

9. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология. М., 1977.
10. Рейнвальд Н. И. Психология личности. – М., 1987. 200 с.
11. Фельдштейн Д. И. Психология взросления. М., 1999.
12. Чудновский В. Э. Становление личности и проблемы смысла жизни: Избранные труды / В. Э. Чудновский. М., 2006.
13. Шульга Т.И., Шляпников В.Н. Подросток в кризисной ситуации. //Библиотека «Первое сентября», серия Школьный психолог №25. 2009.

УДК 159.922.8

Тимошкина А.А.

РОЛЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПРОЦЕССЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ*

Аннотация. Рассматривается обратное взаимодействие самоактуализации с такими защитными механизмами, как проекция, компенсация и интеллектуализация, активация которых приводит к подавлению личностного роста.

Ключевые слова: самоактуализация, проекция, компенсация, интеллектуализация.

А. Timoshkina

DEFENSE MECHANISMS ROLE IN
SELF-ACTUALIZATION PROCESSES DURING YOUTH

Abstract. An opposite interaction between self-actualization and defense mechanisms such as projection, compensation and intellectualization is reviewed. Activity of defense mechanisms is supposed to be a block to self-actualization.

Key words: self-actualization, projection, compensation, intellectualization.

Актуальность исследования самоактуализации в юношеском возрасте обусловлена тем, что этот период для молодёжи является одним из самых активных периодов в процессе выбора дальнейшего жизненного пути, периодом профессионального выбора, поиском своего будущего. Этот процесс – один из самых сложных, так как ограниченность жизненного опыта и понимания себя, а также осознание своих потенциальных и реальных возможностей недостаточны для того, чтобы этот процесс протекал гармонично. Многие препятствия осложняют процесс самоактуализации, создают трудные, проблемные и критические ситуации, в которых личность вынуждена использовать психологическую защиту для сохранения психической целостности. Разработка системы

оказания психологической помощи молодёжи в процессе самоактуализации возможна тогда, когда выявлены закономерности процесса самоактуализации в их взаимосвязи с механизмами психологической защиты.

Самоактуализация – это процесс, который сопровождает личность всю жизнь, позволяет ей раскрыть свои потенциалы, способности. Целью этого процесса является **гармонизация психической жизни человека** посредством личного выбора им тех сфер жизни, которые для него важны, для того чтобы человек мог стать тем, кем он хочет [3]. В процессе личностного развития происходят различные события, возникают обстоятельства, которые фрустрируют потребности личности, к удовлетворению которых она стремится. В ситуациях, связанных с неожиданными или экстремальными обстоятельствами, ситуациями чрезмерных требований, когда возникают чувства страха, тревоги, личность использует для снятия «внутреннего конфликта» механизмы психологической защиты. Процесс самоактуализации происходит через переосмысление и преодоление своих ограничений, но это не происходит без трудностей и преград. В роли таких препятствий могут выступать механизмы психологической защиты.

Механизмы психологической защиты снижают тревогу, отрицательные переживания, но не разрешают конфликт; это неосознаваемый психический процесс, который носит вынужденный характер и позволяет минимизировать беспокойство, напряжение, связанное с противоречиями, которые возникают между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями социальной среды в результате социального взаимодействия. Психологическая защита позволяет ослабить конфликт и регулировать поведение

* © Тимошкина А.А.

человека, повышать его приспособляемость и уравновешивать психику. Однако механизмы психологической защиты ригидны, не учитывают требования ситуации, снимают напряжение быстро и только в данный момент времени, не предвидя последствий такого реагирования, приводят к искажению восприятия действительности и самого себя [2].

Таким образом, механизмы психологической защиты выступают препятствием в процессе самоактуализации в юношеском возрасте.

Целью исследования являлось выявление взаимосвязи между характеристиками самоактуализации и механизмами психологической защиты. **Объектом исследования** является процесс самоактуализации. **Предметом исследования** являются характеристики самоактуализации и механизмы психологической защиты.

В исследовании приняли участие юноши и девушки в возрасте от 16 до 21 года ($n=189$). Для исследования самоактуализации использовался стандартизированный опросник САМОАЛ, являющийся адаптированным вариантом опросника личной ориентации (Personal Orientation Inventory – POI) Шострома. Опросник включает 11 шкал: 1) шкала ориентации во времени, 2) шкала ценностей, 3) шкала «взгляд на природу человека», 4) шкала «высокая потребность в познании», 5) «стремление к творчеству или креативность», 6) «автономность», 7) «спонтанность», 8) «самопонимание», 9) «аутосимпатия», 10) шкала «контактности», 11) шкала «гибкости в общении». Шкалы разработаны на основе описаний характеристик самоактуализирующихся людей Маслоу [1]. Для исследования механизмов психологической защиты использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (адаптированный вариант

методики «Life style index» Плутчика, Келлекмана, Конте), которая содержит 8 шкал и позволяет диагностировать следующие механизмы психологической защиты: отрицание, вытеснение, регрессию, компенсацию, проекцию, замещение, интеллектуализацию и реактивное образование [2]. Для выявления взаимосвязи между характеристиками самоактуализации и механизмами психологической защиты использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена, результаты представлены в табл. 1.

Механизмы психологической защиты неодинаково связаны с процессом самоактуализации. Наиболее деструктивным механизмом защиты является «проекция». Этот механизм имеет пять обратных взаимосвязей высокой тесноты с отдельными составляющими самоактуализации, такими, как: «ориентация во времени» ($r_s = -0,50, p < 0,001$), «взгляд на природу человека» ($r_s = -0,38, p < 0,001$), «самопонимание» ($r_s = -0,38, p < 0,001$), «ценности» ($r_s = -0,28, p < 0,001$), «аутосимпатия» ($r_s = -0,25, p < 0,01$).

Если личность начинает свои неосознаваемые и неприемлемые негативные чувства и мысли приписывать другим людям, то несколько важных составляющих самоактуализации не могут развиваться; наоборот, снижаются такие способности, как жизнь «здесь и теперь», вера в возможности человека, чувствительность к своим желаниям и потребностям, уверенность в себе, вера в ценности добра, истины, целостности и другие. Таким образом, проекция негативно связана с самоактуализацией через важные составляющие, определяющие ориентацию во времени, отношение к себе, веру в возможности человека и важнейшие ценности.

Таблица 1

Взаимосвязь самоактуализации и механизмов психологической защиты

	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование
Ориентация во времени			-0,39***	-0,35***	-0,50***	-0,51***	-0,26**	-0,23**

Ценности					-0,28***		-0,32***	
Взгляд на природу человека		-0,28***		-0,26**	-0,38***		-0,37***	
Потребность в познании		-0,21**						
Креативность						-0,27***		
Автономность				-0,31***				
Сплотность			-0,21**					-0,23**
Самопонимание				-0,23**	-0,38***			-0,26**
Аутосимпатия				-0,26**	-0,25**			
Контактность							-0,26**	

Гибкость в общении								
			-0,25**	-0,32***			-0,26**	

Примечание. **Критические значения для выборки:**

- 0,16, $p < 0,05$ *
- 0,21, $p < 0,01$ **
- 0,27, $p < 0,001$ ***

Наибольшее количество обратных тесных взаимосвязей с самоактуализацией имеет психологический механизм «компенсация»: «ориентация во времени» ($r_s = -0,35$, $p < 0,001$), «гибкость в общении» ($r_s = -0,32$, $p < 0,001$), «автономность» ($r_s = -0,31$, $p < 0,001$), «взгляд на природу человека» и «аутосимпатия» ($r_s = -0,26$, $p < 0,01$), «самопонимание» ($r_s = -0,23$, $p < 0,01$). Если данный механизм усиливается, то личность пытается найти какое-то подходящее качество для замены реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства. Это чаще всего происходит с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности, что позволяет, при необходимости, избежать конфликта с этой личностью и повысить чувство самодостаточности. В этом случае заимствованные ценности, установки или мысли не становятся частью самой личности, так как принимаются без анализа и переструктурирования. В результате усиления напряжённости психологического защитного механизма «компенсация» снижаются такие особенности самоактуализации, как способность воспринимать жизнь в настоящем как ценность, верить в собственные возможности и других людей; усиливается переживание чувств отчуждения, одиночества и неуверенности. Таким образом, «компенсация» связана обратными взаимосвязями с самоактуализацией через такие составляющие, как ориентация во времени, вера в свои возможности, позитивное отношение и понимание себя и своих потребностей, коммуникативные способности.

Следующим механизмом психологической защиты по значимости является «интеллектуализация», которая имеет тесные обратные взаимосвязи с пятью составляющими самоактуализации: «взгляд на природу человека» ($r_s = -0,37$, $p < 0,001$), «ценности» ($r_s = -0,32$, $p < 0,001$), «ориентация во времени», «контактность», «гибкость в общении» ($r_s =$

$-0,26$, $p < 0,01$). При усилении напряжённости данного механизма психологической защиты личность снижает переживания, вызванные негативной или субъективно неприемлемой ситуацией, используя логические установки и манипуляции даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Данная шкала включает, кроме интеллектуализации, также ещё и рационализацию – создание логических псевдоразумных, но благовидных обоснований своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые личность не может признать из-за угрозы потери самоуважения. Могут наблюдаться очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Также данная шкала включает сублимацию, которая предполагает, что вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью. Усиление напряжённости этого комплекса защитного реагирования приводит к снижению таких характеристик, как вера в возможности человека, способность жить «здесь и теперь», разделение важнейших ценностей, потребности в общении, коммуникативных способностей.

Психологический механизм «регрессия» имеет обратную взаимосвязь высокого уровня тесноты с показателем «ориентация во времени» ($r_s = -0,39$, $p < 0,001$), и две взаимосвязи умеренной тесноты с показателями «гибкость в общении» ($r_s = -0,25$, $p < 0,01$) и «спонтанность» ($r_s = 0,21$, $p < 0,01$). Проявляется использование данного защитного механизма в том, что личность, пытаясь избежать тревоги, оказавшись под воздействием фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Если личность использует регрессию, то у неё снижаются способности жить настоящим, в состоянии «здесь и теперь» и адекватного самовыражения в общении. Однако повышение «регрессии» вызывает повышение «спонтанности», то есть следование таким ценностям, как свобода, игра, лёгкость без усилий, а также

снижение учёта культурных норм и стереотипов. Надо отметить, что такая взаимосвязь не приводит к повышению самоактуализации в целом, так как все остальные характеристики самоактуализации снижаются при усилении напряжённости защит. Скорее всего, это проявляется в поведении как спонтанное реагирование, свойственное детям.

Психологический механизм «реактивное образование» имеет обратные взаимосвязи умеренной тесноты с «самопониманием» ($r_s = -0,26, p < 0,001$), «ориентацией во времени» и «спонтанностью» ($r_s = -0,23, p < 0,01$). Если личность начинает предотвращать неприятные или неприемлемые для неё мысли, чувства или поступки путём преувеличенного развития противоположных стремлений, то это снижает понимание себя и своих желаний, потребностей, интересов, происходит восприятие действительности не такой, какая она есть, а какой им хотелось бы её видеть, а также снижается спонтанное реагирование на происходящее.

Психологический механизм «замещение» имеет обратные взаимосвязи высокой степени тесноты с характеристиками «ориентация во времени» ($r_s = -0,51, p < 0,001$), «стремление к творчеству, креативность» ($r_s = -0,27, p < 0,001$). Сущность «замещения» заключается в том, что человек позволяет себе разрядить подавленные эмоции (как правило, гнев и враждебность) на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, которые вызвали отрицательные эмоции. Если частота использования механизма «замещение» повышается, то люди начинают хуже чувствовать непрерывность трёх аспектов времени – прошлого, настоящего и будущего, меньше становятся способными реализовывать в жизни «естественную, спонтанную креативность», которая не обязательно выражается в каких-либо продуктах творчества, но проявляется в «повседневной жизни, как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое живительно простой личности» [2].

Психологический механизм «вытеснение» имеет обратную взаимосвязь с характеристикой «взгляд на природу человека» ($r_s = -0,28, p < 0,001$) и прямую взаимосвязь с характеристикой «высокая потребность в познании» ($r_s = 0,21, p < 0,01$). Посредством механизма «вытеснение» неприемлемые для личности импульсы, такие, как желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. Прямая взаимосвязь с потребностью в познании, возможно, связана с тем,

что шкала **вытеснение** имеет также вопросы, относящиеся к механизму «изоляция», который позволяет осознать психотравмирующий и эмоционально подкреплённый опыт индивида на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги. Чем выше изоляция от тревоги, тем больше человек может проявлять потребность в познании; и это не будет сопровождаться напряжением в связи с тревогой. То есть такие личностные качества, свойства, поступки, которые не делают личность привлекательной в глазах себя или других: например, зависть, недоброжелательность, неблагодарность могут либо вытесняться, либо частично осознаваться на когнитивном уровне. При этом у человека при усилении напряжённости этого механизма ухудшаются межличностные отношения, снижается проявление естественной симпатии и доверия к людям, вера в их честность, непредвзятость, доброжелательность.

Наиболее тесные взаимосвязи на уровне значимости $p < 0,001$ выявлены между следующими характеристиками самоактуализации и механизмами психологической защиты:

- проекцией, замещением, регрессией и ориентацией во времени;
- проекцией и взглядом на природу человека и самопониманием;
- интеллегуализацией и взглядом на природу человека.

Таким образом, повышение напряжённости механизмов психологической защиты приводит к снижению самоактуализации, особенно это отражается на таких показателях, как «ориентация во времени» и «взгляд на природу человека». Наглядно этот факт представлен на рис. 1, где выраженность показателей – это количество значимых взаимосвязей между конкретной характеристикой самоактуализации и механизмами психологической защиты.

В то же время через показатели самоактуализации можно влиять на снижение бессознательных способов защитного реагирования личности. Это возможно через показатель «ориентация во времени», имеющий наибольшее число взаимосвязей (с шестью из восьми диагностируемых механизмов психологических защит): данный показатель имеет самые сильные по степени тесноты показатели взаимосвязи с психологическими защитами: «проекция», «замещение», «регрессия», «компенсация», «интеллектуализация» и «реактивное образование». Снижение напряжённости бессознательного защитного реагирования личности возможно через осознанное усиление способности личности жить настоящим, ценить то,

что происходит в жизни в настоящий момент времени, понимать конечность существования и в то же время стремиться к достижению важных для себя целей, ценить жизненный опыт,

приобретённый в прошлом; а также через повышение веры человека в собственные возможности и доверие к людям (показатель «взгляд на природу человека», 4 взаимосвязи).

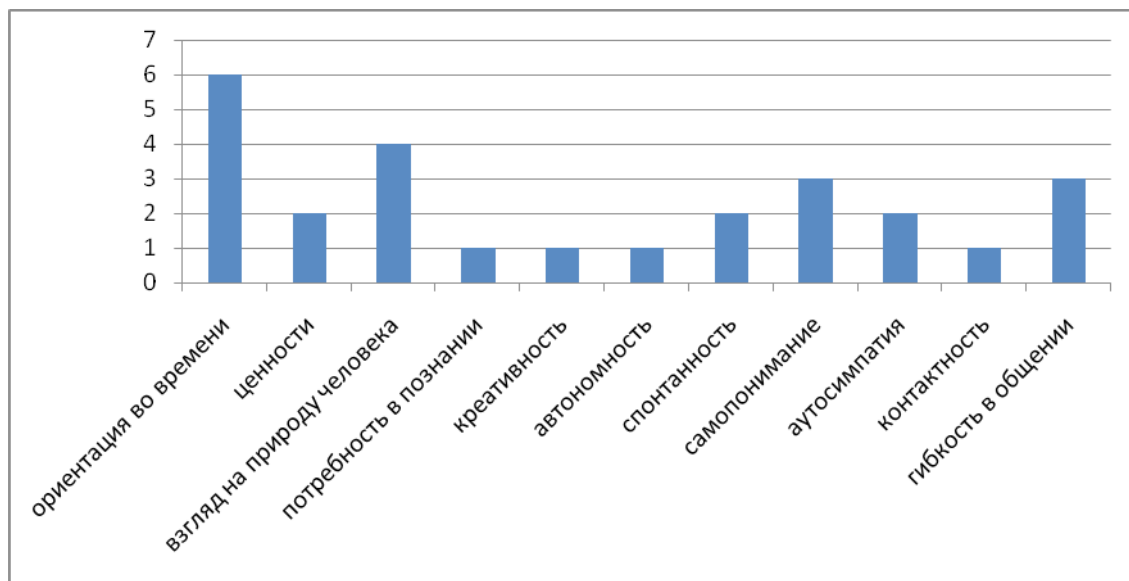


Рис. 1. Количество взаимосвязей характеристик самоактуализации с механизмами психологической защиты личности в юношеском возрасте.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы относительно роли механизмов психологической защиты в процессе самоактуализации в юношеском возрасте:

1) усиление напряжённости механизмов психологической защиты вызывает снижение всех характеристик самоактуализации, и наоборот, развитие определённых составляющих самоактуализации может позволить снизить защитный способ реагирования личности;

2) наиболее сильно с механизмами психологической защиты связаны две характеристики самоактуализации: «шкала ориентации во времени» и «взгляд на природу человека»;

3) наибольшее количество характеристик самоактуализации взаимосвязано с механизмами компенсации, проекции и интеллектуализации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов. СПб.: Психоневрологический институт им. Бехтерева, 1999. 48 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. Самоактуализированные Люди: Исследование психологического здоровья (Мотивация и личность). Гл.11. СПб., 1999.

3. Хьел Л., Зиглер Д. Теории Личности. СПб.: Питер, 2005. 607 с.