проблематике самореализации определяет две жизненные стратегии в процессе осуществления жизнедеятельности человека: ситуативную и личностную. Отличительные особенности ситуативной стратегии в том, что человек по большей части стремится полагаться на внешние факторы и, напротив, не стремится прилагать собственные активные усилия для успешного преодоления сложностей. Существует тенденция к подстраиванию мотивационной сферы индивида под существующую ситуацию. Ключевой характеристикой личностной стратегии является активная конструктивная деятельностная позиция и развитие субъектности. При этом человек в выборе реакции на ситуацию руководствуется личностной позицией и мотивами. Личностная жизненная стратегия больше способствует самореализации человека [7, с. 125].

Таким образом, конструктивное преодоление конфликтов – это субъектная активность человека, активизирующая внутренние ресурсы, связанная с осознанностью выбора, мотивов и ценностей, лежащих в его основе, определением личностного смысла и способствующая самоактуализации.

Подводя итог, можно сделать ряд выводов. В основе теории привязанности лежит предположение, что основной целью формирования у детей эмоциональной связи со значимым взрослым является защита от опасностей. Исходя из характера и содержания данной связи формируется базовое доверие или недоверие к миру, что в значительной степени определяет дальнейшие реакции индивида на внутренние и внешние конфликты, положительно или негативно сказываясь на самоактуализации.

---

Для оценки роли и взаимосвязи психологических защит и самоактуализации необходимо комплексно подходить к динамическим данным феноменов. В качестве ключевых характеристик могут быть выделены ряд факторов, представленных ниже.

**Степень осознанности.** Как правило, психологические защиты активируются неосознанно, в стремлении сохранить внутреннее равновесие психических процессов.

**Адекватность и соразмерность.** Степень интенсивности психологических защит ожидаемо должна быть соразмерна интенсивности воздействия негативных факторов.

**Прерывание.** Чтобы оставаться конструктивными, психологические защиты должны иметь контекстуальный характер, прекращаясь после прекращений воздействия вызвавшего их негативного фактора.

**Отношение к помощи.** Психологические защиты в основном направляют внимание внутрь, связаны со стремлением к диссоциации от негатива.

**Целостность.** Психологические защиты являются ситуативными, не учитываяющими особенности системы, в которой находится индивид.

**Конструктивность проявлений.** Психологические защиты направлены на то, чтобы сохранить сбалансирование состояние психики. Что при интенсивном воздействии негативного события или высоком истощении ресурсов психики, играет конструктивную роль. Стратегии совладания направлены на преодоление сложностей, накопление конструктивного опыта, обогащение Я-концепции, и катализацию самоактуализации.

Таким образом, психологические защиты являются проявлениями совокупной целостной индивидуальности человека и только при условии их деятельностиной и конструктивной направленности могут создавать предпосылки для более успешной адаптации и динамического развития самоактуализации.

### ***Список литературы***

1. Боулби Д. Привязанность / Д. Боулби; пер. с англ. – М.: Москва, 2003. – 287 с.
2. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – 2-е изд. – Барнаул: Издво Алт. ун-та, 2005. – 132 с. EDN RWKAZF
3. Еремеева А.И. Психологическая защита / А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум. – М.: Смысл, 2001. – 181 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова: Костромаиздат, 2010. – 380 с.
5. Маслоу А. На подступах к психологии бытия / А. Маслоу; пер. с англ. – М.: Рефл-бук. – К.: Ваклер, 1997. – К.: PSYLIB, 2003. – 140 с.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1994. PSYLIB, 2004. – 363 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с. EDN MBNCMQ
8. Фромм Э. Искусство быть / Э. Фромм; пер. с англ. – М.: ACT, 2012. – 68 с.
9. Хьюл Л. Теории личности / Л. Хьюл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 607 с.
10. Sjöback H. The psychoanalytic theory of defensive processes. New York, 1973. P. 126.