

Н.В.Зоткин

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД К ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Известия Самарского научного центра РАН.
Выпуск: Актуальные проблемы психологии. 2006. № 4.

nvzotkin@yandex.ru

В статье рассматривается феномен психологической защиты с точки зрения теории деятельности. Дается объяснение необходимости существования психологической защиты. Описываются ее четыре базовых механизма, на основе которых построены все остальные механизмы психологической защиты. Предлагаемая модель психологической защиты построена на основных положениях деятельностного подхода с привлечением ряда других теорий.

Концепция психологической защиты была впервые сформулирована в психоанализе ([11], [10], [9]) и позже активно развивалась в различных направлениях глубинной психологии. В дальнейшем понятие психологической защиты и защитных механизмов стало общепсихологическим и стало изучаться в самых разных направлениях психологии [5].

Понятие «психологическая защита» требует определение того, что (какое психическое явление), от чего и каким образом защищается. Объектом защиты, на наш взгляд, является психическое образование, занимающее центральное место на пересечении биологических, психологических и социальных составляющих личности и определяемое как «личностный смысл».

Личностный смысл - согласно определению А.Н.Леонтьева - индивидуализированное отражение действительности через отношение личности к тем объектам, ради которых развёртывается её деятельность, осознаваемые как значения «для-меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире. Личностный смысл образуется мотивами, побуждающими к деятельности; от личностного смысла зависят смысловые установки, которые определяют и регулируют отношения, деятельность и деяния личности. С учетом того, что система отношений является психологическим ядром личности (по В.Н.Мясищеву), это означает, согласно А.Н.Леонтьеву, что личностные смыслы, наряду с мотивами (и их иерархиями), представляют собой центральное психологическое образование личности. Система личностных смыслов определяет, на наш взгляд, всю систему отношений личности, включает в себя систему ценностей человека, от нее зависит Я-концепция. Личностный смысл той необходимостью, без которой личность не может существовать.

От личностного смысла неотделимо понятие «значимости». Если личностный смысл раскрывает «значение для меня» материального или идеального объекта или субъекта, то через значимость оценивается это значение, то есть проявляется его ценность «для-меня» в конкретной ситуации или в определённый момент.

Изменение личностного смысла связано с определёнными и иногда очень большими трудностями для личности. Личностный смысл как целостное образование плохо поддается изменениям. Для субъекта легче заменить один смысл другим, чем изменить его содержание.

Если в сложившейся жизненной ситуации личностный смысл должен, но не может реализоваться, то возникает дисбаланс внутренних психических составляющих, ведущий к нарушению целостности личности и ее актуальной деятельности. Для устранения дисбаланса требуется изменение личностного смысла (что невозможно), его замена другим, более соответствующим ситуации, личностным смыслом (его может не быть) или защита существующего личностного смысла.

По нашему мнению, именно личностный смысл как центральное психическое образование требует действия психологической защиты для сохранения целостности функционирования различных психических структур личности.

Психологическая защита начинает действовать при появлении в структуре личностно-смысловых образований значимого негативного (для данной структуры) явления, которое мы назовем психотравмирующим фактором. Этим явлением может быть получение информации о складывающейся ситуации, происходящих событиях, действии какого-либо значимого стимула, или активизации внутренних образований (мотивов, установок, идей), противоречащих существующим.

Полная неприемлимость существующим личностным смыслом вновь возникшего значения, их одинаково высокая значимость и актуальность для личности и, при этом, невозможность разрешить указанное противоречие находят свое проявление в переживаниях человека, определяемых как «психическая травма». Данное противоречие вызывает высокую психическую напряженность и соответствующие ей сильные вегетативные изменения, дестабилизируется внутренний динамический гомеостаз психических структур и, как следствие, дезорганизуется деятельность субъекта. Психологическая защита в такой ситуации позволяет без разрешения возникшего противоречия снизить уровень значимости психотравмирующего фактора, тем самым избавив индивида от внутренней психической напряженности и всех сопутствующих негативных изменений.

Главным достоинством психологической защиты, как отмечают многие исследователи [7], является обеспечение действия регулятивной системы стабилизации личности при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и устраняющей дискомфорт и тревожное напряжение. Во многих современных концепциях психотерапии психологической защите отводится функция преодоления чувства неуверенности в себе, собственной неполноценности, защиты ценностного сознания и поддержания стабильной самооценки.

Главным недостатком психологической защиты является то, что она может быть успешной или неуспешной, конструктивной и деструктивной. Это связано с тем, что психологическая защита иногда может устранить психотравмирующий фактор, но, преимущественно, только отдаляет его существующих личностных смыслов и не дает с ними взаимодействовать.

Таким образом, главная задача психологической защиты – это снижение значимости психотравмирующего фактора, удаление его от взаимодействия со значимыми личностными смыслами и их защита от возможности его актуализации.

Психологическая защита начинает действовать по трем основным причинам. Во-первых, при возникновении внутриличностного мотивационного конфликта. Это может быть потребностно-мотивационный конфликт – столкновение примерно равных по силе, но противоположных по направлению потребностей, интересов, влечений, желаний и т.п.; может быть конфликт между потребностью и социальной нормой (например, сильная потребность и принудительная социальная норма) или конфликт социальных норм. Во всех трех случаях высока значимость двух личностных смыслов, формирующих две различные, но равнозначные установки. Невозможность выбора одной из них приводит человека в состояние фрустрации или тревоги.

Во-вторых, при блокаде целенаправленной деятельности, когда возникает непреодолимое препятствие на пути достижения осознанной цели, и эта недостижимость выступает как угроза значимости личностного смысла. В-третьих, при отрицательном воздействии на Я-концепцию личности (например, при резком снижении самооценки), несущем угрозу смыслу, связанным с самоотношением к себе. В обоих случаях возникает состояние фрустрации.

Основная цель психологической защиты – избавление личности от состояния тревоги или фрустрации, которая возникает по вышеназванным причинам.

Возникновение психологической защиты и её связь с личностным смыслом в процессе деятельности человека можно объяснить на основе разработанном А.Г.Асмоловым [1] представлении об иерархии уровней проявления психологической установки как механизма стабилизации деятельности. Эта концепция основана на теории деятельности А.Н.Леонтьева и теории установки Д.Н.Узнадзе.

Теория деятельности А.Н.Леонтьева [4] рассматривает психологию как науку о порождении, функционировании и структуре психического отражения в процессах деятельности индивидов. В контексте теории деятельности разработаны представления о структуре деятельности (состоящей из деятельности, действий, операций и психофизиологических функциональных систем), о значении, личностном смысле и чувственной ткани как образующих сознания, об иерархии мотивов и личностных смыслов как единицах строения личности.

Теория установки основывается на представлении Д.Н.Узнадзе [8] об установке как целостной модификации субъекта, его готовности к восприятию будущих событий и совершению в определенном направлении действий, что является основой его целесообразной активности. Установка возникает при «встрече» двух факторов – потребности и ситуации удовлетворения потребности, определяя направленность любых проявлений психики и поведения субъекта. Установки регулируют широкий спектр осознаваемых и неосознаваемых форм психической деятельности человека.

Концепция А.Г.Асмолова [1] об иерархической уровневой природе установки механизма стабилизации деятельности говорит о том, что содержание, функции и феноменологические проявления установок зависят от того, на каком уровне деятельности они функционируют. В соответствии с основными структурными единицами деятельности, выделяются уровни смысловых, целевых и операциональных установок, а также уровней психофизиологических механизмов - реализаторов установки.

В процессе деятельности, согласно А.Г.Асмолову, личностный смысл выражается в форме смысловой установки как готовности к определенным образом направленной деятельности и стабилизирующей процесс деятельности в целом, её действий и операций. Смысловая установка определяет содержание установок на нижележащих уровнях, основная функция смысловой установки проявляется, прежде всего, в выборе тех или иных целей, соответствующих мотиву деятельности, процесс целесоборазования приводит к возникновению целевой установки.

Из концепции А.Г.Асмолова нам представляется возможным сделать следующие выводы. Изменение условий требует замены операциональной установки. Разрешение противоречий может произойти за счёт нахождения новых средств и способов деятельности, при невозможности постановки новой цели нет реализации смысловой установки и деятельность на некоторое время приостанавливается. Если есть возможность отказа от нерезультативной деятельности путём снижения значимости личностного смысла до минимума и актуализация нового личностного смысла, то мотив продолжает работать и потребность может быть удовлетворена. Если же нет возможности отказа от актуализированного личностного смысла и нет возможности осуществления деятельности, то возникает явление, которое описывалось нами ранее как противоречие между личностным смыслом и вновь возникшим значением, приводящее к психической травме.

В нашей модели мы попробуем обозначить и место психологической защиты как реакции на возникновение препятствия на пути осуществления операциональных компонентов деятельности, соответствующих ситуации затруднения. В этой ситуации цель может быть достигнута с помощью других операций. Препятствие на пути осуществления целевой установки, особенно если цель высоко значима, приводит к фрустрации, так как из-за стабильности (ригидности) целевая установка быстро измениться не может и для этого требуется значительное время. Изменчивость (флексibilität) затруднена интегрирующим характером смысловой установки, по отношению к операциональной и смысловой. Аналогичные явления происходят в случае внутриличностного мотивационного конфликта и актуализации двух личностных смыслов, требующих через смысловые установки реализации двух разнонаправленных деятельностей и через целевые установки - различных действий. Следствием является нарастающее состояние тревоги, которое при определенных уровнях значимости ведёт к фрустрации. На наш взгляд, в тот момент, когда смысловая установка ещё в состоянии реализации, а целевая установка реализоваться не может (т.е. между двумя этими

уровнями) - возникает психологическая защита, При этом она снимает состояние тревоги и устраняет критический момент значимости, ведущий к фрустрации, сохраняет стабильность смысловой установки, личностного смысла и деятельности, дает время для возможности смены целевой установки.

Мы выделяем четыре механизма, которые являются базовыми по отношению к традиционно описываемым конкретным защитным механизмам (далее - способам психологической защиты). Учитывая иерархию установок (по А.Г.Асмолову), на психофизиологическом уровне действуют базовые механизмы релаксации и разрядки (напряжения), на деятельностном - механизм замещения, на собственно психологическом - два механизма: вытеснения и снижения значимости. Способы защиты (а их более тридцати) реализуются на соответствующем уровне как один механизм или комплекс действия этих механизмов.

Рассмотрим каждый из выделенных уровней и то действие, которое производит на соответствующем уровне базовый механизм психологической защиты.

Психофизиологический уровень, отражающий действие отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с тревогой и фрустрацией, связан с возникновением психической напряжённости, сопровождающейся мышечным напряжением, функциональными изменениями состояния, имеющими соответствующую физиологическую окраску. В свою очередь, обратная связь усугубляет психическую напряженность, а последнее, закольцовывая связь, то состояние, которое послужило причиной. В саморегуляционном процессе включение защитного механизма прекращает функционирование одного из элементов обозначенной системы, тем самым, снимая состояние тревоги и сохраняя сбалансированность системы в целом.

Базовым механизмом здесь выступает *релаксация*, понимаемая нами как действие, ведущее к возникновению состояния расслабления, покоя, что хорошо известно на примере работы методов аутогенной тренировки и мышечной релаксации по Джекобсону.

На уровне эмоциональных переживаний существует особый механизм, содержательно противоположный релаксации, но также ведущий к снятию напряженности. Это *разрядка* напряжённости - процесс бурного переживания, выплескивания эмоционального напряжения, Этот механизм обычно работает с механизмами других уровней и служит вместе с ними основой какого-либо способа защиты, к примеру, катарсис основан на снижении значимости и разрядке; агрессия - на разрядке и замещении; конверсия - на вытеснении и разрядке и т.д.

Деятельностный уровень отражает поведенческую сторону человека в деятельности и общении. В ситуации затруднения обычно реализуются различные способы действия или возникает фрустрация, переживаемая как невозможность достижения цели. В обоих случаях происходит преобразование или замена структурных компонентов деятельности, иначе говоря - *замещение*. В случае фрустрации возможна бездеятельность или замещение другой деятельностью, что и выступает в качестве защитного механизма. Основой понятия «замещения» является «представление о такой связи между двумя разновременными и хотя бы в чём-то различающимися деятельностями, когда последующая пусть отчасти решает проблемы, стоявшие перед предыдущей, но не разрешённые ею» [2; 66].

Замещение срабатывает в виде способов защиты - поведенческих и интрапсихических: агрессия (поведенческая и вербальная), бегство, регрессия, перемещение, фиксация, замещение, фантазия. Сублимация также действует на основе замещения, но замещения не в рамках прямой деятельности, а в более широком плане: жизнедеятельности и социальных отношений личности.

Собственно психологический уровень - это область соотношения сознательного и бессознательного уровней регуляции. При отрицательном воздействии на личностный смысл срабатывает один из двух базовых механизмов: вытеснение или снижение значимости.

Под *вытеснением* понимают процесс, в результате которого психотравмирующий фактор или психотравма «изгоняются» («выключаются») из сознания, переводятся в сферу под- или бессознательного и не допускаются обратно [2; 65], [10; 218], [11]. Способы,

действующие по этому базовому механизму: подавление, изоляция, отрицание, вытеснение, проекция.

Снижение значимости действует для уменьшения субъективной ценности психотравмирующего фактора, чем отличается от трех предыдущих, которые не снижали этой ценности. В отличие от вытеснения при снижении значимости психотравмирующий фактор остается в сознании, но его значимость резко снижается. На эффективность этого механизма особое внимание обращает в ряде работ Ф.В.Бассин с со авторами.

Способы защиты: рационализация (в т.ч. дискредитация, самодискредитация, самообман), интеллектуализация, включение, катарсис, снижение значимости, юмор.

Способ «аннулирования действия» и «ограничение собственного Я» действуют на основе двух механизмов – замещение и снижение значимости.

Таким образом, в данной работе впервые показан объект психологической защиты - личностный смысл, впервые раскрывается понятие психотравмы как носителя угрозы личностному смыслу, впервые описывается четыре базовых механизма действия психологической защиты на трёх уровнях психического аппарата; рассматривается процесс существования психологической защиты. Она выступает как развитие модели А.Г.Асмолова и на её основе получают своё подтверждение иерархия уровней установки, стабилизирующей деятельность, и структура личности, где психологическая защита является одним из компонентов. Это означает, что если в структуре деятельности индивида срабатывают приоритетные установки, то будет работать и психологическая защита.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М., 1979.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
3. Зоткин Н.В. Дескриптивная модель психологической защиты // Личность. Образование. Культура. Самара, 1998. С. 260-264.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2000.
6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996.
7. Романова Е.С., Карпов А.Б. Современные представления о механизмах психологической защиты. Обзор литературы // Рос. психиатр. журн. 2003. № 6. С. 67-72.
8. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. М., 1961.
9. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.
10. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М., 1989.
11. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. // Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989. С. 202-309.

APPROACH of ACTIVITY to a PHENOMENON of PSYCHOLOGICAL PROTECTION

N.V. Zotkin

The Samara state university

In clause the phenomenon of psychological protection is considered from the point of view of the theory of activity. The explanation of necessity of existence of psychological protection is given. Four base mechanisms are described it, on the basis of which all other mechanisms of psychological protection are constructed. The offered model of psychological protection is constructed on the basic rules of the approach of activity with attraction of other theories.

