УДК 159.923

С.Л. Богомаз

Психология самозащиты личности: категория, подходы, механизмы

Понятие самозащиты является одним из основополагающих в современной психологической науке. В специальной литературе, начиная с известной статьи В.Ф. Бассина «О силе «Я» и психологической защите», активно обсуждается данная проблема. Выделяются защитные процессы и защитные механизмы, невротическая психологическая защита и психотическая защита; помимо классического набора защитных механизмов некоторыми авторами вводятся другие механизмы защиты (агравация, переоценивание и др.). Налицо большое многообразие понятийных средств [1].

Представления о психологической защите привлекаются не только для объяснения эмпирически выделяемых феноменов в практике психотерапии, но и теоретически вводятся в контекст общепсихологических концепций установки, отношений личности, переживания, самооценки. Также дается семиотическая и психофизиологическая интерпретация защитных механизмов [2].

Психические реальности, для объяснения которых привлекаются представления о психологической защите, также разнообразны. Это и поведение, как психотическое (А.В. Добрович, 1985), так и нормальное (Б.В. Зейгарник, 1980), и феномены общения (сопротивление в психотерапевтическом контакте), гипноза (В.С. Рожнов, 1976), сна (В.С. Ротенберг, 1984). К психологической защите обращаются и для объяснения некоторых состояний психики и сознания, а также причин формирования тех или иных личностных черт [2].

В.И. Журбин наиболее распространенные определения психологической защиты определяет как:

психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов, 1975);

частные случаи отношения личности больного к травмирующей ситуации или поразившей его болезни (В.М. Банщиков, 1974);

способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий, 1978);

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, 1984);

механизмы, поддерживающие целостность сознания (В.С. Ротенберг, 1984);

механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, В.Д. Вид, 1975);

пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепицкий, 1980);

динамика системы установок личности в случае конфликта установок (В.Ф. Бассин, 1976);

способы репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин, 1985) [2].

В приведенных подходах психологическая защита всегда является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем, спецификация этой части идет не по объекту, а через задание целей и функций защиты. Таким образом, психологическая защита не выделяется в самостоятельный процесс и механизм.

Однако есть общий момент для всех подходов – это наличие ситуации конфликта, травмы, стресса, а также цель – снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. Можно отметить, что основная смысловая конструкция всех определений защиты совпадает с психоаналитическим пониманием психологической защиты.

Спецификация категории проводится не по объекту, а по целям и условиям протекания, выделение которых во многом зависит от исследователя, его теоретических установок и практики. Приписывая определению психической активности цели защиты, исследователь воспринимает некоторое поведение, фантазию, сон, творчество как психологическую защиту.

Возможно, понимая всю сложность вопроса, некоторые исследователи рассматривают понятие психологической защиты как способ описания и способ работы с объектом, отказывая в существовании самим механизмам защиты, т.е. рассматривают проблему в психотехническом аспекте. Р.С. Валлерстайн отмечает: «Механизм защиты – это не более чем конструкция, не более чем понятие, указывающее на способ работы сознания... объясняющее как поведение, чувства, идеи тормозят, отводят, замедляют или каким-то иным способом модулируют нежелательные разряды аффектов. «Защиты» же – это непосредственные формы поведения, проявления аффективности, мыслительной деятельности, которые работают в целях защиты» [2]. Автор разводит понятие защиты и объект, требуя учесть деятельность исследователя, который по-разному может представлять объект.

Таким образом, в проблеме психологической защиты можно выделить следующую оппозицию: с одной стороны, многие исследователи утверждают, что психологическая защита – естественный механизм, имманентно присущий психике, сознанию, с другой стороны, существует точка зрения, что психологическая защита не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности.

Чтобы разобраться в вышеизложенных трудностях, необходимо обратиться к анализу самой категории. Следует развести объект и понятие и провести анализ понятия психологической защиты. Это значит, что нужно рассмотреть, как оно создавалось исследователем, в какой познавательной ситуации, в соответствии с какими логикой и соображениями. Поскольку основная структура многих определений понятия психологической защиты близка к психоаналитическому пониманию, постольку следует проанализировать возникновение и развитие понятия в психоанализе.

Впервые З. Фрейд обратился к понятию психологической защиты в работе «Нейропсихология защиты». З. Фрейд, работая с истерическими больными, пришел к выводу, что истерический симптом ведет свое происхождение не из неизвестных источников анатомической и физиологической природы, как полагалось прежде, а из имеющих высокую эффективную ценность психических переживаний, которые были амнезированы. На основе этого была создана концепция истерии. К.Г. Юнг излагает ее следующим образом: «...травма создает некоторое раздражение, от которого при нормальных обстоятельствах освобождаются отводной реакцией, в случае же истерии травма переживается не во всей полноте, вследствие чего происходит задержание раздражения или ущемление аффекта» [2]. В этой концепции отношение между симптомом

и сознанием сводится к тому, что симптом может существовать лишь в том случае, если в сознании он замещает некоторые задержанные и амнезированные аффективные переживания. Терапевт, обратившись в гипнозе к состоянию психики клиента, когда у того произошла замена содержания сознания симптомом, должен вернуть в сознание то, что было из него изъято вследствие невозможности отреагирования. Возвращенное в сознание содержание делает существование симптома невозможным.

Затруднения в практике лечения гипнозом вынудили З. Фрейда искать другие пути к достижению катарсиса. Поиск новой практики он вел в рамках прежней теоретической модели. Изыскивая новый метод достижения катарсиса, т.е. перевода травмирующих переживаний из бессознательного в сознание и отреагирование их, З. Фрейд обратился к технике «настаивания» И. Бернгейма. Эта техника делала возможным в бодрственном состоянии пробудить воспоминания об испытанном сомнамбулизме. И. Бернгейм утверждал, что, когда психотерапевт спрашивает пациентов относительно пережитого в сомнамбулическом состоянии, они сначала утверждают, что ничего не знают, но, когда терапевт не успокаивается, настаивает, уверяет их в том, что они все же знают, те забытые воспоминания всякий раз воскресают. Так поступил и Фрейд со своими больными. Применяя эту технику, З. Фрейд столкнулся с сопротивлением, которое оказывали пациенты попыткам врача «бессознательные воспоминания перевести в сознание. Чувствовалась сила, которая поддерживала болезненное состояние, а именно сопротивление больного» [3]. Он предположил, что для выздоровления необходимо уничтожить сопротивление. На основе феноменов сопротивления З. Фрейд вводит понятие вытеснения: «Те самые силы, которые теперь препятствуют, как сопротивление забытому войти в сознание, в свое время были причиной забвения и вытеснили из памяти соответствующие патогенные переживания. Я назвал этот предполагаемый мною процесс вытеснением и рассматривал как доказанный неоспоримым существованием сопротивления» [3].

Приведенные З. Фрейдом представления позволили ему объяснить, апеллируя к устройству психики человека, собственную психотерапевтическую практику. В этом смысле они являются психотехническими схемами, которые затем трактовались как теоретические представления о самом объекте – психике человека. Автор вводит понятие вытесненного бессознательного, которое уже по своему определению находится в конфликте с сознанием. Первоначально вытеснение было единственным выделяемым способом защиты. Дифференциация психологической защиты произошла в работе З. Фрейда «Страх», в которой он выделил такие способы защиты, как изоляция, отрицание, проекция и др. [4].

З. Фрейд вводит понятие вытеснения на основе феноменов сопротивления, которые проявляются «здесь и теперь» в ситуации взаимодействия врача и пациента, он определяет эмпирическую реальность, на основе которой вводит основные понятия клинического психоанализа. Однако события в этой реальности понимались таким образом, что все происходящее в общении было представлено как внутрипсихические явления, например, конфликт не между врачом и пациентом, а между сознанием и бессознательным, сопротивление не психоаналитику, а осознанию, не эмоциональный контакт, а перенесение. Психотехническая схема постепенно стала рассматриваться как теоретическая модель о самой психике.

На основе понятия вытеснения он выделяет особую сферу в бессознательном – вытесненное бессознательное, остальная часть бессознательного получила название подсознательного. Таким образом была сформирована топографическая модель психики, состоящая из трех систем: сознательное,

бессознательное, предсознательное. В ней бессознательное и сознание находятся в конфликте. Защита реализует взаимоотношения в этом конфликте. Сознание воздействует на бессознательное посредством вытеснения, что является защитой сознания от неприемлемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, трансформирующих вытесненные влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении и сознании. Чтобы эта модель была прогностической, необходимо было жестко зафиксировать бессознательное, т.е. представить психику как работающий механизм.

Если бы З. Фрейд перенес в модель внутрипсихического конфликта все многообразие сил, действующих во внешнем конфликте, с которыми он сталкивался в процессе психоаналитической практики, то на такой модели невозможно было бы ввести процессы и механизмы, которые определяли бы ее функционирование как объекта со своей структурой, энергией, механизмами. Только сведя все многообразие сил, исходящих из бессознательного, к либидо, З. Фрейд смог четко ввести понятие защитного механизма и описать действие конкретных механизмов защиты. Таким образом, в теоретической конструкции понятие защиты обозначает определенную функцию в структуре психики. С объективацией теоретической конструкции защита начинает пониматься как естественный механизм. Однако эти механизмы имеют право на существование только в рамках породившей их психоаналитической практики и теоретической конструкции.

Теперь рассмотрим выделяемые З. Фрейдом способы психологической защиты личности, так как именно психоаналитическое понимание названных механизмов оказывает большое влияние на многих современных исследователей этой проблемы [5].

Согласно теории З. Фрейда, динамика личности во многом определяется необходимостью удовлетворения потребностей через взаимодействие с объектами внешнего мира. Среда обеспечивает голодный организм едой, жаждущего – водой. Помимо этой роли – источника обеспечения – внешний мир играет и иную роль в судьбе личности. В нем есть и опасности: он может не только удовлетворять, но и угрожать. Окружающая среда может причинять боль и увеличивать напряжение, быть источником и беспокойства, и покоя.

Обычная реакция индивида на внешние угрозы, боли и разрушения, с которыми он не готов справиться, – страх. Эго, подавленное чрезмерной стимуляцией, неподвластной контролю, наполняется тревогой. З. Фрейд различает три вида тревоги: реальную, невротическую и моральную (или чувство вины) [6].

Основная психодинамическая функция тревоги – помогать человеку избегать осознанного выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрять удовлетворение этих импульсов надлежащими способами в подходящее время. Защитные механизмы Эго помогают осуществлению этих функций, а также охраняют человека от захлестывающей его тревоги. З. Фрейд определил защитные механизмы Эго «как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого выражения импульсов Ид и встречного давления со стороны Суперэго». З. Фрейд полагал, что Эго реагирует на угрозу прорыва импульсов Ид двумя путями:

- блокированием выражения импульсов в сознаваемом поведении;
- или искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону. Отсюда следует, что все защитные механизмы, согласно теории З. Фрейда, обладают двумя общими характеристиками:
- действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средством самообмана;

• искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивида [6].

Причем люди часто используют не один механизм защиты, а различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги. Основные защитные стратегии, согласно теории З. Фрейда, – это вытеснение, проекция, замещение, рационализация, реактивное образование, регрессия, сублимация и отрицание.

Расширение представлений о защите связано с именем Анны Фрейд. Она сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты. А. Фрейд подчеркивала оберегающий характер защитных механизмов, указывая, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности [7]. В базовую концепцию она внесла коррективы: акцентировалась роль механизмов защиты в разрешении внешних (социогенных) конфликтов, а сами механизмы рассматривались не только как проявления врожденных задатков, но и как продукты индивидуального опыта и непроизвольного научения. Было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. А. Фрейд дает следующее определение защитных механизмов: «Защитные механизмы – это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматично, не согласуясь с сознанием» [7].

А. Фрейд разделила механизмы защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные механизмы. Они обеспечивают последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. При этом представление о среде искажается минимально, т.е. находится в предельно возможном соответствии с реальностью. В результате нежелательная информация может игнорироваться (не восприниматься); будучи воспринятой – забываться, а в случае допуска в систему запоминания – интерпретироваться удобным для человека образом. В этих формах преобразования травмирующей человека информации наибольшие вопросы вызывала группа перцептивной защиты: как можно защищаться от того, что еще и не воспринято?

Однако экспериментальные исследования Э.А. Костандова убедительно доказали впоследствии существование физиологической основы для реализации перцептивной защиты. Анализ реакции человека на еще не осознаваемые стимулы обнаружил существование особо чувствительного механизма, который на основе еще не достигшей сознания информации способен с помощью лимбической системы оценить эмоциональное значение раздражителя, при необходимости повысить порог восприятия и тем самым вызвать соответствующую его переоценку [8].

Всего А. Фрейд описала пятнадцать защитных механизмов. Она же наиболее полно проработала вопрос о последовательности их созревания, наметив приблизительную хронологию их созревания. Считается, что возраст до одного года – это предстадия защиты. От одного года до двух лет опасности преодолеваются ребенком посредством отрицания (в его незрелых формах пассивного и активного протеста – отказа и оппозиции), а также в виде тенденции к присоединению – проекции и имитации. Проекция и имитация связаны с выделением ребенком себя из окружающей среды, с приписыванием среде всего болезненного и с принятием в себе всего приятного. Далее начинает преобладать тенденция к отделению. До трехлетнего возраста имеют место вытеснение (в начале – в форме подавления), замещение и интеллектуализация. Такие защитные механизмы, как регрессия, обращение против собствен-

ной личности и замещение, не зависят от этапов развития «Я». Они являются модификацией активности побуждений и функционируют с тех пор, как функционируют сами побуждения, т.е. с момента, когда начинается конфликт между порывами «Оно» и каким-нибудь препятствием на пути их удовлетворения. Важно, что замещение проявляется при активизации потребности в автономии и свободе в форме эмансипации. В связи с развитием речи и логического мышления, позднее, уже в школьном возрасте, усиливается тенденция к присоединению и начинает развиваться и компенсация как незрелая форма рационализации. При этом все больше актуализируется сознание и усваиваются понятия запретного и разрешенного, обеспечивая забвение нежелательного опыта, соответственно, формируется «хорошее» и «плохое» поведение. После пятилетнего возраста, вследствие формирования половой идентичности и потребности в самопринятии, появляется сублимация, которая неразрывно связана с усвоением нравственных ценностей [9].

На взгляды современных исследователей психологической защиты очень сильное влияние оказал психоанализ с его пониманием данной проблемы. В этом плане исследования представителя гуманистической психологии К. Роджерса также заслуживает особого внимания.

К. Роджерс создал оригинальную терапевтическую практику, а для объяснения наблюдаемых в психотерапии феноменов построил оригинальную теоретическую концепцию. По типу формирования концепция К. Роджерса аналогична концепции З. Фрейда, но по содержанию они во многих аспектах противоположны. К. Роджерс как ученый формировался в рамках гуманитарной парадигмы. Он является создателем недирективной (или центрированной на клиенте) психотерапии, при которой врач, вступающий в глубоко личностный контакт с пациентом, видит в нем не больного, а «клиента», берущего на себя ответственность за решение жизненных проблем путем активизации творческого начала своего «Я». Усилия психотерапевта направлены на установление эмпатического взаимопонимания, которое полностью исключает возможность конфликта между клиентом и психотерапевтом. В недирективной психотерапии консультант стремится так изменить смысловую структуру ситуации, чтобы клиент имел возможность символизации и проработки своего опыта. К. Роджерс считал, что воздействие терапевта должно быть направлено не непосредственно на клиента, как в психоанализе, а только на ситуацию, в которой находится клиент, чтобы она соответствовала возможности актуализации «здесь и теперь» опыта клиента, который является для него угрожающим. В контексте взаимодействия с терапевтом эмпирически наблюдаемое сопротивление клиента, по Роджерсу, является способом изменения угрожающей ситуации, в которой он находится, а вовсе не защитой в процессе осознания.

На основе психотехнической схемы недирективной психотерапии К. Роджерс строит теоретическую концепцию личности человека, основными концептуальными составляющими которой являются: организм; феноменальное поле, которое есть все количество жизненного опыта; Самость, которая является дифференцированной частью феноменального поля и состоит из модели сознательных ощущений и оценок «Я» или «мое». Принципиальным в теории Роджерса является также понятие конгруэнтности и неконгруэнтности между воспринимаемым «Я» и актуальным опытом переживаний организма. Когда символизированные переживания, образующие «Я», достоверно отражают переживания организма, о человеке говорят, что он адаптирован, зрел и полностью функционирует. Такой человек принимает весь спектр организмических переживаний без чувства угрозы или тревоги. Он способен к реалистическому мышлению. Неконгруэнтность между «Я» и организмом заставляет индивидов чувствовать угрозу и тревогу. Их поведение приобретает защитный

характер, а мышление становится ограниченным и ригидным. В теории Роджерса подразумеваются два других проявления конгруэнтности-неконгруэнтности. Одно из них – конгруэнтность или ее отсутствие между субъективной реальностью (феноменальным полем) и внешней реальностью (миром как он есть). Другое – степень соответствия между «Я» и идеальным «Я». Если расхождение между «Я» и идеальным «Я» значительны, человек неудовлетворен собой и плохо приспособлен.

К. Роджерс утверждает, что по большей части поведение человека согласуется с его «Я»-концепцией, т.е. человек стремится сохранить состояние согласованности самовосприятия и переживания. Это значит, что переживания, находящиеся в соответствии с «Я»-концепцией человека и его условиями ценности, могут осознаваться и точно восприниматься. И наоборот, переживания, находящиеся в конфликте с «Я» и его условиями ценности, образуют угрозу «Я»-концепции; они не допускаются к осознанию и точному восприятию. По мнению К. Роджерса, человеческая концепция Себя является критерием, по которому переживания сравниваются и либо символизируются в осознании, либо символизация отрицается. Переживания, **не** соответствующие «Я»-концепции, воспринимаются как угрожающие; они не допускаются к осознанию, поскольку в противном случае личность индивида не будет единым целым.

Несоответствие между «Я» и переживанием не всегда воспринимается на сознательном уровне. К. Роджерс считает, что весьма вероятна ситуация, когда человек чувствует угрозу, не осознавая этого. Когда существует несоответствие между «Я»-концепцией и переживанием, и человек не осознает этого, он потенциально уязвим для тревоги и личностных расстройств. Тревога является эмоциональной реакцией на угрозу, которая сигнализирует, что организованная «Я»-структура испытывает опасность дезорганизации, если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет осознания.

По К. Роджерсу, если человеку долгое время ничто не угрожает, он открыт для переживаний и ему не нужно защищаться. Однако, когда он осознает или ощущает на подсознательном уровне, что переживание не согласуется с «Я»-концепцией, возникает угроза, за которой, в свою очередь, следует защитная реакция. Роджерс определил защиту как поведенческую реакцию организма, главная цель которой – сохранить целостность «Я»-структуры. Он писал, что эта цель достигается осознанным искажением переживания в сознании, чтобы уменьшить несоответствие между переживанием и структурой «Я», или отрицанием любого переживания, и, таким образом, любой угрозы «Я».

К. Роджерс предложил только два механизма защиты, которые используются для сведения к минимуму осознания несоответствия внутри «Я» или между «Я» и переживанием: искажение восприятия и отрицание. Следует отметить, что угрожающее переживание, по Роджерсу, не допускается к символизации в сознании не потому, что оно «грешно» или противоречит нравственным нормам, как полагал З. Фрейд. Его символизация в сознании отрицается, потому что оно несовместимо с «Я»-структурой. Следовательно, защитное поведение сохраняет существующую структуру «Я» и не позволяет человеку потерять самоуважение.

Искажение восприятия имеет место, когда несоответствующее переживание допускается в сознание, но только в форме, которая делает его совместимым с каким-то аспектом «Я»-образа человека. К. Роджерс объясняет такое выборочное восприятие как рационализацию.

В случае отрицания, менее часто встречаемой защитной реакции, человек сохраняет целостность своей «Я»-структуры, полностью уходя от осознания угрожающих переживаний. Фактически отрицание имеет место всегда, когда человек отказывается признаться себе, что переживание в принципе имело место. Роджерс указывал, что доведенное до крайней степени отрицание может привести к бреду, паранойе и ко множеству других психических расстройств [2].

Различие в теоретических конструкциях З. Фрейда и К. Роджерса сказывается на стратегиях терапевтической практики. З. Фрейд предлагает человеку справляться со своими конфликтами в «мире конфликта», а К. Роджерс – в «мире эмпатии». Однако в обоих случаях у человека возникает новое понимание ситуации и он может иначе действовать.

Итак, сравнивая теоретические конструкции З. Фрейда и К. Роджерса, нельзя не прийти к пониманию того, что в основе понятия психологической защиты лежит особым образом осмысленная психотерапевтическая практика. Ее особенность в том, что внешний конфликт человека с другими, а также конфликт пациента и врача служат основанием для полагания в психике сил, находящихся в конфликте друг с другом, и соответствующих механизмов психологической защиты. В тех же случаях, когда исходят из противоположных установок (эмпатия и др.), понятие защиты становится эпифеноменом (сопутствующим побочным явлением). «В лучшем случае можно говорить о поведении личности, имеющем внешние черты психологической защиты» [2]. Деятельность самого исследователя не может быть исключена из описания феноменов психологической защиты [10]. В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве процессов интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции; но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то из них. Защитные механизмы выступают в роли защитных барьеров на пути продвижения психотравмирующей информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение рассматривается как особая форма приспособления человека к среде. Принципиально важно, что все эти процессы – неосознаваемые.

Исследования, в том числе и наше, показали, что организация защиты и ее способность выполнять свои функции у разных людей не одинаковы. Одних защита не ограждает и от того, от чего надо было бы защитить, а других ограждает настолько прочно, что в психику не просачивается даже значимая для личностного роста информация. В результате возникла необходимость различать нормальную, постоянно действующую в повседневной жизни защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую – как неадекватную форму адаптации [8]. Срабатывая автоматически, защита уменьшает страх и тревогу. Однако нередко от человека требуется слишком много энергии на нейтрализацию своих негативных переживаний. В этом случае защита создает личности множество ограничений, приводит человека к замкнутости и изоляции, хронической усталости или повышению общего уровня тревожности. Если эти затраты окажутся непосильными для личности, это может привести к появлению специфических невротических симптомов и к нарушению приспособляемости [11].

Таким образом, по вопросу количества защитных механизмов у современных исследователей нет единства мнений. А. Фрейд описывает пятнадцать таких механизмов; в «Словаре-справочнике по психиатрии» – двадцать три. Л.И. Вассерман в книге «Психологическая диагностика индекса жизненного стиля» приводит список из тридцати четырех механизмов психологической защиты: вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавле-

ние, идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девалюация, примитивная идеализация, реактивное образование, замещение, смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, инсценирование реакции, фантазирование, заговаривание, аутоагрессия и др.

Перечисленные и проанализированные механизмы психологической самозащиты не исчерпывают всего их многообразия. Совершенно очевидно, что человек обладает определенными ресурсами для поддержания позитивного самоотношения, оправдания своих действий и поддержания своего нормального психического статуса. Личность на протяжении всей жизни нуждается в эффективных способах защиты себя от психотравмирующей информации. Особенно актуально сохранить гармоничность и уравновешенность своей личности в подростковом и юношеском возрасте в силу особых изменений, которые наблюдаются в психике в этот период жизни [12].

ЛИТЕРАТУРА

1. ***Бассин, В.Ф.*** О силе «Я» и психологической защите / В.Ф. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.
2. ***Журбин, В.И.*** Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 14–22.
3. ***Фрейд, З.*** Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1990.
4. ***Фрейд, З.*** О психоанализе. Пять лекций / З. Фрейд. // Хрестоматия по истории психологии; под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М., 1998. – С. 143–183.
5. ***Соколова, Е.А.*** Связь психологических механизмов защиты с аффективно-когнитивным стилем личности у пациентов с повторными суицидальными попытками / Е.А. Соколова // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психол. – 2006. – № 2. – С. 12–28.
6. ***Хармин, Г.*** Современный факторный анализ / Г. Хармин. – М.: Статистика, 1972. – 486 с.
7. ***Фрейд, А.*** Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.
8. ***Грановская, Р.М.*** Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1998. – 347 с.
9. ***Грановская, Р.М.*** Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 2000. – 502 с.
10. ***Янчук, В.А.*** Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклектический подход / В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000.
11. ***Грановская, Р.М.*** Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 275 с.
12. ***Богомаз, С.Л.*** Самоанализ: подходы, тенденции, возможности и ограничения / С.Л. Богомаз // Веснік ВДУ. – 2005. – № 2(36). – С. 197–202.

S U M M A R Y

The article deals with the comparative analysis of the approaches to the problem of psychological self-defense of the different psychological traditions. The data of the article contribute to the development of the methodological bases of psychology at the stage of postmodern traditions.

Поступила в редакцию 3.12.2007