

УДК 159.9

DOI: 10.17072/2078-7898/2020-2-270-280

ДВУХМЕРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Пилюгина Елена Радимовна

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова

Предлагается авторская классификация механизмов психологической защиты, состоящая из 20 механизмов и представляющая собой двухмерную модель, поскольку механизмы имеют перекрестную взаимосвязь между 4 уровнями иерархии (психотическая, инфантильная, невротическая и адаптивная группы) и 5 типами преодоления фрустрации, являющихся основой образования и функционирования механизма защиты. Новизна заключается в идее о принадлежности каждого из 20 механизмов защиты к одному из 5 типов преодоления фрустрации — отвлекающий тип (механизмы регрессия, компульсивное поведение, компенсация, сублимация), тип «защита от вины» (механизмы ипохондрия, пассивная агрессия, реактивное образование, альтруизм), избегающий тип (механизмы вытеснение, отрицание, избегание, подавление), рационализирующий тип (механизмы диссоциация, замещение/перенос, рационализация, юмор) и контролирующий тип (механизмы изоляция, проекция, всемогущий контроль, предвосхищение). Дается описание механизмов защиты, приводятся примеры их проявления и перечисляются возможные причины их формирования. Приводятся аргументы в пользу принадлежности механизмов защиты к перечисленным группам и типам. Данная классификация предлагается в качестве удобного диагностического инструмента в практике психолога-консультанта, поскольку имеет оптимальное количество механизмов защиты, достаточно четкие критерии их определения, их местонахождения в структуре психологической защиты и основы их функционирования. Статья также содержит обзор существующих на данный момент классификаций защитных механизмов, озвучивает проблемы, касающиеся идентификации и упорядочения механизмов защиты, такие, как тонкость семантической разницы и размытость границ между механизмами защиты, разночтение в терминологии из-за сложностей перевода с иностранных языков, различие в подходах к определению иерархии механизмов защиты.

Ключевые слова: психологическая защита, механизмы защиты, классификация механизмов защиты, глоссарий защит.

TWO-DIMENSIONAL CLASSIFICATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS

Elena R. Pilyugina

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov

The paper proposes the author's classification of psychological defense mechanisms, consisting of 20 mechanisms and representing a two-dimensional model. The idea of this model is that these mechanisms have a cross-relationship between 4 levels of the hierarchy (psychotic, infantile, neurotic, and adaptive groups) and 5 types of overcoming frustration which are the basis for the formation and functioning of the defense mechanism. The novelty of the article is the idea that each of the 20 defense mechanisms belongs to one of the 5 types of overcoming frustration — distracting type (mechanisms of regression, action out, compensation, sublimation), «guilty» type (mechanisms of hypochondria, passive-aggressive behavior, reactive formation, altruism), avoiding type (mechanisms of repression, denial, avoidance, suppression),

rationalizing type (mechanisms of dissociation, displacement/transfer, rationalization, humor), controlling type (mechanisms of isolation, projection, omnipotence, anticipation). The paper provides description of the defense mechanisms, examples of their manifestation, and possible reasons for their formation. The substantiation of the defense mechanisms' belonging to the particular groups and types of classification is given. The classification is proposed as a convenient diagnostic tool for counseling psychologists, because it has an optimal number of defense mechanisms, fairly clear criteria for their determination, their location in the structure of psychological defense and the basis for their functioning. The article also provides an overview of current classifications of defense mechanisms and voices problems related to the identification and streamlining of defense mechanisms. These problems are the subtlety of semantic difference and blurring of borders between defense mechanisms, different interpretations in terminology due to difficulties in translation from foreign languages, differences in approaches to hierarchy of defense mechanisms.

Keywords: psychological defense, defense mechanisms, classification of defense mechanisms, glossary of defense.

Введение

Упорядочение фактов в области изучения механизмов психологической защиты уже более столетия представляет собой непростую задачу. Как выразился об этом Ф.Е. Василюк, «атмосфера вокруг этой проблемы пронизана разочарованием» [Василюк Ф.Е., 1984, с. 76]. Причиной тому является глубинность и многомерность самого объекта. Сложность в определении этих механизмов дополнительно усугубляется различием терминологии в переводе с иностранных языков. Какие-то механизмы имеют весьма тонкие различия, хотя по своей сути они довольно похожи. Например, N. McWilliams в своей классификации разводит понятия «диссоциация» (extreme dissociation) как множественная личность, «расщепление Эго» (splitting of the Ego) как разделение окружающего мира на положительные и отрицательные валентности, восприятие только крайностей и «компарментализацию» (compartmentalization) как «раздельное мышление», допускающее одновременное существование двух несовместимых мысленных установок [McWilliams N., 2011]. При этом у Р.М. Грановской есть термин «отчуждение» [Грановская Р.М., 2007], отстраняющий «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания, что аналогично «диссоциации» N. McWilliams: «...диссоциирующий отключается от страдания, страха, паники и уверенности в надвигающейся смерти» [McWilliams N., 2011, p. 119]. Е.С. Романова использует термин «изоляция», включающий в себя дистанцирование, дереализацию и деперсонализацию, которые индивид описывает как ощущение, будто все события происходят во сне

или с кем-то другим [Романова Е., Гребенников Л., 1996], что, судя по определению, соответствует «отчуждению» Р.М. Грановской и «диссоциации» N. McWilliams.

При этом нередки случаи, когда, наоборот, несколько механизмов объединяются в один, как, например, «реверсия» (reversal) в работе N. McWilliams. Этот механизм, исходя из его описания, содержит характерные особенности «замещения» (displacement) (переключение отношения с субъекта на объект и наоборот), «альтруизма» (altruism) («...если некто чувствует, что желание испытывать заботу со стороны других является постыдным или содержит угрозу, он может жертвенно удовлетворить свою потребность в зависимости, проявляя заботу о другом» [McWilliams N., 2011, p. 135]) и «проекции» (projection) (когда пациент психологически меняется ролями с терапевтом). Таким образом, невозможно отрицать тонкость семантической разницы и размытость границы между механизмами защиты.

Также причиной расхождений в классификациях авторов является вопрос иерархии механизмов. В целом иерархичность механизмов признают многие исследователи, но их иерархии указываются не только как двухуровневые, различающиеся по принципу первичности/вторичности [McWilliams N., 2011], конструктивности/деструктивности [Долгова В., Кондратьева О., 2014], но и как трехуровневые — низшие/промежуточные/высшие [Поройков С., 2016], четырехуровневые [Bond M., 1992; Meissner W.W., 1980; Perry J.C., 1990; Vailant G.E., 1971], которые представляются более точными, поскольку выводят механизмы на бо-

лее тонкие уровни функционирования. Есть еще классификация А. Jacobson, которая разделяет защиты на 5 групп по степени выраженности [Jacobson A, et al., 1992].

Кроме этого, сами механизмы относятся авторами к различным, иногда даже противоположным уровням иерархии. Например, в двухуровневой классификации у N. McWilliams [McWilliams N., 2011] механизм регрессии относится к группе защит высшего порядка, а у R. Plutchik [Plutchik R. et al., 1979], напротив, считается наиболее примитивным.

Количество механизмов, указываемых авторами, также сильно различается. Например, F. Cramer делает акцент в исследованиях всего на 3 основных механизмах защиты: отрицание, проекция, идентификация [Cramer F., 2008, 2015]. Также методика В.В. Бойко исследует 3 доминирующих стратегии защиты: миролюбие, избегание, агрессия [Методика диагностики..., 2011]. Е. Fromm называет 4 механизма защиты: садизм, мазохизм, конформизм, деструктивизм [Fromm E., 1994]. Методика «Индекс жизненного стиля» (LSI) R. Plutchik содержит 8 механизмов [Plutchik R. et al., 1979], шкала А. Jacobson — 12 механизмов [Jacobson A. et al., 1992]. Р.М. Грановская называет 16 механизмов, в том числе 11 взрослых и 5 детских [Грановская Р.М., 2010]. Эго-шкала G. Vaillant включает 18 механизмов [Vaillant G., 1992]. Опросник M. Bond содержит 22 механизма [Bond M., 1992]. Шкала DMRS J. Perry [Perry J., 1990] и классификация N. McWilliams [McWilliams N., 2011] охватывает по 27 механизмов. Глоссарий W. Meissner имеет в своем составе 30 механизмов [Meissner W.W., 1980]. Л.И. Вассерман называет 34 механизма, включая достаточно редко встречаемые, такие как заговаривание и инсценирование реакции [Вассерман Л.И. и др., 2005]. Л.Ю. Субботина предлагает классификацию из 14 базовых и 35 производных защитных механизмов [Субботина Л.Ю., 2013]. Систематизация психологических защит на основе философско-методологического подхода С.Ю. Поройкова содержит уже 52 механизма, которые подразделяются в зависимости от 7 типов потребностей на статусные, гностические, организующие, гедонистические, консолидирующие, коммуникативные и творческие [Поройков С.Ю., 2016].

Мы не ставили своей целью найти исчерпывающее количество защитных механизмов, поскольку эта задача практически невыполнима. Основной проблемой, на решение которой направлена статья, являлось создание классификации, которая позволила бы охватить наиболее часто встречаемые механизмы, не допуская редукции, но при этом не загромождая саму классификацию мало различающимися либо редко встречаемыми защитами, с целью получения оптимального инструмента для выявления механизмов защиты и общей оценки психологической защиты в психологической практике. Кроме этого, одна из ее задач заключалась в ассимиляции опыта зарубежных коллег в российскую психологию, поскольку подавляющее большинство русскоязычных исследований в настоящее время строится на классификации LSI R. Plutchik, выявляющей всего 8 механизмов защиты [Plutchik R. et al., 1979].

Результаты

Двухмерная модель классификации механизмов психологической защиты (табл. 1) включает 20 механизмов защиты и построена на четырехуровневой иерархии (психотическая, инфантильная, невротическая и адаптивная группы) и 5 типах преодоления фрустрации (отвлекающийся, «защита от вины», избегающий, рационализирующий, контролирующий).

1. Четырехуровневая иерархия

Иерархия двухмерной классификации аналогична эго-шкале защитных механизмов G. Vaillant [Vaillant G.E., 1971], т.е. включает 4 группы механизмов. В первую группу входят *психотические механизмы* (psychotic mechanisms) — самые глубокие, работающие на уровне психофизиологии, функционированию которых в большей степени свойственно бессознательное протекание процессов. Личностям, которые используют эти механизмы, присуще игнорирование или забывание событий, уход в мир фантазий, расщепление сознания, отреагирование на телесном уровне (моторная стимуляция, психосоматические заболевания). Данная группа механизмов оказывает наиболее деструктивное влияние на личность и ухудшает ее социальную адаптацию.

Двухмерная классификация механизмов психологической защиты

Two-dimensional classification of psychological defense mechanisms

Тип преодоления фрустрации	Психотические механизмы	Инфантильные механизмы	Невротические механизмы	Адаптивные механизмы
Отвлекающийся	Регрессия	Компульсивное поведение	Компенсация	Сублимация
Защита от вины	Ипохондрия	Пассивная агрессия	Реактивное образование	Альтруизм
Избегающий	Вытеснение	Отрицание	Избегание	Подавление
Рационализирующий	Диссоциация	Замещение Перенос	Рационализация	Юмор
Контролирующий	Изоляция	Проекция	Всемогущий контроль	Предвосхищение

Далее следует группа *инфантильных* механизмов (immature mechanisms), функционирующих на уровне эмоций и обусловленных эмоциональным инфантилизмом. Лицам, использующим данные механизмы защиты, свойственно стремление снять напряжение, возникшее из-за какой-либо ситуации, здесь и сейчас любым доступным способом и перекладывание ответственности на окружающих. Можно сказать, что подобные личности слишком поддаются своим эмоциям. Страх, обида, гнев и другие подобные эмоции слишком болезненны для них, и под влиянием этого острого, болезненного восприятия, такие люди реагируют на ситуацию достаточно деструктивным и неадекватным ей образом.

В третью по степени адаптивности группу *невротических* защит (neurotic mechanisms) включены механизмы, работающие на когнитивном уровне и тесно связанные с самооценкой личности. Тем, кто использует данные механизмы, свойственно болезненное восприятие собственных неудач и ошибок, их самооценка легко смещается из одной крайней позиции в другую в зависимости от внешних факторов. Несмотря на то что им присуще обостренное желание успешности, их неадекватная самооценка часто не позволяет им проявлять себя оптимальным образом.

Высший уровень иерархии представляют *адаптивные* механизмы защиты (mature mechanisms), которые не только позволяют личности более успешно психологически адаптироваться, но и оказывают благотворное влияние на ее жизнь и одобряются социумом. В работе данных механизмов большую роль играет воля и самоконтроль личности, они контролируются рефлексией и имеют высокую степень адекват-

ности, т.е. соответствуют сложившейся ситуации, а также нормам и правилам, установленным обществом.

2. Пять типов преодоления фрустрации и присущих им механизмов защиты четырех уровней иерархии

Отвлекающийся тип преодоления фрустрации: регрессия – компульсивное поведение – компенсация – сублимация

Основа данных механизмов — это перенаправление энергии с фрустрирующего фактора на некие отвлекающие действия, дающие ощущение безопасности, покоя и решения проблемы.

На психотическом уровне это *регрессия* (regression). Выделяются 2 разновидности психической регрессии: онтогенетическую (ретрогрессивную) как возврат к формам поведения, присущим более ранним возрастным этапам человека, таким как плаксивость, повторяющиеся монотонные движения и оральная стимуляция, характерным для младенческого и детского периода (покачивание ногой, головой, онихофагия, сосание карандашей и т.п.), и филогенетическую (примитивизация) как более примитивную форму физической активности, присущую нашим далеким предкам (бросание в драку, разрушение предметов, вспышки неконтролируемой ярости и тому подобное деструктивное поведение) [Тунник Е.Е., 2010]. Этот механизм отнесен к психотическому уровню, поскольку отвлекающими действиями в данном случае являются самые примитивные формы моторной стимуляции и двигательной активности.

На инфантильном уровне это *компульсивное поведение* (от англ. acting out — отыгрывание). В данном случае отвлекающими действиями яв-

ляются чуть более сложные формы внешней стимуляции, такие как азартные и компьютерные игры, шопоголизм, пищевая и наркотическая зависимость, эмоциональная зависимость от партнера, от социальных сетей, т.е. это любые виды зависимости, позволяющие быстро и любой ценой притупить чувство тревоги. Это действия, которые создают короткое по времени эмоциональное возбуждение или расслабление, но за которыми следует более длительный дискомфорт. Механизм отнесен к инфантильной группе, поскольку именно эмоциональный инфантилизм является причиной ухода от проблемы путем подобных неконструктивных действий, которые в целом эффективны в плане снижения тревоги, но их эффект является быстропроходящим и часто приносит с собой дополнительные проблемы.

На невротическом уровне это механизм *компенсации* (compensation), позволяющий отвлекаться от тревоги из-за мнимых или реальных недостатков с помощью неких статусных достижений: материальных приобретений, развития внешних данных и всего того, что повышает уровень успешности в обществе. Самооценка данных индивидов очень зависит от внешних факторов и легко колеблется по шкале от комплекса неполноценности до мании величия. Классический пример проявления этого механизма — когда человек, страдая комплексом невысокого роста, приобретает большой автомобиль. Формирование данного механизма у индивида, скорее всего, происходило в амбициозной, высоко конкурентной среде, в которой важнейшими факторами признания значимыми лицами являлись высокий результат, победа и т.п. Механизм отнесен к невротической группе, поскольку тесно связан с самооценкой личности и проблема фрустрации решается на когнитивном уровне.

На адаптивном уровне это *сублимация* (sublimation) — перевод энергии сексуальности и агрессии в социально одобряемое и конструктивное русло: в творческую, спортивную, научную и другую социально полезную деятельность. В качестве отвлекающих действий выступают такие цели и достижения, которые требуют от личности подключения и развития множества ресурсов, включая моральные, интеллектуальные, физические, творческие (силу воли, самоконтроль, креативное мышление и т.п.), в результате чего удовлетворение ин-

стинктов человека имеет больше духовную направленность, чем физиологическую, и приобретает для него экзистенциальное значение. Кроме того, такая деятельность играет роль в повышении культурного уровня человечества. В связи с этим многие исследователи относят механизм сублимации к высшему уровню иерархии психологической защиты.

Тип преодоления фрустрации «защита от вины»: ипохондрия – пассивная агрессия – реактивное образование – альтруизм

Объединяет данную группу защит повышенное чувство вины у индивидов. К таким индивидам относятся те, кому воспитательной средой транслировалось и внушалось чрезмерное чувство долга, ответственности. Уровень сложности данных механизмов защиты также варьируется: от психотического до адаптивного.

На психотическом это *ипохондрия* (hypochondria) — уход в болезнь, чувство вины субъективно оправдывается невозможностью исполнять долг из-за заболевания. Формирование данного механизма берет начало из детско-родительских взаимоотношений, когда болезнь ребенка помогала ему получить внимание и заботу от значимых близких и/или давала «индальгенцию» от совершенных проступков. Механизм отнесен к психотической группе, поскольку данная защита базируется на психофизиологическом уровне, на уровне психосоматики.

На инфантильном уровне это *пассивная агрессия* (passive-aggressive behavior) — попытка переложить чувство вины и ответственности на окружающих. Проявляется в намеренном промедлении, саботаже либо в навязчивой заботе, которая больше мешает, чем помогает. Также это провокационное поведение для привлечения всеобщего внимания, выставление себя в роли козла отпущения, создание садомазохистских отношений. Индивид проявляет раздражительность и упрямство, утверждает, что окружающие предъявляют к нему повышенные требования, не исполняет обязательства, ссылаясь на внешние обстоятельства, считает, что делает работу намного лучше, чем она оценивается другими, создает препятствия для действий других людей, а также презирает или критикует начальство и тех, кто имеет власть. Предположительно, данный механизм активизируется в случае патологической фиксации на конфликте между чув-

ством долга и нежеланием исполнять этот долг. Механизм отнесен к инфантильной группе, поскольку базируется на эмоционально незрелых формах отреагирования.

На невротическом уровне это *реактивное образование* (reaction formation), когда чувство долга и ответственности тщательно демонстрируется, маскируя глубинное чувство вины за истинные желания. Таким образом индивид внешне выражает нечто противоположное своим глубинным потребностям. Например, это чрезмерное выражение любви и заботы старшим ребенком о младшем, притом что внутри он испытывает к нему ревность и зависть из-за недостатка внимания родителей. Проявление этого механизма выражается в демонстративной доброжелательности к ненавистному или опасному объекту, когда нет возможности избежать контакта. Формирование данного механизма, вероятнее всего, происходит в детстве под влиянием образцов, транслируемых значимым окружением. Когда родитель, сам используя такой механизм защиты, подвергает чрезмерной критике и осуждению любое отклонение от социально одобряемых норм поведения, то ребенок, испытывая чувство вины за собственные инстинктивные желания, сперва использует данный механизм для того, чтобы не подвергнуться критике и осуждению социумом, а позднее, чтобы избавить себя от своего собственного осуждения.

На адаптивном уровне это *альтруизм* (altruism), позволяющий нивелировать чувство вины реальными социально значимыми поступками. Данный механизм многими исследователями относится к группе зрелых адаптивных механизмов, поскольку имеет высокий уровень адекватности, хорошо повышает самооценку, способствует росту осознанности поведения, он социально одобряем. Тем не менее зачастую формированию данного механизма способствуют драматические детские переживания, когда своим существованием ребенок создал родителям или другим значимым родственникам проблемы по какой-либо причине, например, в семье не было готовности или желания иметь этого ребенка, не желаемый пол, либо болезненность ребенка и т.п. И ему прощалось его присутствие только тогда, когда ему удавалось быть полезным своему значимому окружению. Это глубинное чувство вины за свою «навязанность» ребенок привыкает компенсировать благими по-

ступками и переносит подобную схему в свою взрослую жизнь.

Избегающий тип преодоления фрустрации: вытеснение – отрицание – избегание – подавление

Основа этой группы механизмов — субъективное аннулирование тревожащих факторов на различных по сложности уровнях психики.

На психотическом уровне это *вытеснение* (repression) — полное удаление из сознания травмирующих факторов. Вытесняя травмирующий опыт или негативную информацию в подсознание, индивид оберегает свою психику от боли, страха и страданий. Тем не менее вытесненные из сознания неприятные моменты латентно влияют на его душевное состояние и поведение, он становится тревожным, осторожным и замкнутым. Иногда вытесненная информация всплывает на уровень сознания, но чаще всего она проявляется в виде оговорок, неприятных сновидений, а также необъяснимых негативных ощущений, фобий от внешне безобидных предметов, образов, звуков, запахов, которые как-то связаны с вытесненным переживанием. Механизм отнесен к психотическому уровню, поскольку функционирует на самом глубинном уровне психики, до подключения эмоциональных и когнитивных структур. Формирование этого механизма предположительно обусловлено острыми травмирующими событиями, которые некогда подвергли опасности само существование индивида и подорвали его базовое доверие к окружающей среде.

На инфантильном уровне это механизм *отрицания* (denial), при котором факторы тревоги осознаются, но опасность их отвергается. Например, среди индивидов, использующих данный механизм, встречаются люди, которые отказываются проходить медосмотр, несмотря на имеющиеся у них симптомы болезни; лица с алкогольной зависимостью, отрицающие наличие проблем с алкоголем; матери, игнорирующие свидетельства о сексуальных домогательствах к их дочерям; пожилые люди, не отказывающиеся от вождения машины, несмотря на явное ослабление способностей к этому, и т.п. Окружающие часто воспринимают этих личностей как легкомысленных и беспечных людей. Механизм отнесен к инфантильной группе, поскольку основой его функционирования является психическая незрелость в подходе к реше-

нию проблемы. Предположительно, закрепление механизма происходило в случаях, когда игнорирование проблемы вместо ее решения приводило к благополучному исходу.

На невротическом уровне это механизм *избегания* (avoidance) — уход от ситуаций, несущих потенциальную угрозу самооценке. Данный механизм описывает случай А. Фрейд: она рисовала со своим маленьким пациентом, и мальчик, как только увидел, что она рисует лучше, отказался рисовать [Freud A., 1992]. Таким личностям свойственно слишком болезненное восприятие поражения, страх совершить ошибку, оказаться не на высоте. Они старательно избегают конкуренции в тех случаях, когда не имеют гарантии победы, и отказываются от инициативы всякий раз, когда не уверены в своем решении. Если такой человек не может быть в какой-то деятельности лучшим, то он откажется от этой деятельности, лишь бы не подвергать ударам свою самооценку, наблюдая за более успешными конкурентами. Формирование этого механизма предположительно обусловлено атмосферой повышенной критичности и саркастичности со стороны значимых родственников.

На адаптивном уровне это *подавление* (suppression) — временное мысленное аннулирование ситуации до наступления наиболее благоприятного момента разрешения конфликта. Человек при помощи силы воли откладывает осознание неприятности до того момента, когда он будет психологически готов встретиться лицом к лицу с этим фактом. Классический пример данного механизма приводит G. Vaillant: в книге Маргарет Митчелл «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хара в ситуации фрустрации говорит себе: «Я подумаю об этом завтра» [Vaillant G.E., 1992]. Многими исследователями этот механизм отнесен к высшему адаптивному уровню, поскольку он включает в себя контроль эмоций, силу воли, умение расставлять приоритеты, правильно оценивать и использовать свои психические ресурсы.

Рационализирующий тип преодоления фрустрации: диссоциация – замещение/перенос – рационализация – юмор

Основа данных механизмов — это своеобразные игры разума (от лат. ratio — разум), когда для преодоления фрустрации включаются ресурсы

мозга различного уровня: от глубинного психотического до высшего уровня самоконтроля.

На психотическом уровне это механизм *диссоциации* (dissociation), которая позволяет мозгу перескочить в «другое измерение» благодаря временному расщеплению сознания, при этом определенный набор действий, мыслей, отношений или эмоций становится отделенным от остальной части личности человека и функционирует независимо [Reber A.S., Gullickson T., 1996]. Этот механизм свойствен людям, получившим глубинные психотравмы и потерявшим доверие к окружающему миру. Механизм проявляется в том, что люди склонны реагировать на обычный стресс как на опасность для жизни, впадая в амнезию или становясь совершенно другими. Они описывают диссоциированное состояние фразами «как будто это происходило не со мной», «я будто смотрел на себя со стороны». «Диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций. Поскольку диссоциация функционирует на глубинном уровне психофизиологии, не допуская выхода травмирующего события на уровень эмоционального отреагирования, то данный механизм отнесен к психотическому уровню.

На инфантильном уровне используются механизмы *замещения* (displacement) и *переноса* (transfer), когда субъект заранее предусматривает опасность отреагирования на значимый объект и использует для выражения своих чувств и эмоций менее значимый или «безобидный» объект. В данном случае эти механизмы объединены, поскольку суть их действия одна — это перемещение чувств с реального объекта, которому они и были изначально адресованы, на объект-заместитель. Различие между ними заключается в том, что в качестве реального объекта в случае *замещения* обычно выступает эмоционально значимый в настоящее время человек (начальник, супруг-тиран либо любое другое лицо, непосредственно нанесшее индивиду травму), а в случае *переноса* реальный объект — это обычно значимый объект прошлого периода, отношение к которому не изжило себя в свое время и теперь воспроизводится в отношениях с новым партнером. С точки зрения психоанализа замещение воздействует на энергии танатоса, т.е. это перемещение чувства страха и ненависти, а перенос — на энергии либидо, т.е. является перемещением чувства любви. Действие механизма выражается в неожиданном и неадек-

ватном ситуации поведении, например, в выплеске агрессии на невинный объект или, наоборот, в выражении привязанности, не соответствующей данным отношениям. Классический пример такой защиты — когда человек, на которого накричало начальство, выплескивает гнев в семье или на своих подчиненных. Или также частый случай переноса — когда нерешенные проблемы из детско-родительских отношений человек переносит на партнера, с которым находится в отношениях. Механизмы отнесены к инфантильной группе, поскольку присущи индивидам, занимающим в отношениях эмоционально незрелую, подчиненную позицию, и функционируют на уровне эмоционального отреагирования.

На невротическом уровне это *рационализация* (rationalization), при которой ресурсы интеллекта используются для искажения информации и нахождения самооправдания с целью поддержания самооценки. Обычно этот механизм использует индивид, к поведению которого с детства предъявляли повышенные требования, от которого ожидали высоких результатов во всех сферах деятельности. Например, отличная учеба в семье такого индивида считалась не предметом для поощрения, а только нормой, зато малейшие неудачи фиксировались и подвергались критике и осуждению значимыми для человека лицами. Это люди с так называемым комплексом отличника, которые привыкли предъявлять к себе высокие требования, и для них является слишком болезненным осознание того, что они поступили глупо, недальновидно, не решили поставленную задачу, решили ее хуже остальных или не проявили необходимых качеств для достижения цели. Этот механизм отнесен к невротической группе, поскольку работает на когнитивном уровне и тесно связан с самооценкой личности.

На адаптивном уровне это *юмор* (humor), суть которого заключается в попытке разума преобразовать негативное восприятие ситуации в позитивное, что позволяет не уходить от конфликта, а использовать его положительные моменты. Данный механизм многими исследователями относится к группе высших адаптивных механизмов, тем не менее его формирование часто происходит в достаточно драматичных условиях онтогенеза. Например, если ребенок растет в травмирующей семье: в семье алкоголиков, тиранов и дебоширов и т.п., там, где нет спокойствия и безопасности, гарантирующих

ему психическое здоровье, духовный рост и возможность быть самим собой [Москаленко В., 2014]. Такой «ребенок-талисман» с детства привыкает чувствовать ответственность за психологическое состояние окружающих, поскольку именно он выполняет роль регулятора климата в семье. Его функция — улыбаться, шутить, развлекать и этим отвлекать людей от агрессии и негатива. Юмор — это способ выжить в трудных обстоятельствах, преобразуя фрустрирующую ситуацию в забавную и неопасную.

Контролирующий тип преодоления фрустрации: изоляция – проекция – всемогущий контроль – предвосхищение

В данную группу входят индивиды с глубокой потребностью контролировать любую ситуацию. Уровень адаптивности этих механизмов зависит от степени способности отдельного индивида к контролю над ситуацией, а также от того, насколько ситуация в принципе контролируема.

На низшем психотическом уровне это *изоляция* (isolation), которая запускается тогда, когда индивид, обладающий высоким уровнем потребности в контроле происходящего, не может управлять ситуацией и когда она не зависит от него. В этом случае он использует бесчувственность и игнорирование для того, чтобы не «подпустить» ситуацию слишком близко к себе, в свою эмоциональную сферу. S. Freud считал, что индивид ставит себя в активное положение вместо пассивного, когда инсценирует собственное исчезновение в ответ на травмирующее событие [Freud S., 2000]. Внешне механизм проявляется как уход в себя, отключение от внешнего мира, утрата эмоционального интереса к реальным впечатлениям, перенос эмоций на воображаемые события. Данный механизм свойствен личностям шизоидного, аутичного типа. Он отнесен к психотической группе, поскольку его функционирование осуществляется на доэмоциональном уровне отреагирования.

На инфантильном уровне это механизм *проекции* (projection), который позволяет индивиду приписывать собственные теневые содержания (неприемлемые чувства, желания, мотивы, идеи и т.п.) окружающим людям. Следствием этого является чрезмерная критика, осуждение, предубежденность, гипертрофированная бдительность, подозрительность и контроль тех, кто «обладает» подобными качествами и этим

«нарушает» его права, хотя объект, на который направлена проекция, может не иметь ничего общего с тем, что на него спроецировано. Например, муж, проецируя на жену свое желание иметь связь с другими женщинами, обвиняет ее в несуществующих изменах. Эгоцентрированные личности обычно считают эгоистами всех окружающих, скупые обвиняют окружающих в скупости, те, кто мечтает о всеобщем внимании, считают окружающих выскочками и т.д. Механизм отнесен к инфантильной группе, поскольку его функционирование осуществляется на эмоциональном уровне и связано с эмоциональной незрелостью и перенесением собственной ответственности на окружающих.

На невротическом уровне это механизм *все-могущего контроля* (omnipotence). Индивиды, применяющие этот механизм, предпринимают попытки управлять ситуацией, используя реальную или мнимую власть и манипуляции, искренне считая это собственной прерогативой и игнорируя при этом мнение и интересы окружающих. Механизм основывается на бессознательной убежденности человека в том, что он способен и должен управлять всеми происходящими событиями. Такие индивиды очень нетерпимы к критике и советам, поскольку считают только себя компетентными судить свои действия и принимать решения. Для них типичны такие фразы, как «делай, как я тебе говорю», «здесь я решаю, что делать» и т.д. Механизм отнесен к невротической группе, поскольку его функционирование тесно связано с самооценкой и самоутверждением и осуществляется на когнитивном уровне. Формирование механизма объясняется J. Piaget [Piaget J., 1977] закреплением в детской психике эгоцентризма, заключающегося в восприятии себя центром вселенной, причиной и следствием всего происходящего в мире.

На зрелом уровне это механизм *предвосхищения* (anticipation) — реалистическое предвидение или разработка планов по преодолению возможных в будущем дискомфортных ситуаций, включает мысленное проигрывание всех вариантов предстоящего события, что позволяет индивиду быть более подготовленным к будущему и уверенным в себе. Данный механизм многими исследователями был отнесен к группе высших адаптивных защит, поскольку он функционирует на уровне самоконтроля, включает трезвую оценку ситуации, эффективно адапти-

рует личность к возможным фрустрирующим ситуациям и позволяет ей удерживать контроль над ситуацией при любом варианте событий.

Заключение

Данная классификация предлагается к использованию в консультационной и терапевтической работе практикующим психологам и психотерапевтам как инструмент диагностики стиля психологической защиты личности, имеющий оптимальное количество механизмов защиты, достаточно четкие критерии их определения, их местонахождения в структуре психологической защиты и основы их функционирования. Для повседневной практики консультирования и психотерапии выявление 20 механизмов защиты дает достаточно полную и качественную информацию о стиле психологической защиты клиента.

Список литературы

- Васильюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 202 с.
- Вассерман Л., Ерышев О., Клубова Е. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб., 2005. 54 с.
- Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010. 476 с.
- Долгова В., Кондратьева О. Психологическая защита: монография. М.: Перо, 2014. 157 с.
- Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2011. С. 281–287.
- Москаленко В. Роли выживания детей в алкогольных семьях // Вопросы наркологии. 2014. № 5. С. 84–101.
- Поройков С.Ю. Философско-психологический подход к систематизации защит // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2016. № 2(42). С. 19–30.
- Романова Е., Гребенников Л. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант. 1996. 144 с.
- Субботина Л.Ю. Психология защитных механизмов личности. Ярославль, 2013. 164 с.
- Туник Е.Е. Психологические защиты. СПб.: Речь, 2010. 218 с.
- Bond M. An empirical study of defensive styles: The Defense Style Questionnaire // Vaillant G.E. Ego

mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 1992. P. 127–158.

Cramer P. Defense mechanisms: 40 years of empirical research // *Journal of Personality Assessment*, 2015. Vol. 97, iss. 2. P. 114–122. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.947997>

Cramer P. Seven pillars of defense mechanism theory // *Social and Personality Psychology Compass*. 2008. Vol. 2, iss. 5. P. 1963–1981. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x>

Freud A. *The ego and the mechanisms of defence*. L.: Karnac Books, 1992. 208 p.

Freud S. *Das Ich und das Es* (1923). GW XIII. 2000. Bd. 6. S. 235–289.

Fromm E. *Escape from freedom*. N.Y.: Holt Paperbacks, 1994. 320 p.

Jacobson A., Beardslee W., Gelfand E., Hauser S., Noam G., Powers S. An approach to evaluating adolescent ego defense mechanisms using clinical interviews // *Vaillant G.E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 1992. P. 181–194.

McWilliams N. *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. N.Y.: Guilford Press, 2011. 426 p.

Meissner W.W. *Theories of personality and psychopathology: Classical psychoanalysis // Comprehensive textbook of psychiatry / ed. by H.I. Kaplan, A.M. Freedman, B.J. Sadock*. 3rd ed. Baltimore, MD: Williams and Wilkins, 1980. Vol. 1. P. 631–728.

Perry J.C. *Defense mechanism rating scale*. Cambridge, MA: Harvard School of Medicine, 1990. P. 122–130.

Piaget J. *The development of thought: Equilibration of cognitive structures / trans. A. Rosin*. N.Y.: Viking Press, 1977. 213 p.

Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // *Emotions in personality and psychopathology / ed. by C.E. Izard*. Boston, MA: Springer, 1979. P. 227–257. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6_9

Reber A.S., Gullickson T. *Dictionary of psychology // PsycCRITIQUES*. 1996. Vol. 41, no. 8. P. 848. DOI: <https://doi.org/10.1037/003107>

Vaillant G.E. *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 1992. 306 p.

Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health // *Archives of general*

psychiatry, 1971. Vol. 24, iss. 2. P. 107–118. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750080011003>

Получено 03.04.2020

References

Bond, M. (1992). An empirical study of defensive styles: The defense style questionnaire. *Vaillant G.E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing Publ., pp. 127–158.

Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 97, iss. 2, pp. 114–122. DOI: doi.org/10.1080/00223891.2014.947997

Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 2, iss. 5, pp. 1963–1981. DOI: doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x

Dolgova, V. and Kondrat'eva, O. (2014). *Psikhologicheskaya zaschita* [Psychological defense]. Moscow: Pero Publ., 157 p.

Freud, A. (1992). *The ego and the mechanisms of defense*. London: Karnac Books Publ., 208 p.

Freud, S. (2000). *Das Ich und das Es* (1923) [The Ego and the Id (1923)]. Vol. 6, pp. 235–289.

Fromm, E. (1994). *Escape from freedom*. New York: Holt Paperbacks Publ., 320 p.

Granovskaya, R.M. (2010). *Psikhologicheskaya zaschita* [Psychological defense]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 476 p.

Jacobson, A., Beardslee, W., Gelfand, E., Hauser, S., Noam, G. and Powers, S. (1992). An approach to evaluating adolescent ego defense mechanisms using clinical interviews. *Vaillant G.E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing Publ., pp. 181–194.

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York: Guilford Press, 426 p.

Meissner, W.W. (1980). *Theories of personality and psychopathology: Classical psychoanalysis. Comprehensive textbook of psychiatry*, ed. by H.I. Kaplan, A.M. Freedman, B.J. Sadock, 3rd ed. Baltimore, MD: Williams and Wilkins Publ., Vol. 1, pp. 631–728.

Moskalenko, V. (2014). *Roli vyzhivaniya detey v alkogol'nykh sem'yakh* [Roles of the survival of children in alcoholic families]. *Voprosy narkologii* [Issues of Addiction]. No. 5, pp. 84–101.

Perry, J.C. (1990). *Defense mechanism rating scale*. Cambridge, MA: Harvard School of Medicine Publ., pp. 122–130.

Piaget, J. and Rosin, A. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. New York: Viking Press, 213 p.

Plutchik, R., Kellerman, H. and Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*, ed. by C.E. Izard. Boston, MA: Springer, Publ., pp. 227–257. DOI: doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6_9

Poroykov, S.Yu. (2016). *Filosofsko-psikhologicheskiy podkhod k sistematizatsii zaschit* [Philosophical and psychological approach to the systematization of defenses]. *Novoe v psikhologopedagogicheskikh issledovaniyakh* [New in Psychological and Pedagogical Research]. No. 2(42), pp. 19–30.

Raygorodskiy D.Ya. (ed.) (2011). *Metodika diagnostiki dominiruyushey strategii psikhologicheskoy zaschity v obschenii V.V. Boyko* [Methodology for the diagnosis of the dominant strategy of psychological defense in communication V.V. Boyko]. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]. Samara: BAHRAH-M Publ., pp. 281–287.

Reber, A.S. and Gullickson, T. (1996). Dictionary of psychology. *PsycCRITIQUES*. Vol. 41, no. 8, p. 848. DOI: <https://doi.org/10.1037/003107>

Romanova, E. and Grebennikov, L. (1996). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zaschity: genezis, funktsionirovanie, diagnostika* [Psychological defense mechanisms: genesis, functioning, diagnostics]. Mytishchi: Talant Publ., 144 p.

Subbotina, L. (2013). *Psikhologiya zaschitnykh mekhanizmov lichnosti* [Psychology of the protective mechanisms of personality]. Yaroslavl: YSU Publ., 164 p.

Tunik, E.E. (2010). *Psikhologicheskie zaschity* [Psychological defenses]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 218 p.

Vaillant, G.E. (1992). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Publ., 306 p.

Vaillant, G.E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 24, iss. 2, pp. 107–118. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750080011003>

Vasilyuk, F.E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya*. Moscow: MSU Publ., 202 p.

Vasserman, L., Eryshev, O. and Klubova, E. et al. (2005). *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological diagnostics of the life style index]. Saint Petersburg, 48 p.

Received 03.04.2020

Об авторе

Пилюгина Елена Радимовна

аспирант кафедры психологии развития и психофизиологии

Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова,

420111, Казань, ул. Московская, 42;

e-mail: simvol352@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6737-423X>

About the author

Elena R. Pilyugina

Ph.D. Student of the Department of Developmental Psychology and Psychophysiology

Kazan Innovative University

named after V.G. Timiryasov,

42, Moscovskaya st., Kazan, 420111, Russia;

e-mail: simvol352@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6737-423X>

Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Пилюгина Е.Р. Двухмерная классификация механизмов психологической защиты // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2020. Вып. 2. С. 270–280. DOI: 10.17072/2078-7898/2020-2-270-280

For citation:

Pilyugina E.R. [Two-dimensional classification of psychological defense mechanisms]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2020, issue 2, pp. 270–280 (in Russian). DOI: 10.17072/2078-7898/2020-2-270-280