

Тема 4. Волевая регуляция деятельности личности. Закономерности и факторы психологической защиты

Структура волевой саморегуляции и механизмы ее формирования

В структуру волевой саморегуляции входят следующие компоненты:

- 1) наличие осознанной цели;
- 2) регуляция движений, действий и деятельности для достижения ее результата;
- 3) нахождение способов преодоления внешних и внутренних препятствий мешающих осуществлению поставленной цели.

Каждый из компонентов имеет свои механизмы формирования. Остановимся на каждом из них более подробно, ориентируясь на процесс творчества.

Порождение цели

Цели различаются по механизмам их возникновения, по длительности удержания цели и сохранения ее действенности, по значимости для индивида, социума или человечества в целом.

Механизм порождения цели имеет свою эволюцию и этапы развития. Однако во всех случаях цель порождается в единстве и взаимодействии внутренних и внешних факторов.

У ребенка на определенном этапе развития появляется внутренняя, генетически запрограммированная потребность в познании окружающего его мира. Первым направленным движением ребенка является движение к заинтересовавшему его предмету, игрушке, т. е. внешнему объекту. Он прилагает двигательные усилия для получения этого предмета, если тот не дается ему в руки взрослыми.

Если предмет попадает ему в руки, ребенок начинает «обследовать» его — тянет в рот, трясет, стучит им по кроватке.

Когда малыш начинает ходить, все в вокруг становится для него объектом познания. Познавая качества и свойства предметов, он начинает топтать ногами по луже, прилагать усилия для «расчленения» игрушки на части, чтобы «разобраться» в ее сущности, ощупывает, трясет, бросает на пол предметы, чтобы познать их свойства и качества и пр. Иными словами он инстинктивно включает волевые действия в познание предметного мира.

На следующем этапе к познанию предметного мира присоединяется потребность в своеобразном самопознании через овладение действиями. Ребенок стремится делать все «сам»: одеваться, застегивать пуговицы, мыть посуду, т. е. делать все то, что умеют делать взрослые и не умеет он сам. Однако часто то, что ребенок умеет делать, например убирать игрушки, он не любит. И именно это ему предписывается делать взрослыми, что несомненно требует от ребенка волевых усилий, отличных от формирования самих трудовых навыков. Внутренняя, неосознаваемая потребность в овладении двигательными навыками находит свое подкрепление и в игровой деятельности, направленной на подражание взрослым.

Как считал З.Фрейд, такое стремление к подражанию взрослым связано с тем, что, начиная ходить, ребенок встречается с системой запретов («табу»), когда он не может делать того, что ему хочется (стряпать, водить машину); поэтому-то ребенок начинает осуществлять свою мечту в игре, копирующей деятельность взрослых, которую он наблюдает.

Такое же сочетание внутренних и внешних факторов существует и в учебном процессе, когда у ребенка созревает потребность и способность к обучению, когда он мотивируется, особенно в начальных классах, соревнованием, оценкой взрослых, поощрением или наказанием за результаты.

Такая внешняя мотивация в учебном процессе может сохраняться на всем его протяжении, включая вузовское образование, если у ученика не возникнет внутренней цели, направленной на самосовершенствование и саморазвитие, преодоление качеств, мешающих успешному обучению по всем предметам, поиск способов преодоления своих недостатков. Такая внутренняя волевая саморегуляция и способность к ней возникают, чаще всего на конечных этапах обучения через осознание ее необходимости с разной мотивацией (получить хороший аттестат, диплом), т.е. через внешне мотивированные цели. У учащихся с хорошими предпосылками к обучаемости, при наличии уверенности в своих силах, такая способность к волевой саморегуляции может не сформироваться, и они в профессиональной деятельности могут оказаться на более низком уровне, чем те, которые научились преодолевать трудности в учебном процессе.

У креативных личностей всегда доминирует внутренняя потребность в напряженной, нестандартной деятельности, тренируемой через преодоление прежде всего собственных несовершенств и неумений, постановку новых целей для преодоления.

В итоге у них образуется «творческая доминанта», не позволяющая шаблонно подходить к любому виду деятельности, которая автоматически включает в нее преобразующее начало. Все тесты на творчество ориентированы на выявление наличия такой доминанты, когда самое обычное задание, например нарисовать дом, дерево и человека, выполняется оригинально и творчески. Показателем такого творческого решения является, например, рисунок дерева, на котором человек прикрепляет домик для птицы, или нарисовано дерево под которым стоит скамейка, а на ней спит человек, аккуратно поставив рядом рваные ботинки.

В том случае, когда такая доминанта не образована, люди, творческие в чем-то другом, даже по своей художественной профессии, рисуют рядоположно — дом, дерево, человека, меняя их по отношению к инструкции только местами. Эти различия наблюдались при многократных обследованиях студентов 5 курса худ-графа. Наличие такой доминанты обнаруживалось, как правило, у 3 - 5 человек из 50.

Творческая доминанта в профессиональной деятельности художника всегда интегрирует в себе индивидуально и социально значимые цели. Для формирования такой интегральной цели, как пишет Н.С.Боголюбов, необходимо включиться в инновационные процессы, «которые постоянно

происходят как спонтанные изменения и обновления всех явлений природы и общества. Этот процесс всегда поступательный, прогрессивный, происходящий независимо от искусственных попыток остановить его или направить в сторону регресса, пройденного этапа. Это становится возможным, когда личность осознает себя включенной в общий поток творчества, как равноправная единица, имеющая свою функцию, когда индивидуальные интересы органически сливаются с общими, и на основании понимания общих направлений инновационных процессов составляет планы своего профессионального творчества и знает, что сказать зрителю».

Способность видеть и самостоятельно ставить социально значимые цели является высшей формой развития творческих способностей, которое начинается с внутреннего стремления к самосовершенствованию в ходе длительного периода обучения человека.

Таким образом, цель, порождающая необходимость волевой саморегуляции, характеризуется своей отдаленностью, направленностью на преодоление недостатков и совершенствование своих личностных или профессиональных качеств, сочетанием индивидуальной и социальной значимости.

Постановка цели требует планирования действий для ее достижения, а также последовательного осуществления этих действий. На пути к достижению цели могут существовать как внешние, так и внутренние препятствия, которые требуют свободы выбора для нахождения путей их преодоления.

Отсюда воля переходит во внутренний план как условие, необходимое для адекватного приспособления к среде. Человек должен внутренне принять их по принципу определения «свобода — это познанная необходимость».

Поэтому все определения воли связаны с формированием некоторой «способности», интегрирующей личностные и социальные интересы, как «способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия, т. е. непосредственные желания и стремления».

Регуляторная функция воли выступает в ситуации формирования навыков, протекания деятельности, в совершенствовании интеллектуальных и творческих процессов.

Первая функция — регуляция движений, сначала простых, а затем сложных, к числу которых относятся нестандартизированные, как в ИЗО, до формирования автоматизированного навыка в свободном управлении движениями.

В этом случае воля требуется для преодоления неумений. Для этого, прежде всего, требуется конкретная фиксация своих неумений. Формирование профессиональных изобразительных навыков складывается из разных по сложности умений. Ставя перед собой цель овладения сложными двигательными навыками, необходимо начинать с отработки наиболее простых движений в разных вариантах.

Вторая функция — управление состояниями: психическими, физическими, эмоциональными в ходе протекания процесса деятельности.

В этом случае волевая саморегуляция требуется для поиска средств преодоления естественных реакций и действий, которые возникают при появлении тех или иных состояний в процессе деятельности, мешающих ее протеканию.

Например, пропало желание работать. Естественный процесс саморегуляции выражается в том, что человек следует своему «не хочу»: бросает работу. Вместе с тем работа нужна для достижения более отдаленной цели — окончания института. Преодоление своего нежелания работать должно начинаться с поиска причин его возникновения. Этой причиной могут стать неудачи в работе за счет неумений, физической усталости или эмоционального состояния, которое дезорганизуют деятельность в силу неудачи или побочных желаний и переживаний. В каждом случае волевые усилия должны быть направлены на преодоление возникшего препятствия с учетом его происхождения.

Третья функция — регуляция мыслительных процессов, предворяющих и осуществляющих деятельность.

В третьем случае объектом преодоления должна стать «потребность в экономии энергии», которая является фундаментальной биологической потребностью. Человек инстинктивно стремится избежать всякого физического и психического напряжения, грозящего потерей работоспособности, здоровья, психического равновесия, а также тех отрицательных переживаний, которыми сопровождаются излишние напряжения, чувство усталости, головная боль или тяжесть. Весь технический прогресс направлен на такую экономию энергии человеком. Кроме того, эта потребность стимулируется и постоянно подкрепляется пассивным потреблением и привычкой получать все необходимое при минимальной затрате собственных усилий, которая складывается в детские годы, а также в учебном процессе. Человек приучается потреблять не только продукты и все блага цивилизации, но и чужие, готовые знания. Ярким проявлением потребности в экономии энергии является стремление к подражанию и использованию шаблонов новомодных течений в искусстве или повторение собственных открытий, выработанных форм передачи содержания собственными штампами.

Противостоит этой потребности в экономии энергии выработанная потребность в определенном стиле деятельности, уровне ее напряженности. Потребность в определенном уровне напряженности функционирования нервных и мышечных тканей формируется в процессе деятельности только в том случае, если человек ставит перед собой новые цели и задачи, а не повторяет автоматически выработанные навыки. В психофизиологии известен так называемый «феномен Мартина Идена», когда человек, поставив перед собой сложную цель, требующую множества усилий, при ее достижении уходит на покой, он может заболеть, умереть, впасть в депрессивное состояние. Это объясняется тем, что во время напряженной длительной работы

вырабатывается особая энергия, которая с прекращением такой работы превращается в «яд» для организма. Поэтому для поддержания творческого тонуса необходимо ставить перед собой все более сложные и новые цели, задачи. Именно поэтому сохранялся творческий потенциал у великих творцов разных эпох до конца их жизни. Включение эмоциональной поддержки для рабочего тонуса в процессе деятельности очень важно. Такая эмоциональная поддержка возникает не только от успешности выполнения деятельности, но и от появления новых задач, открытий, происходящих в процессе ее осуществления, т. е. включения творческого поиска.

Кроме того, существуют индивидуальные особенности волевой саморегуляции, природу которых необходимо учитывать в поиске индивидуального стиля деятельности.

Индивидуальные различия в особенностях волевой саморегуляции

Индивидуальные особенности проявляются во всех компонентах, входящих в структуру волевой саморегуляции. Особенно это касается сложных форм деятельности, к числу которых относится и творческая.

Функцию регуляции сложных форм деятельности выполняет лобный отдел головного мозга.

Изучение роли лобных долей как регуляторов целевого поведения началось с несчастного случая, который произошел с Фениасом Гейджем в 1836 году, когда при повреждении лобных долей он изменился в своем поведении до неузнаваемости. Озабоченность социальными проблемами, чувство долга, ответственности за дело, внимание к окружающим покинули его. Он был добросовестным мастером — стал халтурить, запил, стал грубым и радостным бездельником. У него прекратился контакт с социумом и всеми его действиями руководили биологические инстинкты. Он прожил после ранения еще 13 лет, ходя по кабакам, показывал свою дырку в голове и требовал за это спиртное, и умер при загадочных обстоятельствах. Предполагают, что его отравили, не выдержав его постоянной грубости и разнузданного веселья. Исследование мозга Ф.Гейджа показало, что у него произошло перерезание сгустка волокон, соединяющего лобные доли с остальными участками мозга, и произошло отделение лобных долей от остальных участков мозга. В дальнейшем такое отделение лобных долей и вся патология их получили название «лоботомия».

Исследования и клинические наблюдения за больными с повреждениями лобных долей показали, что в целом такие люди сохраняют способность к пониманию поставленной перед ними задачи, выполнению простейших и привычных для них форм деятельности. Все нарушения в их поведении и деятельности были связаны с выполнением действий, требующих волевой саморегуляции.

Первым объектом исследования стала способность к длительности удержания целевого образа. Для этого проводились опыты на животных с разным уровнем морфологического развития мозга, а также на людях с разным уровнем созревания его у ребенка. опыты были простыми. Например, перед

курицей насыпали в кормушку зерна и она подбегала к ним тут же. Когда же курицу придерживали 2 — 3 минуты, увиденный образ положенного корма у нее терялся и она уже не бежала к кормушке. Так было выяснено, что чем выше у животных было морфологическое строение мозга, тем дольше они могли сохранять целевой образ. Например у обезьяны он держался 76 часов. Однако после отделения лобных долей от остального мозга, образ у них начинает держаться, как и у кур, не больше нескольких минут.

Что же касается ребенка, то от любого предмета, к которому он может тянуться длительное время, его легко отвлечь любым способом, переключив его внимание на другой объект.

То же самое наблюдается и у лобных больных. Они могут выполнить данное им задание только в условиях отсутствия отвлекающих раздражителей. Например, больного посылают в соседнюю палату за сигаретами. Больной направляется к ней, но ему встречаются люди, идущие в противоположную сторону, и он забывает о своей цели и следует за ними. Если никто ему не встретится, то он выполнит поставленную перед ним цель.

Легкая отвлекаемость внимания является причиной потери целевого образа. Потеря способности к удержанию целевого образа отражается и на других познавательных процессах. Теряется дифференцированность восприятия. Когда больного просят выйти за Дверь, он может открыть дверь шкафа и залезть в него. Понятие «дверь» для него носит лишь обобщенный характер. То же самое наблюдается в рисунках ребенка, когда он рисует «головоногого» человека, его схему, на определенной стадии развития.

У лобных больных своеобразно расходуется «знание» и «виденье». Например, больной знает, что у него есть руки, но если они закрыты одеялом, то он не может выполнить самое простое задание — поднять руку, показать руки. Когда же он видит свои руки он просто выполняет то же задание.

Меняется соотношение долговременной и кратковременной памяти. Инструкция удерживается в кратковременной памяти очень недолго и замещается репродукцией некоторых стереотипных конструкторов. Например, больным дают задание вычитать последовательно из каждого числа по 7 единиц, начиная со 100. Они пишут или называют 93, а затем 83, 73, 63, 53 и пр.

Отсюда у них проявляется склонность к стереотипной, бессмысленной деятельности. Например, больного просят нарисовать квадрат и круг — он рисует их. Затем его просят нарисовать что-либо другое, а он продолжает рисовать квадрат и круг до бесконечности. То же наблюдается и при выполнении механической работы, когда больному дают задание обстругать доску. Сначала он строгает доску, потом стол и может переходить на пол.

Особенно страдает при лоботомии способность к логическому мышлению. Например, больного просят зажечь свечу, а он берет ее в рот, как папиросу, и пытается зажечь. Действия выстраиваются у них по принципу прочности и связи зажигания с папиросой, и свеча теряет свое значение как реальный предмет.

Нечто аналогичное отмечается в творчестве детей, которые могут рисовать непомерно большой коробок спичек, стоящий посередине комнаты, в тематическом рисунке с растапливанием печки, поскольку спички для них являются самым желанным и недоступным предметом.

Неспособность к длительному удержанию целевого образа сочетается с неумением самостоятельно и осознанно выбирать себе цели. Они диктуются либо указанием извне, либо внутренними биологическими потребностями и стремлением их удовлетворить. При этом теряется критический контроль за своими действиями, поведением и деятельностью, который опирается на контакт с социально-значимыми нормативами и необходимостями.

Таким образом, функция лобных долей является своеобразным показателем волевой саморегуляции в норме, у здоровых людей.

Прежде всего это касается способности к удержанию цели. Люди ставят перед собой ту или иную цель, например, овладеть творческим навыком, заниматься утром гимнастикой, а вечером гулять и пр., но их воли хватает на несколько дней или недель. У них находится какой-нибудь предлог, чтобы позволить себе отступить от принятого решения. При этом цель у них остается, но перестает выражаться в действии.

Способность к длительному удержанию целевого образа связана как с созреванием мозга, так и с особенностями в организации нервной системы. К природным задаткам относятся типы контакта со средой, которые К. Юнг определил как экстравертированный и интравертированный. Контакт со средой определяет источник энергии извне или изнутри. Экстравертированный тип черпает энергию из внешней среды и испытывает постоянную потребность в новых впечатлениях, в общении или работе с людьми, в то время как интравертированный тип предпочитает постоянную среду, изоляцию от людей и работу в одиночестве.

Тип контакта определяет и способность к длительности удержания цели и волевой саморегуляции. У экстравертированного типа чаще наблюдается «феномен короткой воли». Это подтвердилось и в специальных исследованиях с регуляцией мозговых ритмов при снятии энцефалограммы. Испытуемым давалось задание научиться активировать ритм, вызывая какие-либо образы, картины: такое внутреннее возбуждение автоматически включало звуковые сигналы; а затем научиться вызывать в себе спокойное состояние, сигналом чего было прекращение звука. После тренировки им давалось задание поочередно, в течение одной минуты, по три раза то активировать ритм, то переходить в состояние покоя по команде экспериментатора. При этом выяснилось, что люди с феноменом короткой воли добивались активации ритма в первой и второй пробе, а к третьему разу тот же образ не вызывал у них активности. Целевой образ сохранялся, но не вызывал активности. Специальные эксперименты, проведенные нами, показали, что это характерно для лиц с экстравертированным типом контакта со средой. При снятии у них энцефалограммы при подаче какого-либо сигнала, вызывающего активацию ритмов, эта активация сразу прекращалась после окончания сигнала, в то время как у других (интравертов) она долго продолжалась.

Поскольку художественное творчество предназначается для зрителей, то самостоятельная постановка цели должна «исходить от зрителя», оттого, что художник стремится передать ему. На начальных порах обучения такими зрителями являются родители, сверстники. Цель рисунка «для мамы», например, должна включать конкретную эмоцию, которую надо вызвать у нее. Когда на практике в школе студенты предложили сделать поздравительную открытку-сюрприз для мам, которая вызвала бы у них удивление, то все без исключения первоклассники сделали ее на самом высоком уровне, в отличие от других заданий. Сюрприз заключался в том, что на сложенной открытке была нарисована цифра 8, а когда она открывалась, то оказывалось, что нижняя часть ее была вазой с букетом цветов. Эмоции зрителя — первый целевой объект.

Для формирования способности к самостоятельной постановке цели у взрослых является обязательным подключение знания, сознания и разума. Знание прошлого, виденье настоящего и направленность на будущее, на совершенствование человека — являются главными помощниками при формировании цели художественного творчества.

Большую роль в формировании способности к удержанию целевого образа выполняет игровая деятельность, в которой имеется фиксированный результат и набор движений.

На начальных этапах обучения ИЗО перед ребенком необходимо ставить конкретные и достижимые цели, а не просто заставлять его рисовать или срисовывать. Обучение, даже элементарным навыкам, требует целевой установки на достижение конкретных результатов — научиться проводить линии, овладеть новой изобразительной техникой, увидеть и передавать пропорции тела и пр. То же касается интеллектуальных целевых задач и творческих. Например, овладеть спецификой художественного анализа объекта или одной из творческих операций.

Способность к длительному удержанию целевого образа формируется постепенно, в процессе созревания мозга и включения в деятельность, в которой достижение цели опосредуется набором необходимых для этого действий. Например, чтобы достать вещь или игрушку с полки, надо принести стул, залезть на него, что требует волевых усилий и физических, и психических.

Необходимость такого выбора проходит через всю жизнь человека и базируется на законах жизни и тех противоречивых потребностях, которые они порождают. Это потребность в индивидуальной свободе и независимости, вызывающая стремление к преодолению любой формы «неволи», зависимости, с одной стороны, а с другой — потребность в присоединении к социуму, «бегство от свободы», страха ненужности и одиночества. Во внешнем плане человек с раннего детства встречается с необходимостью подчиниться навязанным извне стандартам поведения и общения, нормам морали и нравственности. Во всех видах деятельности — игровой, учебной, трудовой, он должен подчиняться правилам игры, требованиям и целям учебного и трудового процесса. Он должен подчиняться социальным

требованиям — служению в армии, необходимости выполнять свою трудовую функцию, зарабатывать деньги на жизнь.

В отличие от такой саморегуляции, воля является сформированным качеством и определяется как «способность к выбору цели и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления».

Волевой акт начинается с самостоятельной постановки цели, направленной на достижение какого-то нового результата необходимого не только «для себя», но и «для других». Цель для себя требует волевого усилия, необходимости преодоления недостатков, при условии, если она направлена на самосовершенствование или приобретение необходимого навыка.

Защитные механизмы личности и их характеристика

В широком смысле термин "**психологическая защита**" употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт.

Психологическая защита - система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды уже достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта.

Цели защиты - ближняя (сохранить позитивное состояние) и дальняя (удержать такое состояние как можно дольше).

Защите могут подвергаться мотивационные образования (желания, предпочтения, вкусы), когнитивные структуры (мировоззрение, мнения, знания), поведенческие паттерны (привычки, умения, стиль поведения или деятельности).

Психологическая защита противоречива: с одной стороны, она способствует адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой стороны, может ухудшить приспособленность к внешней социальной среде. (22)

По **Фрейду** человеку постоянно приходится преодолевать различные внутренние и внешние возбуждения. В результате у него возникает тревога, назначение которой состоит в том, чтобы предупредить человека о приближающейся угрозе. Тревога дает возможность в угрожающих ситуациях адаптироваться. Это возможно благодаря возникающим у личности защитным механизмам:

По **Петровскому** снижение уровня притязаний для сохранения самоуважения.

Защитные механизмы психики: история и современное понимание

Понятие "механизм психической защиты" идет от З.Фрейда. Впервые З.Фрейд обратился к понятию психологической (психической) защиты в работе "Нейропсихология защиты" (1894); подробно рассматривает её в работе "Толкование сновидений".

Ведущую роль в человеческом поведении, в его душевной жизни играет бессознательное. Содержание бессознательного составляют врожденные инстинкты. По З.Фрейду, таких **инстинктов два: сексуальный ("эрос" или либидо) и агрессия, страсть к разрушению ("танатос").** Кроме этого, в

содержание бессознательного входят желания, аффекты, вытесненные из сознания по причине их неприемлемости или нежелательности (культурной неприемлемости или травматичности для субъекта).

Содержание бессознательного энергетически заряжено: инстинкты и желания, изгнанные из сознания, стремятся быть удовлетворенными. Эта энергия является "двигателем" человеческого поведения, его стремлений.

Влечения бессознательного находятся в противоречии с корнями культуры. З.Фрейд утверждал, что инстинкты человека по природе своей асоциальны и эгоистичны. Социальные нормы - это узда, которая накидывается на них и тем самым делает возможным совместное существование людей.

Психическое и социальное развитие человека идет через установление баланса между инстинктами и культурными нормами; в процессе развития "Я" человека вынуждено постоянно искать компромисс между рвущейся наружу энергией бессознательного и тем, что допускается обществом.

Этот баланс, компромисс устанавливается посредством защитных механизмов психики. Защитным механизмом называется специфическое изменение содержания сознания, возникающее в ситуации внутреннего конфликта; защитный механизм направлен на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом.

Защитные механизмы могут быть эффективными или неэффективными (в зависимости от того, удастся ли человеку сладить с энергией бессознательного без патологических симптомов).

Причина невротических нарушений, неадекватностей, аномалий поведения - в нарушении баланса между бессознательными влечениями и культурно-нормативными требованиями, что случается при неэффективных защитных механизмах.

Основанный З.Фрейдом психоанализ исходит из предпосылки, что все трудности, возникающие в жизни человека, непременно основаны на каком-нибудь невысказанном внутреннем конфликте, гнездящемся в его подсознании.

Задача психоаналитической терапии всегда заключается в том, чтобы сделать неосознаваемое осознанным. Осознание, признание пациентом подлинной причины невротического симптома должно повлечь за собой исчезновение симптома.

Стратегия, способ, которым пользуются психоаналитики - интерпретация проявлений бессознательного. В качестве объекта интерпретации в психоанализе часто выступают сновидения, продукты творчества, свободные ассоциации, фантазии, ошибочные действия (описки, оговорки и др.).

В "Наброске научной психологии" З.Фрейд ставит проблему защиты двояко: ищет истории так называемой "первичной защиты" в "опыте страдания" и стремится отличать патологическую форму защиты от нормальной.

Последователи З.Фрейда, а в дальнейшем и представители других (не психоаналитических) школ, стали разрабатывать понятие психологической защиты, детализируя и дополняя его перечнем новых защитных механизмов. Широкое распространение в современных зарубежных и отечественных исследованиях получила точка зрения, согласно которой существует большое число защитных механизмов, обеспечивающих индивиду избавление от тревоги за счет искажения или отказа от реальности.

А.Фрейд отказалась от попыток создать стройную классификацию защитных механизмов, перейдя на их описание, и упоминает **10 способов защиты**:

1. вытеснение,
2. регрессия,
3. реактивное образование (формирование реакций),
4. изоляция,
5. проекция,
6. интроекция,
7. обращение против самого себя,
8. превращение в противоположность
9. сублимация.

По её мнению, все упомянутые механизмы, за исключением сублимации, играют негативную роль для психически здорового человека, т.к. использование защиты конфликт не снимает, страхи сохраняются и, конечном счете, велика вероятность появления болезни.. Помимо этого она описывает ряд защитных техник, используемых детьми (отрицание реальности, идентификация с агрессором, интеллектуализирование), которые позднее были отнесены к числу самостоятельных защитных механизмов.

А.Фрейд также показала, что определенные наборы психозащитных техник ведут к соответствующей, совершенно определенной симптоматике. Это доказывается и тем, что при определенных патологических состояниях используются соответствующие защитные техники (при истерии характерно частое обращение к вытеснению, при навязчивых состояниях происходит массированное использование изоляций и подавления).

Мелани Кляйн в 1919г. на заседании Будапештского психологического общества показала, что вытеснение как защитный механизм снижает качество исследовательской деятельности ребёнка.

Отечественные исследователи отмечают, что психологическая защита есть система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Наиболее известные определения психологической защиты отечественными "классиками" (философами, психологами, психотерапевтами, психиатрами).

Психологическая защита - это:

- частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В.М.Баншиков, 1974);

- механизм компенсации психической недостаточности (В.М.Воловик, В.Д.Вид, 1975);
- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф.Бассин, В.Е.Рожнов, 1975);
- динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф.В.Бассин, 1976);
- способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий, 1978);
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепиский, 1980);
- 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);
- способы репрезентации искаженного смысла (В.Н.Цапкин, 1985).

В этих определениях психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем специфика этой части идет не по объекту, а через задание целей и функции защиты, т.е. извне. Психологическая защита, фактически, не выделялась в самостоятельный процесс и механизм.(22)

Стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний человек вырабатывает у себя **защитные механизмы; психологическая (психическая) защита** "ограждает" сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Механизмы психологической защиты - преимущественно бессознательный способ сохранить уровень самооценки (психологически защитить своё "Я", а также индивидуальность). Можно интерпретировать защитные механизмы с разных теоретических позиций; также нередко встречаются различия в описании их феноменологических проявлений.