

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ В ПРОГНОЗЕ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

А.М. Богомолов, А.Г. Портнова (Кемерово)

Аннотация. Предлагается подход к прогнозированию развития адаптационного процесса на основе характеристик психологической защиты личности. Затронуты проблемы дифференциации механизмов защиты и совладающего поведения, описаны место и роль психологической защиты в структуре адаптационных реакций, свойства и критерии ее адекватности, рассмотрены особенности динамики психологической защиты при нормальной адаптации и в условиях нарушения адаптационного процесса, определены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: психологическая защита личности, стратегии совладающего поведения, психическая адаптация, прогноз адаптационного процесса.

В современной отечественной психологии наблюдается возрастание интереса к различным аспектам проблемы психологической защиты. Распространение диагностического инструментария и широкое обсуждение проблемы в научной литературе способствуют организации экспериментальных исследований и получению новых эмпирических данных. Верификация и использование получаемых научных выводов в психологической практике происходят существенно меньшими темпами, сохраняется доминирование исследований общетеоретического характера над разработкой прикладных программ психологической помощи на основе описываемых свойств и закономерностей. На наш взгляд, идея приложения понятия психологической защиты к прогнозированию развития адаптационных реакций личности в микро- и макрохронологической перспективе определяет перспективное направление прикладных исследований.

Актуальность данной темы обусловлена задачами своевременной профилактики нарушений психологического здоровья и развития личности, а также теоретическими проблемами структуры психической адаптации и роли в ней бессознательных компонентов. Опираясь на понятие «прогноз психической адаптации», мы имеем в виду прежде всего оценку возможных адаптационных эффектов, состояния адаптационных ресурсов личности, дифференциацию преходящих нарушений адаптации и устойчивых дезадаптивных состояний.

Мы рассматриваем психологическую защиту как индивидуальный репертуар психологических защитных механизмов, объединенных системой внутренних и внешних связей с индивидуально-психологическими признаками и показателями социально-психологической адаптации. Функциональное назначение психологической защиты выражается в содействии интрапсихической адаптации личности посредством специфичных неосознаваемых механизмов и их сочетаний. Ведущую роль на разных этапах адаптационного процесса и в разные периоды времени могут брать на себя те или иные психические процессы и свойства, формируя и реализуя определенные защитные психологические механизмы.

Психологическая защита является ответом личности (как сложной системы) на возникшее рассогласование внутренних процессов вследствие трудных жизненных обстоятельств и выступает как способ уровневого переструктурирования, организации элементов и процессов для поддержания стабильности на период времени, необходимый для подготовки активных внутренних и внешних изменений.

Процесс образования защитных механизмов, вероятно, в немалой степени определяется психофизиологическими особенностями, индивидуальной предрасположенностью к тем или иным способам регуляции, особенностями нейродинамики и, что, возможно, наиболее важно, гибкостью и устойчивостью образования связей между психическими процессами в целях достижения «полезного эффекта» [3, 12]. Комбинации психических процессов в различные виды бессознательных интрапсихических адаптационных механизмов (со специфической структурой) потенциально неисчерпаемы, как и возможная номенклатура защитных механизмов [9]. В пользу данного предположения говорят факты, заключающиеся в том, что в реальной диагностической практике границы между отдельными механизмами оказываются весьма размытыми и выделение конкретных механизмов в определенной мере условно [13].

Представляется целесообразным, помимо выделения и исследования единичных психологических защитных механизмов как средства адаптации, усаиваемого в период развития личности, особое внимание уделить системообразующим факторам психологической защиты, закономерностям объединения на бессознательном уровне регуляции различных форм целенаправленной психической деятельности, согласованно реализующих адаптационные функции.

По мнению А.С. Прангшвили, А.Е. Шерозии и Ф.В. Бассина, психологическая защита выступает как обязательный компонент функциональной структуры любой психической травмы и, соответственно, структуры системного адаптационного ответа [10].

Мы предположили, что в условиях высокой интенсивности воздействия, новизны и внезапности стрессогенных факторов психологическая защита

выполняет роль оперативного адаптационного средства. В период отсутствия адекватной программы гомеостатического регулирования психологическая защита берет на себя основную функцию по сохранению психологического благополучия личности, но при этом является лишь этапом, предваряющим собственно процесс психической адаптации, в дальнейшем ее формы могут войти в программу адаптации или выступать латентными адаптационными способами. Консервацию защитных механизмов и доминирование в структуре функциональной системы психической адаптации обоснованно рассматривать как неудачную попытку формирования новой программы компенсаторно-приспособительного регулирования, обусловленную отсутствием личностных или средовых адаптационных ресурсов для ее реализации. Таким образом, фиксация их в структуре адаптационного ответа связана как с характером и продолжительностью воздействия и его субъективной значимостью, так и с индивидуально-психологическими свойствами субъекта адаптации [4].

Психологическая защита является неотъемлемой частью адаптационных реакций, включающих осознаваемые и неосознаваемые компоненты, различающиеся особенностями динамики и закономерности протекания. Изменение структуры психологического адаптационного ответа, соотношения его сознательных и бессознательных составляющих обуславливают различные отсроченные последствия для личности. Включение в адаптационные реакции интенсивной психологической защиты или доминирование стратегий совладающего поведения формируют качественно различные внутренние условия развития адаптационного процесса. В отличие от совладающего поведения, характеристики психологической защиты являются непосредственными маркерами состояния адаптационных ресурсов, свойств и функций личности.

Критерии дифференциации механизмов психологической защиты и совладающего поведения представлены в работах Р. Лазаруса, Л.И. Анцыферовой, Л.В. Куликова и других авторов [7, 8]. Подходы к разделению данных средств адаптации продолжают оставаться дискуссионными. Сегодня формируется тенденция рассматривать данные адаптационные механизмы в рамках целостных реакций, описывая общие и специфичные черты, при этом избегая противопоставления.

Открытым остается вопрос сопоставления активности психологической защиты и стратегий совладания в психологической диагностике. Какой уровень психологической защиты и совладающего поведения можно оценивать как приемлемый, если рассматривать их изолированно и совместно в рамках целостных адаптационных реакций? Какое сочета-

ние этих средств в адаптационном процессе является гармоничным, а какое обоснованно рассматривать как искажение структуры адаптационных реакций?

В сравнительном исследовании структурно-динамических свойств системы психологической защиты у подростков, находящихся в различных образовательных и воспитательных средах, проведенном под руководством А.Г. Портновой, мы сделали предположение, что оценка динамических свойств и изменчивости защитных механизмов в определенные фиксированные временные периоды и сопоставление с активностью функционирования механизмов совладания позволяет прогнозировать развитие адаптационного процесса, дифференцировать природу формирования дезадаптивных состояний и снижать риск их развития у детей, оказывать адресную, индивидуализированную психологическую помощь [4, 5].

На основании анализа результатов исследований Ф.Б. Березина, В.А. Ташлыкова, Ф.В. Бассина и соавт., В.Г. Каменской, Т.В. Тулупевой, посвященных проблеме защитных механизмов, было сделано предположение, что напряженность механизмов психологической защиты и ее динамика в период адаптационного цикла связаны с психофизиологическими ресурсами и эффективностью социально-психологической адаптации и могут выступать маркерами эффективности адаптационного процесса, состояния адаптационного потенциала личности, служить одним из оснований для выделения этапов адаптационного процесса [2, 3, 6, 14, 15].

Экспериментальное исследование структурно-динамических свойств системы психологической защиты подтвердило обоснованность данных предположений. Рассматривая психологическую защиту личности в рамках методологии комплексного подхода Б.Г. Ананьева, мы получили возможность описать ее как динамическую систему, интегральный психологический феномен, обладающий множественными внешними и внутренними корреляционными связями [1].

Анализ особенностей психологической защиты учащихся гуманитарной гимназии, общеобразовательных средних школ и воспитанников социальных приютов и наблюдение за протеканием адаптационного процесса в группе воспитанников приютов показывают, что динамика психологической защиты имеет сложный, целостный характер и в определенном соотношении сочетает признаки различных вариантов изменчивости. Было выделено четыре варианта изменчивости психологической защиты: вертикальный (изменение уровней характеристик напряженности механизмов психологической защиты), горизонтальный (смена ведущих механизмов), системный (изменение структуры индивидуального репертуара механизмов в целом) и уровневый (изменение соотношения

механизмов психологической защиты и совладающего поведения в адаптационных реакциях).

Вертикальный и горизонтальный варианты являются подвижными, преходящими, имеют локальный характер изменений. В то время как системный и уровневый варианты выступают относительно устойчивыми, более инертными и имеющими системный характер изменений. Анализ динамики психологической защиты (видов, темпа, направления и др.) и факторов, ее обуславливающих, способствует определению характера причинно-следственных связей и надежности тех или иных диагностических и прогностических критериев.

Заметим, что изменение активности или вида реализуемых защитных механизмов не является изолированным процессом, а включено в системные процессы, комплексный адаптационный ответ. Адаптационный контекст (система внутренних и внешних факторов) обуславливает изменение состояния всей функциональной системы психической адаптации и как результат – изменение режима ее функционирования и характера адаптационного ответа, а не только характеристик защитных механизмов.

Кроме того, функционирование психологической защиты характеризуется некоторым оптимальным диапазоном активности, границы которого очерчены пределом ее устойчивости как системы; в пределах этих границ сохраняется способность обеспечивать адаптационно-приспособительные реакции личности. Широта репертуара реализуемых механизмов, включающего механизмы различной структурно-функциональной сложности и зрелости, характеризует адаптационный ресурс личности и возможности реализации реакций различной интенсивности и продолжительности. Соотношение актуальных механизмов, составляющих «ядро» психологической защиты (по Т.В. Тулупевой), и латентных, определяющих некоторый потенциал реагирования, также представляется нам в качестве прогностического критерия [15].

В качестве критериев адекватности психологической защиты, на наш взгляд, уместно рассматривать: 1) функциональные свойства: меру напряженности и зрелости механизмов защиты; 2) свойства структуры: состав индивидуального репертуара защитных механизмов, силу и количество внешних связей с индивидуально-психологическими признаками и показателями социально-психологической адаптации, внутренние связи между защитными механизмами; 3) динамические свойства: темп разворачивания, гибкость изменения реализуемых механизмов и т.д. [4]

Устойчивость определенных свойств психологической защиты и характер связей с внешними и внутренними детерминантами адаптационного процесса служат основанием для заключения о надежности

тех или иных прогностических критериев и их комплексов. Критерии, в качестве которых выступают характеристики психологической защиты и на основе которых возможен прогноз развития адаптационного процесса, могут быть классифицированы на основании отнесения их к уровням проявления (индивидуальному, субъектно-деятельностному, личностному), определения чувствительности к изменению внутренних факторов адаптации и временной протяженности прогноза и т.д.

Функциональные свойства и особенности структуры психологической защиты взаимосвязаны, поэтому целесообразно выделить не разрозненных критериев, приемлемых для прогнозирования эффективности адаптационного процесса, а взаимосвязанных показателей, комплекс которых обладает более высокой прогностической ценностью. Эти показатели характеризуют особенности функционирования механизмов психологической защиты, связи с разноразмерными индивидуально-психологическими признаками, выраженность стратегий совладающего поведения.

Нарушение структурных, функциональных или динамических свойств системы психологической защиты личности и их соотношение определяют характер включения психологической защиты в патогенез дезадаптивных состояний и, в значительной степени, психологические проявления формирующихся расстройств адаптации [4].

Патогенез дезадаптивных нарушений сопровождается негативной динамикой свойств психологической защиты, выражаемой в приобретении ею устойчивости, ригидности, снижении структурно-функциональной сложности, снижении числа и ужесточении внутренних и внешних связей, возрастании напряженности функционирования, которые, как было сказано выше, рассматриваются в современных исследованиях как дифференциальные критерии и диагностические маркеры адекватности бессознательной адаптационной активности [3, 4, 11, 14].

Прогнозирование психической адаптации может быть осуществлено на основе метода моделирования (теоретического, графического, математического). В упоминавшемся ранее сравнительном исследовании психологической защиты у подростков была предложена структурно-динамическая модель системы психологической защиты, позволяющая анализировать изменчивость психологической защиты в контексте адаптационного ответа личности трудным жизненным обстоятельствам и в контексте развития личности [5].

Задачами дальнейших исследований является организация лонгитюдных исследований структурно-динамических свойств системы психологической защиты и выделение группы эмпирических показателей в рамках предложенной модели, формирующих основу для прогнозирования развития адаптацион-

ного процесса. Снижение неопределенности прогноза адаптации предполагает прежде всего корректное описание свойств психологической защиты в их причинно-следственных связях с индивидуально-психологическими характеристиками в процессе реальной динамики. В связи с этим оценка надежности методического инструментария и подходов к оценке защитных механизмов, сопоставление тахистоскопических, самооценочных, экспертных, проективных и психофизиологических методов исследования психологической защиты, на наш взгляд, являются перспективным направлением исследований.

Кроме того, включение в спектр рассматриваемых бессознательных адаптационных механизмов таких процессов, как фантазирование, подражание, идентификация, которые сопровождают интрапсихическую адаптацию (особенно в детский период онтоге-

неза), будет содействовать получению новых эмпирических данных, способствующих более глубокому пониманию бессознательных компонентов адаптационных реакций.

Таким образом, психологическая защита личности рассматривается нами в рамках понятий «адаптационный потенциал», «внутренние и внешние адаптационные ресурсы» субъекта адаптации и развития, являющихся базисными, интегральными понятиями в прогнозе психической адаптации. Прогнозирование психической адаптации призвано определить устойчивость личности к воздействию интенсивных стрессогенных факторов, предвосхитить возможные срывы адаптации и дифференцировать преходящие состояния нарушенной адаптации, которые в ряде случаев выступают факторами развития личности, от формирования устойчивых форм дезадаптации.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. 339 с.
2. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т. 9, № 3. С. 78–86.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
4. Богомолов А.М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2005. 24 с.
5. Богомолов А.М., Портнова А.Г. Структурно-динамическая модель системы психологической защиты личности // Успехи современного естествознания. 2005. № 3. С. 27–29.
6. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: Учеб. пособие для студ. пед. и психол. специальностей. СПб.: Детство-пресс, 1999. 144 с.
7. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 463 с.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
9. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. М.: Класс, 2003. 480 с.
10. Прангишвили А.С., Шерозия А.Е., Бассин Ф.В. Роль неосознаваемой психической деятельности в развитии и течении соматических клинических синдромов // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1978. Т. 2. С. 195–216.
11. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1999. 752 с.
12. Рожнов В.Е., Бурно М.Е. Учение о бессознательном и клиническая психотерапия: постановка вопроса // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1978. Т. 2. С. 346–354.
13. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996. 144 с.
14. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. Л.: Медицина, 1984. 192 с.
15. Тулупьева Т.В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. 91 с.

PSYCHOLOGY DEFENSE OF A PERSONALITY IN THE PROGNOSIS OF MENTAL ADAPTATION

A.M. Bogomolov, A.G. Portnova (Kemerovo)

Summary. The paper deals with the problem of psychological defense of personality. The approach to prognosis of adaptation process, suggested by the authors, based on characteristics of psychological defense. The authors touch on question of differentiation between mechanisms of psychological defense and coping behavior, describe place and role of psychological defense at the structure of adaptation reaction, properties and criteria of its adequacy. Dynamic of psychological defense in conditions of norm and disturbance of adaptation process is scrutinized in the article. At the end of the paper there is determination of tasks for subsequent investigations.

Key words: psychological defense of a personality, coping strategies, mental adaptation, prognosis of adaptation process.