

**Е. В. Лапкина**

### **Психологическая защита и совладание: защитная система личности**

В статье приводится анализ современных взглядов на организацию психологической защиты и совладания личности. Предполагается, что психологическая защита является базой для формирования совладающего поведения, а, следовательно, она имеет некоторую степень регуляции, осознанности, с позиции осуществления адаптации субъекта к трудной ситуации.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, психологическая защита, защитная система, субъектный подход, адаптация, осознанность, интегральная модель психологической защиты.

**E. V. Lapkina**

### **Psychological Protection and Coping: a Protective System of the Person**

In the article the analysis of modern views at the organization of psychological defenses and a person's coping is resulted. It is supposed, that psychological protection is a base for formation of coping behaviour, and, hence, it has some degree of regulation, sensibleness, from the position of realization of the subject's adaptation to a difficult situation.

**Key words:** coping behaviour, psychological defenses, a defensive system, a subjective approach, adaptation, sensibleness, an integrated model of psychological defense.

Все люди – и взрослые, и дети – в трудных для себя жизненных ситуациях используют разные формы защиты от внешней и внутренней опасности. На основе знаний и личного опыта они, как умеют, стараются справиться с внутренним напряжением и улучшить свое душевное состояние. Современное окружение каждого изобилует стрессогенными факторами, имеющими прямую связь с внутренним дискомфортом личности и присутствием тревоги.

Понятия конфликта, травмы, стресса непосредственно связываются с феноменом психологической защиты и совладания личности, механизмы которых направлены на снижение эмоциональной напряженности, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики.

Учение о психологической защите (или эгозащитных механизмах) принадлежит классическому психоанализу XX в., и теоретические взгляды современных исследователей опираются на идеи З. Фрейда и А. Фрейд. Представители этого направления рассматривали психологическую защиту как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным.

На современном этапе большой вклад по изучению психологической защиты внес Р. Плутчик. Устанавливая отношения между психологической защитой и личностью, автор предполагает, что существует относительно небольшое ко-

личество базисных защит, в то время как все остальные представляют собой либо комбинации последних, либо разные названия одних и тех же. Защитные механизмы характеризуются противоположностью в той мере, в какой поляры лежащие в их основе эмоции. Таким образом, 8 базисных механизмов сводятся к 4-м биполярным парам: реактивное образование – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация – регрессия.

Исследование психологической защиты отечественными учеными началось в 60-е гг. XX в., то есть на несколько десятилетий позже, чем зарубежными авторами. Негласный запрет в СССР на изучение бессознательного был связан, прежде всего, с общей негативной установкой на психоанализ правящими кругами государства [9].

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты с позиций теории установки внес Ф. В. Бассин [1]. Идея антагонизма сознания и бессознательного оценивается автором как спорная. Он подчеркивает, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы – понижение субъективной значимости травмирующего фактора. Согласно Ф. В. Бассину – психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания. По его мнению,

защита способна предотвратить дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками. Автор считает, что основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения.

Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» (справляться, приспосабливаться). Копинг был определен Р. Лазарусом как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса [4].

В зарубежной науке о копинге доминируют 3 подхода [3]. Первый из них – диспозиционный подход, нацелен на поиски ответа на вопрос, существуют ли особые личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями и стили преодоления стресса. Сторонники диспозиционного подхода сосредотачивают свое внимание на устойчивых индивидуальных особенностях и особенностях личности как предикторах преодоления стресса. Ключевой для этого подхода вопрос состоит в том, чтобы выявить степень эффективности определенных диспозиционных тенденций, обычно обозначаемых как стили совладания (coping styles), насколько успешно они обеспечивают позитивные результаты такие как улучшение здоровья и психологическое благополучие.

Второй – ситуационный или динамический подход концентрируется на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. Такой подход рассматривает более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. Согласно этому подходу, индивид в одних случаях, главным образом, использует одну форму совладания, например, эмоциональные стратегии, а в других – прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность – окружающая среда». Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида. Лазарус утверждает, что во всех случаях будет происходить развиваю-

щийся, динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки [4].

Третий – интегративный подход, согласно которому и личностные, и более изменчивые ситуационные факторы влияют на выбор копинг-усилий (R. H. Moos, J. A. Schaefer, 1993) [3]. Копинг выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованием ситуации, устранением угрозы.

В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно. Отечественный подход к психологическому совладанию связан с исследованиями поведения человека в трудных стрессовых ситуациях в работах таких исследователей как В. А. Бодров, Р. М. Грановская, Л. А. Китаев-Смык, Т. Л. Крюкова, И. Г. Малкина-Пых, И. М. Никольская и др. Другой подход составляют работы, посвященные изучению личности и жизненного пути (Л. И. Анцыферова, А. В. Либина).

На континууме от согласованности с реальностью до ее искажения стратегии совладающего поведения большинством авторов противопоставляются психологической защите. Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Некоторые авторы напрямую определяют копинг-стратегии как осознанные варианты бессознательных защитных механизмов. Действительно, по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически, не отдавая себе в этом отчета. Это положение лежит в основе многих психотерапевтических подходов, которые ставят своей целью дать пациенту знания о том, что такое защита, учат фиксировать проявление защитных механизмов, осознанно и гибко использовать наиболее зрелые и эффективные из них.

Другие авторы видят отношение между копинг-поведением и защитными механизмами более сложным. Стратегии совладания рассматриваются как родовое, более широкое понятие по отношению ко вторым, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого подхода защитные механизмы выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Каждая из множества поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий

личности может включать в себя не один, а несколько механизмов [4].

Защитная система человека согласно И. М. Никольской представлена 4-мя основными уровнями, последовательно формирующимися в онтогенезе и одновременно функционирующими у взрослого [7]:

1. Соматовегетативный (физиологический) уровень. На этом уровне адаптация осуществляется посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной и вегетативной);

2. Поведенческий (психомоторный) уровень. Адаптация происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, изменений мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека;

3. Уровень психологической защиты (бессознательной психики). Здесь осуществляется интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов, то есть изменения обычного течения психических процессов. Защитная переработка тревожной информации, поступающей в психику, приводит к ее игнорированию, искажению либо фальсифицированию. Ограждение сознания человека от травмирующих переживаний позволяет снизить внутреннее напряжение и эмоциональный дискомфорт;

4. Уровень совладающего поведения (сознания). Адаптация реализуется за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации этого типа, и умений применять стратегии таких действий на практике. Только на этом уровне защиты в комплексе с другими стратегиями совладания функционирует стратегия конкретного решения стоящих перед человеком проблем.

По мнению И. М. Никольской, защитная система человека является продуктом действия врожденных механизмов, процессов развития и научения, накопления индивидуального опыта. Набор защитных процессов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Преобладание у взрослого защитных процессов на том или ином уровне может служить важным диагностическим признаком, позволяющим предположить, на каком возрастном этапе защита была востребована в наибольшей степени [7].

Е. А. Сергиенко, продолжая идеи системно-субъектного подхода А. В. Брушлинского, развивает представление об адаптивных механизмах личности как единого пространства совладания, психологической защиты, контроля поведения, саморегуляции. Субъектность человека развивается постепенно на всем протяжении его жизни и может быть представлена как уровни развития субъектности. Критерий субъекта может быть, по мнению автора, только уровневый. Под контролем поведения автор понимает регулятивную функцию субъекта, основанную на ресурсах индивидуальности и ее интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Уровень развития этой интегративной характеристики определяется уровнем развития человека как субъекта, отражающий степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность контроля поведения при этом связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом на основе смыслов и ценностей личности, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения [8].

По мнению автора, уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу будут определять возможности использования тех или иных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения. При этом устойчивость самопроизвольности, спонтанности регуляции может выступать как критерий эффективности адаптивного поведения, зрелости, как согласованности личности и субъектности.

Это означает, что как психологические защиты, так и совладающие стратегии, не только индивидуально субъектны, но могут быть более и менее зрелыми как в разные периоды жизни, так и у одного человека. Совладающее поведение при этом понимается как осознанная организация по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения. По аналогии с континуумом субъект-личность, можно представить континуум копинга и психологических защит.

А. В. Либиной предложен весьма интересный взгляд на психологическую защиту и совладание личности как на единую модель Совладающего Интеллекта [5]. В рамках концепции разработана

универсальная классификационная схема, позволяющая производить дифференциацию по 4-м основаниям: по характеру организаций усилий человека в процессе разрешения затруднений, по ведущей модальности, вектору направленности усилий и их интенсивности. Независимо от масштаба ситуаций и степени их сложности, в векторах стратегий отражается специфика организации усилий человека относительно конечного результата, модальности прилагаемых усилий, их интенсивность и направленность. По мнению исследователя, при оценке эффективности функционирования трудных жизненных ситуаций показателем успешности является субъективная оценка степени удовлетворенности полученным результатом, дающая о себе знать в удовлетворенности человеком жизнью, собой, взаимоотношениями с другими и пр.

Таким образом, существующий период изучения совладающего поведения и психологической защиты личности можно охарактеризовать как активный: учеными предлагаются различные модели совладания и психологической защиты человека. Человек в связи с этим рассматривается не отстраненным от внешних обстоятельств жизни, а как субъект, находящийся внутри ситуации, интерпретирующий ее как трудную для себя, совершающий попытки преобразования ситуации либо отношения к ней и пр.

Так, остается открытым вопрос о степени осознаваемости и контролируемости психологических защит личности, возможности изменения в течение жизни, в связи с приобретением жизненного опыта и зрелости человека. Вероятно, в случае бессознательной переработки травмирующей информации субъектом на основе предшествующего опыта, усвоенных паттернов поведения, будет осуществляться спонтанная адаптация (под спонтанностью имеется в виду подсознательный поиск субъективно адекватных схем поведения в значимо трудных ситуациях подобного типа). Подбор адекватных способов реагирования в этом случае вынесен в бессознательное с целью снижения нагруженности психического процесса защиты субъекта. Эта отнесенность оставляет субъекту пространство для ситуаций типа: «Возможно, это не значимо и образует само, то есть не требует моего включения», «Пока не знаю как быть», «Нет сил на это затрачиваться» и пр.

Так, в ситуации, которую человек понимает, определяет для себя как значимую, переработка информации осуществляется как на осознаваемом,

так и на бессознательном уровне. В защиту этого положения хотелось бы привести слова А. В. Брушлинского: «В любом психическом явлении бодрствующего человека нет ничего, что было бы целиком и полностью осознанным, поскольку в нем же всегда есть и нечто неосознанное; вместе с тем в нем никогда нет и полностью бессознательного, поскольку хоть какие-то моменты частично всегда осознаются» [2, с. 39]. Мы предполагаем, что психологические защиты могут выступать некоторой базой, основаниями для формирования стратегий совладания субъекта, а, следовательно, могут приобретать некоторую степень регуляции, подконтрольности, осознанности, целенаправленности с позиции осуществления адаптации человека.

Таким образом, разработка интегративной модели психологической защиты и совладания еще предстоит. Трудность создания такой модели связана с глубокими методологическими проблемами, имеющими место на этом этапе научного развития психологии. По мнению В. А. Мазилова, «...В последние годы появляются новые подходы к изучению индивидуальности». На наш взгляд, представляется интересной попытка рассмотрения внутреннего мира человека как основы индивидуальности (В. Д. Шадриков, 2004). Перспективность такого подхода связана с тем, что позволяет «навести мосты» между психическими процессами, с одной стороны, и индивидуальностью и личностью, с другой. Не секрет, что при традиционном понимании предмета психологии они в значительной степени оказываются «разорванными», а от «приговаривания» слова психика особенного «сближения» обычно не происходит. Более того, сегодня совершенно ясно, что академическая психология, являясь «наследницей по прямой» картезианского дуализма, не может объяснить активности психики. Если это еще как-то удастся сделать в сфере познания, то в области психологии индивидуальности затруднения становятся практически непреодолимыми» [6, с. 370].

Разделение совладания и психологической защиты, которое существует в настоящее время в науке, несколько условно. В реальности механизмы психологической защиты и совладающее поведение неотделимы, тесно сплетены друг с другом, поскольку служат единой конечной цели – адаптации личности в ситуации эмоционального дискомфорта.

**Библиографический список:**

1. Бассин, Ф. В. О силе «Я» и психологической защите [Текст] / Ф. В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.

2. Брушлинский, А. В. Проблемы психологии субъекта [Текст] / А. В. Брушлинский. – М. : ИП РАН, 1994.

3. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения [Текст] : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.

4. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Медицина, 1970.

5. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст] / А. В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.

6. Мазилев, В. А. Психология индивидуальности: некоторые методологические проблемы [Текст] / В. А. Мазилев // Психология индиви-

дуальности: Материалы Всероссийской конференции ; 2–3 ноября 2006. – М. : Издательский дом ГУ ВШЭ, 2006. – С. 370–373.

7. Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. [Текст] / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 426 с.

8. Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. [Текст] : В 2 т. Т. 1. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.

9. Романова, Е. С. Графические методы в практической психологии [Текст] / Е. С. Романова. – СПб. : Речь. – 2001.

10. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. Emotions in personality and psychopathology. – New York : Plenum Press, 1979. – P. 229–257.