

## **ПРЕОБЛАДАЮЩИЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

**Бородин С.В.,**

**научный руководитель Казакова Т. В.**

*Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального  
университета*

Становление и развитие в современной отечественной психологии традиций гуманистического, личностно-ориентированного подхода ставят в ряд актуальных научно-практических задач изучение проблемы самоактуализации личности, реализации личностного потенциала человека. В этой связи не менее актуальным сегодня является изучение психологических закономерностей и факторов, которые могли бы препятствовать или способствовать личностному росту и удовлетворению такой важной человеческой потребности, как самоактуализация. В качестве одного из таких образований выступает феномен психологической защиты.

В связи с самоактуализацией, чем более значима цель, тем больше и трудностей на ее пути. Следовательно, встает вопрос о выборе адаптационных поведенческих стратегий по преодолению трудностей на пути реализации своих сил и способностей. И, если среди этих стратегий сознательно запланированные, регулируемые намерением действия (копинг-стратегии) вызывают у исследователей проблемы самоактуализации меньше разногласий, то механизмы психологической защиты, имея отношение к бессознательной сфере, вызывают наибольшие противоречия и разработаны не совсем достаточно. Поэтому изучение влияния механизмов психологической защиты на процесс самоактуализации личности является особенно актуальным.

Психологические защитные механизмы, как считают практически все исследователи, развиваются в онтогенезе как средства адаптации и разрешения конфликтов, а наиболее мощным критерием эффективности действия является ликвидация тревоги. В детстве многие защитные механизмы служат в качестве превентивных мер купирования остроты психотравмирующего конфликтного переживания. Однако дальнейшее обращение к ним - показатель того, что личность так и не сумела дифференцировать и расширить формы связей с миром, стать субъектом своего поведения и переживаний. И так считают К. Роджерс, К. Хорни, а также современные отечественные психологи А.И. Еремеева, Э.И. Киришбаум, которые видят в использовании защит фактор дезадаптации, непродуктивное средство решения конфликта, ограничение собственной активности, выхода на новый уровень взаимодействия с миром, то есть их использование свидетельствует об ограничении творческого потенциала личности, лишает личность возможности развития и самоактуализации. Например, у К. Роджерса защищенная личность в отличие от «полноценно функционирующей» характеризуется жизнью, проводимой по плану, отсутствием доверия своему организму, чувством, что им управляют; в целом же использование защит, по мнению ученого, отделяет личность от собственной сущности, преодоление защит помогает достичь конгруэнтных, истинных переживаний, правильно осознать свои проблемы.

Сегодня большинством исследователей психологической защиты учитываются как негативные, так и позитивные аспекты ее функционирования в связи с самоактуализацией.

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает, что в зарубежных и отечественных работах последних лет понятие развития личности уже не противопоставляется адаптации, и

это является историческим признанием целостности личности и неразрывности различных измерений ее самоактуализации. Значит, нет никакого противоречия в том, что психологическая защита при своем рациональном использовании делает возможным относительно успешное осуществление самоактуализации в условиях различных, осложняющих этот процесс обстоятельств и затруднений.

В.С. Ротенберг, рассматривая в целом защитные механизмы как необходимую «глубоко эшелонированную систему обороны» личности, отмечал, что конечным результатом мотивационного конфликта с участием защит может быть и творческий акт, а творчество видел необходимым элементом поисковой активности, свойственной самоактуализирующейся личности; отказ же от поиска сужает активное расширение собственных психических возможностей субъекта, замыкая его на «невротической поисковой активности».

В.И. Моросанова считает, что на пути самореализации у самостоятельного субъекта преобладают защиты, позволяющие более эффективно «гасить» внутриличностные конфликты, в то время как жесткость программ и излишняя детальность, как некоторая избыточная осознанность может препятствовать снятию напряжения. При этом автор также подчеркивает конструктивную роль сублимации, которая при развитости планирования позволяет более детально воспринимать реальность и осознанно с ней взаимодействовать.

А.А. Налчаджан убежден, что выдающиеся творческие результаты таких людей как Леонардо да Винчи, И. Ньютон, А. Эйнштейн и другие, были обусловлены слиянием природной одаренности с сублимацией. При отсутствии творческой одаренности социально-ценностный уровень активности личности снижается.

Другие исследователи, например, Л.И. Анцыферова, ссылаясь на работы зарубежных психологов, рассматривает в положительном контексте защиту отрицание, как психологический барьер на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую концептуальную систему. Отрицание позволяет перерабатывать травмирующие ситуации малыми дозами, постепенно ассимилируемыми смысловой сферой личности, после ассимиляции этого события появляется новая оценка событий и собственных возможностей, увеличивается пространство личного будущего в сознании.

Однако, очевидно, что какими бы зрелыми не были защитные механизмы, рост и развитие личности в направлении самоактуализации в целом зависит не только от умения сохранить целостность своей личности в сложной травмирующей ситуации, справиться с психическим напряжением, но и от умения решать проблемы конструктивным путем, используя гибкие, преимущественно сознательные способы совладания (копинг-стратегии) с трудностями.

Таким образом, в вопросе влияния механизмов психологической защиты на самоактуализацию личности взгляды исследователей расходятся. Одни ученые отмечают резко отрицательную роль на личностное развитие человека, другие считают, что влияние МПЗ на самоактуализацию может нести и положительный характер, так как выполняют адаптивную функцию и позволяют прибегнуть к творческой активности в психотравмирующей ситуации (сублимация). Однако, для более успешного личностного роста и реализации потенциала крайне важно, чтобы психологическая защита носила осознанный, нормативный и конструктивный характер.

Экспериментальное исследование преобладающего механизма психологической защиты как фактора самоактуализации проводилось на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ. Выборка исследования представлена студентами очного отделения факультета педагогики и психологии в количестве 54 человек, из них 42 девушки и 12 юношей, в возрасте от 18 до 25 лет.

Исходя из целей и задач исследования, был подобран следующий комплекс методик и методов математической обработки результатов: «Индекс жизненного стиля», разработанный в лаборатории клинической психологии Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева; опросник С. Хобфолла «Стратегии и модели преодолевающего поведения» (SACS); Самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана и других; количественный и качественный анализ результатов исследования с применением методов математической обработки (STATISTICA 6,0).

На основании полученных результатов исследования методик «ИЖС», САТ и SACS был проведён корреляционный анализ с помощью математической статистики (программа STATISTICA 6.0) и составлена интеркорреляционная матрица. Анализ результатов, представленных в интеркорреляционной матрице, позволил сделать следующие выводы.

1. Положительная взаимосвязь ( $r = 0,35$  при  $p \leq 0,01$ ), выявленная между механизмом психологической защиты замещением и шкалой САТ «Сензитивность», позволяет говорить о следующем: вымещение, как правило, негативных чувств и эмоций на более доступный или менее опасный объект в ситуациях стресса одновременно свидетельствует и о том, что человек отдает себе отчет в своих чувствах и потребностях, тем самым осуществляет рефлекссию.

2. Между таким механизмом защиты, как интеллектуализация и гибкостью поведения прослеживается обратно пропорциональная связь ( $r = - 0,41$  при  $p \leq 0,01$ ), которая свидетельствует о том, что, чем более человек в ситуациях фрустрации или стресса прибегает к их логическому, рациональному объяснению, тем хуже будет его способность быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства, так как они являясь для него стрессовыми, то требуют времени на обдумывание, что, в свою очередь, может помешать быстрой адаптации.

3. Интеллектуализация также имеет отрицательную взаимосвязь с сензитивностью ( $r = - 0,38$  при  $p \leq 0,01$ ), и это позволяет сделать вывод о том, что тщательное рациональное, логическое обдумывание ситуации дает меньше возможности отрефлексировать собственное поведение и чувства.

4. Кроме этого, интеллектуализация отрицательно коррелирует со шкалой САТ «Синергичность» ( $r = - 0,39$  при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что частое использование анализа в качестве метода оценивания различного рода ситуаций, вероятнее всего, приводит к тому, что восприятие мира и людей не будет целостным, а будет состоять в большинстве своем из противоположностей и противоречий.

5. Отрицательная взаимосвязь ( $r = - 0,36$  при  $p \leq 0,01$ ) обнаружена между самоуважением и таким защитным механизмом, как регрессия. Из этого следует вывод о том, что, чем выше человек ценит свои достоинства, положительные черты характера и себя в целом, тем менее в тяжелых для него жизненных ситуациях он будет прибегать к ранним и самым простым способам защиты.

6. Прямо пропорциональная связь ( $r = 0,40$  при  $p \leq 0,01$ ) наблюдается между ассертивными действиями и ценностными ориентациями. Характеризуя данную взаимосвязь, можно предположить, что для решительных, уверенных в себе людей, использующих все имеющиеся личные ресурсы для активного, самостоятельного поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы, свойственны все те ценности, которые присущи самоактуализирующейся личности.

7. Между осторожными действиями и представлениями о природе человека прослеживается статистически значимая положительная взаимосвязь ( $r = 0,34$  при  $p \leq 0,01$ ). Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что осмотрительность, долгое и тщательное обдумывание ситуации позволяет воспринимать человека в целом как

положительного, вследствие хорошей разборчивости в людях и развитом умении различать добро и зло, правду и ложь.

8. Представления о природе человека отрицательно коррелируют с импульсивными действиями ( $r = - 0,36$  при  $p \leq 0,01$ ), и это может свидетельствовать о том, что, если человек достаточно часто в своей жизни руководствуется собственными чувствами и интуицией, поступая тем самым необдуманно, то, скорее всего, он будет хуже разбираться в других людях и их намерениях.

9. Обратная пропорциональная связь наблюдается между манипулятивными действиями и синергичностью ( $r = - 0,38$  при  $p \leq 0,01$ ). Данную взаимосвязь можно объяснить тем, что нецелостное восприятие мира и людей, а также неразвитое умение видеть связь между противоположностями приводит к частому использованию различного рода непрямым, скрытым действиям (например, хитрость, обман, скрывание настоящих чувств и т.п.).

10. Между асоциальными действиями и представлениями о природе человека существует статистически значимая отрицательная взаимосвязь ( $r = - 0,35$  при  $p \leq 0,01$ ), которая позволяет сделать следующий вывод: если в стрессовых ситуациях преобладающей моделью поведения является использование различных негуманных, циничных действий по отношению к другим, то вероятность того, что люди будут восприниматься в целом положительно, оказывается незначительной.

11. Асоциальные действия также отрицательно взаимосвязаны со шкалой САТ «Синергичность» ( $r = - 0,38$  при  $p \leq 0,01$ ), следовательно, можно предположить, что недостаточно развитая способность к целостному восприятию мира и людей, а также к пониманию связанности противоположностей ведет к увеличению проявлений жестких, негуманных действий в сторону других в ситуациях стресса.

12. Прямо пропорциональная связь прослеживается между асоциальными действиями и принятием агрессии ( $r = 0,41$  при  $p \leq 0,01$ ). Из этого следует, что частое использование циничной, негуманной модели поведения в различных психотравмирующих ситуациях может одновременно быть связано с достаточно развитой способностью личности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Корреляционный анализ полученных данных свидетельствует о том, что существует взаимосвязь как между копинг-стратегиями и самоактуализацией, так и между самоактуализацией и механизмами психологической защиты. Взаимосвязь последних позволяет нам сделать предположение о том, что преобладающий механизм психологической защиты может рассматриваться в качестве одного из факторов, влияющих на процесс самоактуализации личности.