

УДК 159.923

DOI: 10.17072/2078-7898/2019-3-345-355

КОРРЕКЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Пилюгина Елена Радимовна

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова

В статье рассматриваются возможности воздействия на психологическую защиту личности, ее формирование и коррекцию. Выявлены факторы, обуславливающие сложность коррекции психологической защиты: глубина образования и устойчивость защитно-адаптивного процесса, отсутствие осознания и критичности к собственному бессознательному компоненту, опасность разрушения психологической защиты при отсутствии достойной альтернативы и объективно существующая провокация внешнего мира, постоянно травмирующая индивида. Определены критерии развития психологической защиты: увеличение использования механизмов из высокоадаптивной группы и уменьшение использования малоадаптивных механизмов, расширение спектра используемых механизмов защиты, более гибкое использование механизмов защиты. Выявлены факторы, влияющие на формирование психологической защиты: смысл фрустрации личности и полученный опыт личности; также выявлены соответствующие им направления терапии: проработка фрустрационных ситуаций личности и обучение конструктивным механизмам защиты. Проанализированы 4 метода коррекции психологической защиты: личностно-ориентированная психотерапия, суггестивная психотерапия, психотренинг и арт-терапия. Сделаны выводы, что все четыре рассматриваемых метода имеют весомые основания для использования их в целях коррекции психологической защиты, но каждый обладает своими принципами и механизмами действия, а соответственно и своими нюансами в направлении и силе воздействия на психику индивида, которые целесообразно учитывать в процессе терапии. Например, тренинговый метод имеет основную направленность на обучение и опирается на сознательные структуры психики, тогда как суггестивная психотерапия больше связана с бессознательными компонентами психики и в основном направлена на проработку глубинных фрустраций индивида. Личностно-ориентированная терапия также направлена на проработку глубинных психотравм индивида, поскольку ее суть в реконструкции травматического опыта. Арт-терапия в равной степени может действовать как в направлении обучения конструктивным механизмам защиты, так и в проработке фрустрационных ситуаций индивида.

Ключевые слова: психологическая защита личности, механизмы защиты, коррекция психологической защиты, методы коррекции, психотерапия, конструктивная психологическая защита, фрустрационная ситуация.

CORRECTIONAL POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE FOR INCREASE OF THE PERSONALITY ADAPTATION

Elena R. Pilyugina

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov

The article discusses the possibilities of influencing the psychological defense of a person, its formation and correction. The determined factors of the complexity of the psychological defense correction are the depth of education and the stability of the adaptive process, lack of awareness and criticality to one's own unconscious component, the danger of the destruction of psychological defense in the absence of a worthy alternative and an objectively existing provocation of the outside world, which is constantly traumatic

for the person. Criteria for the development of psychological defense are defined, which are an increase in the use of mechanisms from the highly adaptive group and a decrease in the use of low-adaptation mechanisms; expanding the range of defense mechanisms used; more flexible use of defense mechanisms. The factors influencing the formation of psychological defense were revealed such as the sense of frustration of the person and the experience of the person. Likewise, the corresponding directions of therapy were revealed, i.e. the study of the frustration situations of the person and the training of constructive defense mechanisms. Four methods of psychological defense correction are analyzed, which are personal-oriented psychotherapy, suggestive psychotherapy, psycho training and art therapy. It is concluded that all four of the considered methods have good reasons for using them in order to correct psychological protection, but each has its own principles and mechanisms of action, and, accordingly, its own nuances in the direction and strength of the individual's psyche effects, which should be considered in the process of therapy. For example, the training method has a primary focus on learning and relies on the conscious structures of the psyche, suggestive psychotherapy, in contrast, is more associated with the unconscious components of the psyche and is mainly aimed at working out the individual's deepest frustrations. Personality-oriented therapy and art therapy can equally act both in the direction of teaching constructive defense mechanisms and in working out individual frustration situations.

Keywords: psychological defense of a person, defense mechanisms, psychological defense correction, correction methods, psychotherapy, constructive psychological defense, a frustration situation.

Введение

Современное общество с его ускоряющимся техническим прогрессом предъявляет к человеку все более высокие требования. Усиление информационного давления, повышение критериев успешности, возросшие требования к самопрезентации, конкуренция, экономическая нестабильность, ужесточающиеся временные рамки являются для человека постоянно возрастающим стрессом и подвергают его адаптационные способности проверке на прочность. В связи с этим все больше возрастает роль психологической защиты личности, как психической регуляции поведения в сложных условиях жизнедеятельности, к которой человек прибегает с целью уберечь свое сознание от таких негативных переживаний, как чувство вины или неполноценности, от разрушительного действия эмоций гнева, страха, раздражения, тревоги и т.д. Повышение конструктивности психологической защиты дает возможность сгладить остроту переживания психотравмирующих событий, снижает внутреннюю и внешнюю конфликтность, что не только способствует более успешной адаптации личности в социуме, но и значительно улучшает восприятие этой личности самим социумом. Кроме того, что данный феномен непосредственно участвует во всех областях жизни человека, начиная от его межличностных отношений и заканчивая профессиональной деятельностью; он вносит существенные коррективы и в консультацион-

ную и психотерапевтическую работу — как известно, первый механизм защиты — вытеснение (repression) — был обнаружен З. Фрейдом в качестве фактора сопротивления пациентом терапии [Фрейд З., 2015]. Отсюда задачей статьи является комплексный анализ и обоснование методов воздействия на механизмы защиты, их формирование и коррекцию.

Причины сложности коррекции психологической защиты

Психологическая защита — это система неосознаваемых реакций индивида, позволяющих ему свести к минимуму негативные переживания путем перестройки восприятия (искажением или блокировкой информации о реальной действительности), которая является регуляторным механизмом, повышающим адаптационные способности человека к среде. О необходимости коррекции психологической защиты пишут многие авторы [Грановская Р.М., 2010а; Долгова В., Кондратьева О., 2014; Субботина Л., 2013; Freud A., 1992; Vaillant G.E., 1994], тем не менее на практике это довольно непростая задача, что объясняется следующими причинами.

Э. Констандов, опираясь на опыт коллег-нейрофизиологов [McGinnies E., Sherman H., 1952], доказывает, что стойкие эмоциональные переживания, особенно негативного характера, формируют устойчивую рефлекторную связь в коре головного мозга, которая меняет пороги чувствительности к воспринимаемой информации и избирательно влияет на ее восприятие

[Костандов Э.А., 2004]. Этот факт говорит о том, что механизмы психологической защиты, формирующиеся как раз под влиянием подобных переживаний, имеют под собой глубокий физиологический компонент, плохо поддающийся какому-либо воздействию. Механизмы защиты, сформированные в раннем детстве [Кляйн М., 2016; Freud A., 1992], являются по сути «базальным компонентом личности» [McWilliams N., 2011, p. 103] и почти не поддаются коррекции.

Целенаправленно можно повлиять только на то, что находится в сфере осознания, а автоматизмы, которыми являются механизмами защиты, управляются подсознательно и находятся вне сферы волевых решений [Грановская Р.М., 2010b; Субботина Л., 2013]. Эта задача теоретически решается при возможности вывода неосознаваемых процессов в сферу осознания и установления критичности по отношению к ним. Согласно психодинамической теории, будучи осознанными, конфликты импульсов менее опасны и легче поддаются контролю. Здесь есть еще один сложный момент: терапевтическая работа может укрепить Я-личности, выведя бессознательное содержание психики, в том числе информацию о его механизмах защиты, на уровень сознания. Но при этом если вывод бессознательного содержания на уровень сознания разрушает защитные процессы, не давая взамен альтернативных путей разрешения конфликта, то результатом такой терапии будет ослабление Я-личности и усиление патологического процесса [Freud A., 1992].

Работа с тревогой, обусловленной бессознательными компонентами психики, вполне эффективно ослабляет невротический конфликт и снижает напряженность защиты, но столкновение индивида с объективной тревогой — фактами, угрожающими его безопасности или самовосприятию, с которыми он не может примириться, несмотря на терапию, будет вновь и вновь обострять напряженность его защиты [Freud A., 1992].

Таким образом, сложность коррекции психологической защиты обуславливается глубиной образования и устойчивостью защитных механизмов, отсутствием осознания собственного бессознательного компонента и критичности по отношению к нему, опасностью разрушения психологической защиты при отсут-

ствии достойной альтернативы и объективно существующей провокацией внешнего мира, постоянно травмирующей индивида. Следовательно, эффективная коррекция психологической защиты должна базироваться на следующих принципах: она должна воздействовать на самые глубокие слои психики, обеспечивать вскрытие и перевод бессознательного содержания психики на уровень осознания, обучать индивида альтернативному конструктивному поведению и эффективным методам восприятия психотравмирующих ситуаций и отреагирования на них.

Критерии развития психологической защиты

Здесь целесообразно обратиться к иерархической особенности механизмов защиты, которую озвучивают исследователи [Bond M., 1992; McWilliams N., 2011; Meissner W.W., 1980; Perry J., Henry M., 2004; Plutchik R. et al., 1979; Vaillant G.E., 1992]. В настоящий момент не существует единой классификации механизмов защиты, а уже имеющиеся классификации предоставляют широкий выбор как перечня механизмов, так и их распределении по уровням иерархии, но тем не менее существует выраженная тенденция различения авторами механизмов по уровню их адаптивного свойства. Таким образом, одним из критериев развития личности и развития использования психологической защиты будет тенденция снижения частоты использования механизмов из низших групп иерархии и увеличения частоты использования механизмов из высших групп иерархии.

Следующим критерием конструктивной психологической защиты является широта спектра используемых защит. Под влиянием стресса спектр защит сужается, многие механизмы ослабевают и переходят в фоновый режим, а активность доминирующих механизмов, наоборот, резко возрастает, что приводит к шаблонности и ригидности восприятия, мышления и поведения личности, вследствие чего способность адаптации к различным ситуациям снижается [Каменская В., 2018; Субботина Л., 2013].

Р.М. Грановская называет критерием динамики и развития психологической защиты пластичность и динамичность использования механизмов защиты: чем более пластична и динамична личность, тем быстрее и гибче она адаптируется к возникающим новшествами, тем ста-

бильнее и устойчивее ее психологический «гомеостаз» [Грановская Р.М., 2010а].

Таким образом, критериями эффективности психологической защиты будут являться: увеличение использования механизмов из высокоадаптивной группы и уменьшение использования малоадаптивных механизмов, расширение спектра используемых механизмов психологической защиты и более гибкое использование этих механизмов.

Факторы, формирующие психологическую защиту и соответствующие им направления терапии

По Э. Фромму, подобным фактором является ограничение возможности спонтанного, свободного выражения желаний и удовлетворения потребностей, начиная с младенческого возраста, под влиянием «гетерономного воздействия», то есть социума, выступающего внешней силой, ограничивающей спонтанность [Фромм Э., 2017]. В психодинамической теории это называется «борьбой конфликтующих между собой импульсов» [Фрейд З., 2015]. А. Фрейд также называет три типа тревоги, мотивирующих психологическую защиту: инстинктивная тревога, объективная тревога и тревога сознания, каждая из которых обладает своей спецификой в вопросе образования механизмов защиты [Freud A., 1992]. Б. Зейгарник, опираясь на теорию поля Курта Левина, пишет о «незавершенных ситуациях», значимых для формирования замещающих действий, что их можно рассматривать как базис для формирования механизмов психологической защиты [Зейгарник Б., 1981]. По сути все вышеназванное — это ситуации фрустрации, которые нарушают психическое равновесие индивида и имеют для него экзистенциальное значение. Е.Е. Туник пишет следующее: «Тенденция фиксации поведения появляется тогда, когда одни и те же фрустрирующие ситуации повторяются... человек вновь и вновь совершает одни и те же действия, хотя они оказались неадаптивными» [Туник Е.Е., 2010, с. 40].

Тип же конкретного защитного механизма и интенсивность его использования, а также длительность защитно-адаптивных процессов детерминируются следующими факторами:

– смысл фрустратора для личности [Налчаджян А.А., 2010]. Авторы считают, что существует взаимосвязь между типом личности

и теми причинами, которые могут вызвать у этой личности фрустрацию, то есть значение здесь имеет не столько сама фрустрирующая ситуация, сколько то, какое значение и какой смысл придает ей конкретный субъект [Туник Е.Е., 2010]. Эволюционная модель личности Т. Миллона [Millon T., 1996], Мичиганская модель психологического стресса [Katz D., Kahn R., 1966] и структурная теория личности Г. Келлермана [Kellerman H., Burry A., 2007] также озвучивают зависимость стилей защиты и способов преодоления стресса от структуры и характеристики личности;

– полученный опыт личности [Мкртчян М., 1975]. Типы защитного поведения индивида усваиваются из окружающей среды (модели поведения родителей и старшего поколения) либо формируются на основе соответствующего подкрепления собственных вариантов поведения. Успешное преодоление фрустрационной ситуации, подталкивающее индивида к поиску новых путей реагирования и реструктурированию имеющихся механизмов защиты, в итоге приводит к тому, что количество фрустрирующих ситуаций в жизни адаптированного индивида снижается [Кляйн М., 2016].

Вышеуказанные факторы показывают, что коррекция психологической защиты может базироваться на двух направлениях психотерапии.

Согласно первому, должны прорабатываться собственные фрустрирующие ситуации личности: здесь могут оказаться эффективными личностно-ориентированная (реконструкционная) терапия, суггестивная психотерапия и арт-терапия, направленные на реконструкцию и проработку фрустрационных ситуаций.

Второе направление представляет собой обучение индивида с целью расширения способов функционирования его психики, предоставление в его распоряжение арсенала эффективных механизмов защиты с практической демонстрацией их конструктивности. Здесь эффективным может оказаться психотренинг, направленный на усвоение знаний о психологической защите, осознание личностных особенностей и специфики функционирования личной защиты с использованием игровых психотехник и разбором конкретных случаев, суггестивная терапия с установками на использование конструктивной защиты и арт-терапия, дающая образцы конструктивной защиты.

Результаты и обсуждение

Обсудим подробнее вышеуказанные методы терапии, принципы и механизмы их действия, их направленность и степень воздействия на психологическую защиту.

Личностно-ориентированная психотерапия

Предпосылки личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии лежат в психодинамическом направлении. Следовательно, основные цель и механизм воздействия данной терапии заключаются в реконструкции внутриличностного конфликта, который, как правило, возникает еще в детском периоде в результате психотравм и оказывает весомое влияние на дальнейшую адаптацию личности к социуму. Процесс извлечения из памяти клиента реальной причины психотравмы достаточно сложен по многим причинам: психотравмирующий опыт может подвергнуться вытеснению, закрыться так называемым «покрывающим» воспоминанием, исказиться фантазиями клиента или быть полученным клиентом еще в довербальном периоде и является априори недоступным его воспоминанию. Грамотно выполненная реконструкция травматического опыта позволяет вскрыть внутриличностный конфликт и «разблокировать» те области отношений, в которых ранее индивид проявлял уязвимость и дисфункциональность. Психотравмы, которые в свое время явились факторами активации психологической защиты, заново прожитые, переоцененные и изжитые, несомненно, могут повлечь за собой соответствующее изменение интенсивности и направленности психологической защиты.

Если обратиться к истокам личностно-ориентированной (реконструктивной) терапии, к психоанализу [Фрейд З., 2015], то сам процесс терапии должен включать следующие этапы:

- выявление и раскрытие сопротивления, которое стремится сохранить вытесненным травмирующее переживание;
- переработка и преодоление клиентом сопротивления (данный пункт З. Фрейд считал одной из самых сложных и важных составляющих аналитического процесса, которая оказывает наибольшее влияние на изменение клиента);
- вскрытие и вербализация психотравмы (очага напряжения) — перенос ее из области бессознательного на уровень сознания;

– катарсис — эмоциональная разрядка, в результате которой клиент освобождается от травмы за счет проживания ее заново, но на новом уровне и с новыми ресурсами, включающими переоценку (изменение системы установок, отношений) произошедшего.

Р.М. Грановская придает большое значение «катарсису исповеди и признания», позволяющему частично переложить ответственность, отреагировать на переживание, проанализировать и понять мотивы свои и окружающих, высвободить энергию тайны и получить поддержку понимающего человека [Грановская Р.М., 2010b].

А. Фрейд указывает на необходимость развенчивания у пациента иллюзий об опасностях объективной тревоги, которые при ближайшем рассмотрении основаны на преувеличенных, незрелых и искаженных представлениях о реальности или связаны с давно минувшей и уже не актуальной ситуацией [Freud A., 1992].

К. Роджер считает, что основная цель психотерапевта — обеспечить клиенту такой уровень эмпатии, который позволит им объединить усилия для решения конфликтной ситуации. Психологическая защита ослабевает, если обеспечить индивиду личностный рост, опирающийся на интерперсональные (принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность) и интраперсональные (принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность и динамичность) качества [Rogers C., 2012].

Н. Мак-Вильямс пишет о том, что овладение поведением, которое раньше было автоматическим, и принятие самого себя дает индивиду «возрастание свободы» [McWilliams N., 2011, p. 149].

Кроме того, существуют общие принципы коррекции психологической защиты в процессе личностно-ориентированной терапии. Так, например, Дж. Вайллант считает: терапия может научить человека более зрелым способам адаптации, даже несмотря на то, что защитные механизмы неосознаваемы, при условии уделения внимания «работе в направлении увеличения социальной поддержки и личной безопасности людей, а также при сохранении целостности нервной системы» [Vaillant G., 2000, p. 98]. Е.Б. Ковалева указывает на важность принципа уважения личности индивида, поло-

жительного к нему отношения, безусловного принятия, безугрожающего поведения, создания доверительной атмосферы [Ковалева Е.Б., 1998]. Р.М. Грановская также пишет о щадящем отношении к самолюбию человека, о повышении ценности совершенного им действия и снижении его негативных аспектов, стимулировании его творческих и познавательных потребностей, повышении профессионального мастерства, что может положительно сказаться на его самоуважении и удовлетворенностью жизнью [Грановская Р.М., 2010b].

Таким образом, личностно-ориентированная психотерапия в целях коррекции психологической защиты направлена на:

- реконструкцию психотравмы, включающую вербализацию, анализ и переоценку переживаний, перевод неосознаваемых процессов, создающих очаги напряжения в психике и обостряющих защиту, на уровень сознания, новое проживание и последующее изживание психотравмы;

- обеспечение клиента ресурсами (эмоциональная поддержка, эмпатия, безусловное принятие и положительное отношение);

- стимулирование личностного роста и здорового образа жизни клиента.

Вышеуказанные процедуры позволят клиенту изменить отношение к собственным фрустрирующим ситуациям, обрести новые ресурсы, в том числе умение более осознанно управлять своим поведением, улучшить те сферы взаимоотношений с социумом, которые были деформированы из-за психотравмы. Это даст возможность изменить психологическую защиту в сторону ее большей конструктивности и меньшей напряженности.

Психотренинг

Т.В. Зайцева определяет психологический тренинг как инструментальное опосредующее действие группового формата, в процессе которого участники осваивают новое или изменяют старое поведение благодаря присвоению новых знаний, умений и навыков в рамках зоны ближайшего развития. В результате совместной деятельности ведущего и участников психологического тренинга происходит процесс внутренней трансформации участников. В процессе тренинга как инструментального действия выделяются следующие этапы:

- перевод из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения;

- построение модели идеального поведения во внешнем плане;

- модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане [Зайцева Т.В., 2002].

Учитывая специфику данного метода (групповой подход и упор программы на обучение), предполагается, что в данном случае коррекция психологической защиты будет направлена в большей степени на усвоение конструктивных механизмов защиты и в меньшей степени — на проработку собственных фрустрационных ситуаций участников. То есть основная работа будет проводиться на уровне сознания, без углубления в бессознательные компоненты психики. Отсюда можно ожидать большей динамики в изменениях механизмов двух высших групп: адаптивной и невротической, то есть тех, которые базируются на уровне самоконтроля и когнитивном уровне. Механизмы психотической группы, базирующиеся на глубинных неосознаваемых процессах, скорее всего, будут подвержены меньшей динамике.

В.И. Долговой была предпринята попытка формирования конструктивной психологической защиты при помощи авторской обучающей программы, основанной на тренинговых занятиях. Проведенное ею исследование выявило снижение напряженности в частоте использования механизмов примитивной группы — вытеснения, отрицания и проекции (на 12–14 %). Напряженность зрелых механизмов психологической защиты — компенсации, гиперкомпенсации и рационализации — напротив, возросла, хотя и менее интенсивно (на 1–3 %) [Долгова В., Кондратьева О., 2014]. Как видим, исследование В.И. Долговой несколько противоречит нашим теоретическим предположениям, поэтому в данном вопросе целесообразны дополнительные исследования.

Суггестивная психотерапия

Суггестивная психотерапия как метод коррекции психологической защиты до настоящего времени не рассматривалась, тем не менее существуют весомые основания для использования ее в этих целях. Стоит отметить, что пер-

вые механизмы защиты — вытеснение (repression) и перенос (transfer) — З. Фрейд обнаружил именно в процессе гипнотерапии [Waterfield R., 2003]. Но значение для коррекции защиты имеет не только эта тесная связь гипнотического воздействия с бессознательными компонентами психики, но и некоторые другие механизмы гипноза, которые обеспечивают высокий уровень эффективности данной терапии в целом, а именно:

– «парадоксальная фаза» по И.П. Павлову, в которой слабый раздражитель имеет сильный эффект, за счет чего установки и внушения гипнотерапевта имеют значительную силу и продолжительность воздействия [Руженков В.А., 2005];

– возможность возрастной регрессии, за счет чего становится более доступной анамнестическая информация из более ранних периодов жизни индивида вплоть до пренатальной, или так называемой «околородовой» [Гроф С., 2018];

– межполушарная синхронизация и когерентность, обеспечивающие синтез эмоций, познания и поведения [Прохоров А., Юсупов Ю., 2013]. Для этого состояния характерно явление диспластии — способности человека объединять в одном контексте противоположные, взаимоисключающие понятия, образы, предметы, что выступает основной характеристикой творческого мышления [Вознюк О., 2017];

– возможность «психического переструктурирования» личности [Erikson M. et al., 1976], то есть перевода ресурсов, накопленных с эмбрионального периода и составляющих весь его опыт обучения и достижений, из области бессознательного на уровень сознания и с возможностью их дальнейшего использования;

– возможность возникновения в практике гипнотерапии инсайтов и катартических эффектов [Руженков В.А., 2005, с. 109].

Если за счет «парадоксальной фазы» можно улучшить обучение индивида конструктивным механизмам защиты, то за счет остальных механизмов возможны проработка его фрустраций и выявление скрытых очагов напряжения. Для усиления эффекта можно также использовать внушения, направленные на обеспечение личностного роста в соответствии с критериями гуманистической психологии.

Арт-терапия

Здесь в качестве инструмента наиболее подходящим представляется киноискусство по причине его популярности, простоты использования и предоставляемого им широкого набора фрустрирующих ситуаций, способов их преодоления, а также основных идей, которые могут повлиять на ценности и установки личности и, как следствие, на используемые ею механизмы защиты. Как метод коррекционного воздействия арт-терапия основывается на четырех основных психологических механизмах:

– механизм реконструирования: киноискусство, предоставляющее проигрывание широкого спектра фрустрационных ситуаций, позволяет индивиду идентифицироваться с героем и отыграть значимую для себя ситуацию, переработать собственный психотравмирующий опыт, пересмотреть отношение к себе, к своему прошлому и будущему, к значимым людям, сделать серьезный шаг в своем личностном росте и самопознании и в том числе обучиться новым способам преодоления травмирующих событий;

– механизм эмоциональной децентрации: кинопроизведение дает возможность взглянуть на собственную травмирующую ситуацию «со стороны», увидеть новые стороны реальности, избавиться от однозначности и ригидности в ее восприятии, что создает необходимые условия для конструктивного разрешения как внутриличностного, так и межличностного конфликта.

– механизм катарсиса в арт-терапии, по мнению Л.С. Выготского, дает возможность эмоционального отреагирования на более высоком качественном уровне, позволяя изживать величайшие страсти, не нашедшие выхода в обыденной жизни: для уравнивания баланса человека с миром необходимо довести аффекты до высших пределов, пресыщая человека его страстями. Также эмоциональная реакция на произведение искусства и сострадание героям способствуют трансформации внутреннего мира индивида и переоценке им значимости событий, что меняет его восприятие собственной травмирующей ситуации [Выготский Л.С., 2017].

– механизм интериоризации: в процессе просмотра произведения устанавливается эмоциональная связь с героем, происходит отождествление с ним, осознанная либо бессознательная

интеграция его нравственных качеств и ценностей в собственную психическую реальность, усваивается положительный и негативный опыт героев, перенимаются навыки психологической компетентности (знакомство с различными социальными типажам и обучение конструктивному взаимодействию с ними), усваиваются навыки интеллектуальной сферы (улучшение внимания, памяти, наблюдательности, формулирования мысли, слушания, логического мышления), навыки решения проблем, навыки эмоциональной сферы (эмпатия, рефлексия), навыки релаксации, самоанализа и многое другое, что позволяет снизить остроту восприятия фрустрационных ситуаций и, как следствие, напряженность психологической защиты.

Как видим, искусство является достаточно сильным инструментом воздействия на психику вплоть до самых глубинных ее уровней, что допускает возможность коррекции психологической защиты. Ключевым вопросом в данной терапии становится подбор стимульного материала. Для того, чтобы терапия оказала необходимое влияние на психологическую защиту, необходимо, чтобы элементы кинопроизведения, с одной стороны, включали широкую гамму фрустрирующих ситуаций и их успешного преодоления, с другой стороны, несли основную идею, соответствующую конструктивному защитному поведению, такому, как альтруизм, творчество, использование юмора, терпеливость и благоразумие. Для оценки содержания и эффекта фрустрирующих ситуаций, способов их преодоления и основной идей произведения целесообразно использовать контент-анализ.

Заключение

Таким образом, все четыре метода имеют весомые предпосылки для использования их в целях коррекции психологической защиты, но каждый обладает своими нюансами в направлении и силе воздействия на психику индивида. Критериями отбора данных методов для коррекции психологической защиты явились те механизмы и принципы, которые позволяют воздействовать по двум направлениям коррекции защиты: в обучении конструктивным методам защиты и в проработке глубинных психотравм личности. Тренинговый метод имеет основную направленность на обучение конструктивным методам защиты, он опирается на

сознательные структуры психики, на усвоение новых навыков и модификацию поведения. Суггестивная психотерапия, напротив, больше связана с бессознательными компонентами психики и в основном направлена на проработку глубинных психотрав индивида, хотя обучение конструктивному защитному поведению здесь тоже возможно за счет повышения обучаемости в процессе направленных внушений. Личностно-ориентированная психотерапия базируется на реконструкции психотравмирующего опыта, в процессе чего изживаются как сама психотравма, так и спровоцированные ею напряженность и деструктивность психологической защиты. Метод арт-терапии в равной степени может применяться в обоих направлениях: как в обучении конструктивным механизмам защиты за счет интериоризации опыта киногероя, так и благодаря большому количеству фрустрационных сюжетных событий в произведении, в проработке психотравм индивида. В дальнейшем целесообразно определить различия в эффективности этих методов на базе эмпирических исследований.

Список литературы

- Вознюк О.* Универсальная модель психотерапии. Житомир: Lambert Academic Publisher, 2017. 152 с.
- Выготский Л.С.* Психология искусства. М.: Рипол Классик, 2017. 448 с.
- Грановская Р.М.* Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010. 480 с.
- Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2010. 656 с.
- Гроф С.* Психология будущего: Уроки современных исследований сознания. М.: Ганга, 2018. 544 с.
- Долгова В., Кондратьева О.* Психологическая защита: монография. М.: Перо, 2014. 157 с.
- Зайцева Т.* Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002. 80 с.
- Зейгарник Б.* Теория личности Курта Левина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 118 с.
- Каменская В.* Психология конфликта. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. М.: Юрайт, 2018. 150 с.
- Кляйн М.* Детский психоанализ. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2016. 154 с.
- Ковалева Е.Б.* Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с по-

вышенной тревожностью и их коррекция: дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 1998. 172 с.

Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. СПб.: Питер, 2004. 176 с.

Мкртчян М. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Арм. гос. пед. ин-т им. Абовяна. Ереван, 1975. 24 с.

Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 368 с.

Прохоров А., Юсупов М. Повседневное трансовое состояние. М.: ИП РАН, 2013. 176 с.

Руженков В.А. Основы клинической гипнотерапии. Ростов: Феникс, 2005. 316 с.

Субботина Л. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманит. центр, 2013. 230 с.

Туник Е.Е. Психологические защиты. СПб.: Речь, 2010. 218 с.

Фрейд З. Большая книга психоанализа. Введение в психоанализ. Лекции. Три очерка по теории сексуальности. Я и Оно (сборник). М.: АСТ, 2015. 528 с.

Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2017. 288 с.

Bond M. An empirical study of defensive styles: The Defense Style Questionnaire // *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992. P. 127–158.

Erikson M., Rossi E., Rossi S. Hypnotic realities: The induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion. N.Y.: Irvington Publishers, 1976. 326 p.

Freud A. The ego and the mechanisms of defence. London: Karnac Books, 1992. 320 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429481550>

Katz D., Kahn R. The social psychology of organizations. N.Y.: Wiley, 1966. 489 p.

Kellerman H., Burry A. Handbook of psychodiagnostic testing: Analysis of personality in the psychological report. N.Y.: Springer Science & Business Media, 2007. 202 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-0-387-71370-0>

McGinnies E., Sherman H. Generalization of perceptual defense // *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1952. Vol. 47, no. 1, P. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0055582>

McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. N.Y.: Guilford Press, 2011. 480 p.

Meissner W.W. Theories of personality and psychopathology: Classical psychoanalysis. // *Comprehensive textbook of psychiatry*. 3rd ed. Baltimore, MD: Williams and Wilkins, 1980. Vol. 1. P. 631–728.

Millon T. Personality and psychopathology: Building a clinical science: Selected papers of Theodore Millon. N.Y.: John Wiley & Sons, 1996. 368 p.

Perry J., Henry M. Studying defense mechanisms in psychotherapy using the Defense Mechanism Rating Scales // *Advances in Psychology*. 2004. Vol. 136: Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives. P. 165–186. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80034-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80034-7)

Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Springer, 1979. P. 227–257.

Rogers C. Client Centred Therapy (New ed). London, UK: Hachette UK, 2012. 576 p. DOI: https://doi.org/10.1007/springerreference_179870

Vaillant G.E. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology // *Journal of abnormal psychology*. 1994. Vol. 103, no. 1. P. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>

Vaillant G.E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // *American psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>

Vaillant G.E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992. 320 p.

Waterfield R. Hidden depths: The story of hypnosis. N.Y.: Routledge, 2003. 508 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203955314>

Получено 27.05.2019

References

Bond, M. (1992). An empirical study of defensive styles: The Defense Style Questionnaire. *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press, pp. 127–158.

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

Erikson, M., Rossi, E., Rossi, S. (1976). *Hypnotic realities: The induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion*. New York: Irvington Publishers, 326 p.

Freud, A. (1992). *The ego and the mechanisms of defence*. London: Karnac Books Publ., 320 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429481550>

Freud, Z. (2015). *Bol'shaya kniga psikhoanaliza. Vvedenie v psikoanaliz. Lektsii. Tri ocherka po teorii seksual'nosti. Ya i Ono (sbornik)* [The Big Book of

Psychoanalysis. Introduction to psychoanalysis. Lectures. Three essays on the theory of sexuality. Me and It (compilation)]. Moscow: AST Publ., 528 p.

Fromm, E. (2017). *Begstvo ot svobody* [Escape from freedom]. Moscow: AST Publ., 288 p.

Granovskaya, R.M. (2010). *Elementy prakticheskoy psikhologii* [Elements of practical psychology]. Saint-Petersburg: Rech' Publ., 656 p.

Granovskaya, R.M. (2010). *Psikhologicheskaya zaschita* [Psychological defense]. Saint-Petersburg: Rech' Publ., 480 p.

Grof, S. (2018). *Psikhologiya buduschego: Uroki sovremennykh issledovaniy soznaniya* [Psychology of the future: lessons from contemporary studies of consciousness]. Moscow: Ganga Publ., 544 p.

Kamenskaya, V. (2018). *Psikhologiya konflikta. Psikhologicheskaya zaschita i motivatsiya v strukture konflikta* [Psychology of conflict. Psychological defense and motivation in the structure of the conflict]. Moscow: Yurayt Publ., 150 p.

Katz, D. and Kahn, R. (1966). *The social psychology of organizations*. New York: Wiley Publ., 489 p.

Kellerman, H. and Burry, A. (2007). *Handbook of psychodiagnostic testing: Analysis of personality in the psychological report*. New York: Springer Science & Business Media Publ., 202 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-0-387-71370-0>

Klyayn, M. (2016). *Detskiy psikhoanaliz* [Children's psychoanalysis]. Moscow: Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy Publ., 154 p.

Kostandov, E.A. (2004). *Psikhofiziologiya soznaniya i bessoznatel'nogo* [Psychophysiology of consciousness and the unconscious]. Saint-Petersburg: Piter Publ., 176 p.

Kovaleva, E.B. (1998). *Sposoby psikhologicheskoy zaschity detey starshego doshkol'nogo vozrasta s povyshennoy trevozhnost'yu i ikh korrektsiya: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Methods of psychological defense of children of senior preschool age with increased anxiety and their correction: Ph.D. Thesis]. Irkutsk, 172 p.

McGinnies, E. and Sherman, H. (1952). Generalization of perceptual defense. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. Vol. 47, no. 1, pp. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0055582>

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York: Guilford Press, 480 p.

Meissner, W.W. (1980). Theories of personality and psychopathology: Classical psychoanalysis. *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore, MD: Williams and Wilkins Publ., vol. 1, pp. 631–728.

Millon, T. (1996). *Personality and psychopathology: Building a clinical science: Selected papers of Theodore Millon*. New York: John Wiley & Sons Publ., 368 p.

Mkrtchyan, M. (1975). *Problema frustratsii i zaschitnye mekhanizmy lichnosti: avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk* [The problem of frustration and protective mechanisms of the person: Abstract of Ph.D. dissertation]. Erevan, 24 p.

Nalchadzhyan, A.A. (2010). *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation: mechanisms and strategies]. Moscow, Eksmo Publ., 368 p.

Perry, J. and Henry, M. (2004). Studying defense mechanisms in psychotherapy using the Defense Mechanism Rating Scales. *Advances in Psychology*. Vol. 136: Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives, pp. 165–186. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80034-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80034-7)

Plutchik, R., Kellerman, H. and Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. New York: Springer Publ., pp. 227–257.

Prokhorov, A. and Yusupov, M. (2013). *Povsednevnoe transovoe sostoyanie* [Everyday trance state]. Moscow, IP RAS Publ., 176 p.

Rogers, C. (2012). *Client centered therapy*. London: Hachette UK Publ., 576 p. DOI: https://doi.org/10.1007/springerreference_179870

Ruzhenkov, V.A. (2005). *Osnovy klinicheskoy gipnoterapii* [Fundamentals of clinical hypnotherapy]. Rostov: Feniks Publ., 316 p.

Subbotina, L. (2013). *Psikhologicheskaya zaschita i stress* [Psychological protection and stress]. Kharkov: Gumanitarnyy Tsentrl Publ., 230 p.

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

Vaillant, G.E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*. Vol. 55, no. 1, pp. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.89>

Vaillant, G.E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 103, no. 1, pp. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843x.103.1.44>

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

Voznyuk, O. (2017). *Universal'naya model' psikhoterapii* [Universal model of psychotherapy]. Zhitomir: Lambert Academic Publ., 152 p.

Vygotskiy, L.S. (2017). *Psikhologiya iskusstva* [Psychology of art]. Moscow: Ripol Klassik Publ., 448 p.

Waterfield, R. (2002). *Hidden depths: The story of hypnosis*. New York: Routledge Publ., 508 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203955314>

Zaytseva, T. (2002). *Teoriya psikhologicheskogo treninga. Psikhologicheskii trening kak instrumental'noe deystvie* [The theory of psychological training.

Psychological training as an instrumental action]. Saint-Petersburg: Rech' Publ., Moscow: Smysl Publ., 80 p.

Zeygarnik, B. (1981). *Teoriya lichnosti Kurta Levina* [The theory of the personality of Kurt Levin]. Moscow: MSU Publ., 118 p.

Received 27.05.2019

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 str., 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. Коррекционные возможности психологической защиты для повышения адаптации личности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. Вып. 3. С. 345–355.

DOI: [10.17072/2078-7898/2019-3-345-355](https://doi.org/10.17072/2078-7898/2019-3-345-355)

For citation:

Pilyugina E.R. Correctional possibilities of psychological defense for increase of the personality adaptation // Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2019. Iss. 3. P. 345–355.

DOI: [10.17072/2078-7898/2019-3-345-355](https://doi.org/10.17072/2078-7898/2019-3-345-355)