



А.В.ЛИБИНА

*Совладающий*  
**ИНТЕЛЛЕКТ**



*Успешное разрешение  
жизненных трудностей*

ЭКСМО

**Алена Владимировна Либина**  
**Совладающий интеллект:**  
**человек в сложной**  
**жизненной ситуации**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=419042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=419042)*

*Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.*

*В. Либина: Эксмо; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-699-25069-1*

### **Аннотация**

Данная книга является первым изданием в мировой психологии, интегрирующим в рамках одного концептуального подхода основные теоретические и экспериментальные направления совладания человека со стрессом, жизненными кризисами и сложными ситуациями. Предлагаемая многомерная модель совладания, названная автором Совладающий Интеллект, описывает универсальную систему диагностики и анализа эффективных и неэффективных способов разрешения жизненных проблем. Построенная на научных принципах единая классификация совладающего и защитного поведения помогает каждому читателю освоить эффективные способы разрешения жизненных проблем. Издание предназначено для профессиональных психологов, консультантов, студентов и

преподавателей гуманитарных и медицинских вузов. Книга будет интересна и очень полезна широкому кругу читателей, которые хотят научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

# Содержание

Введение	5
ЧАСТЬ I	12
Глава 1	13
Глава 2	32
Глава 3	59
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Алена Владимировна  
Либина**

**Совладающий интеллект:  
человек в сложной  
жизненной ситуации**

**Введение**

**Человек в сложной  
жизненной ситуации**

Жизнь современного человека изобилует сложными ситуациями, связанными с выбором адекватного способа решения различных жизненных затруднений, психологических проблем и конфликтов с окружающими, а также с урегулированием всевозможных кризисов – от личностных до экономических. Каждый человек неизбежно сталкивается с необходимостью разрешать сложные психологические проблемы в течение всей своей жизни. При этом мы всегда стремимся к тому, чтобы справиться с трудностями наиболее эффективным образом. Но что отличает эффективные страте-

гии поведения от неэффективных? Какие стратегии приводят человека к желаемым результатам, а какие ведут к психологическому неблагополучию? Каким образом психологическая наука может помочь «обыденному психологу», которым согласно Келли (*H. Kelley, 1992*) является каждый из нас, справляться с жизненными трудностями наиболее успешным образом? Именно с поиском ответов на эти вопросы связана разрабатываемая автором концепция *Совладающего Интеллекта*, направленная на систематическое изучение эффективных и неэффективных способов разрешения жизненных затруднений, а также применение полученных знаний в клинической и прикладной психологии, в управленческой, медицинской и консультативной практике и в повседневной жизни.

В настоящее время изучение поведения человека в сложных повседневных ситуациях стало как никогда актуальным именно благодаря развитию дифференциальной психологии. И это далеко не случайно. От индивидуального предпочтения способов разрешения неблагоприятных жизненных ситуаций и создания благоприятных зависит психологическое, психосоматическое и социальное благополучие как отдельного человека, так и общества в целом. От того, насколько эффективно человек справляется с задачами, выдвигаемыми жизнью, зависит, насколько успешно он осваивает мир, насколько гармонично развивается его личность, насколько полно раскрывается его индивидуальность. Следовательно,

оптимально ли складывается его образ жизни, удовлетворен ли человек собой и жизнью, своим местом среди других и достигнутыми результатами.

Овладение успешными способами совладания с трудностями, неизбежно возникающими на жизненном пути человека, является чрезвычайно актуальным для каждого из нас. Осознание же неуспешных способов взаимодействия с повседневными трудностями, традиционно называемых психологической защитой, важно вдвойне. Однако, несмотря на несомненную значимость, проблемы как совладания (*coping*), так и защиты (*psychological defense*) в современной психологии относятся к числу наиболее противоречивых и малоизученных. Традиционно эти феномены не сопоставляются друг с другом. Их изучение ведется в непересекающихся областях психологии. Концепция *Совладающего Интеллекта* разрешает это противоречие за счет разработки универсального подхода к анализу, диагностике и применению совладающего и защитного поведения в психологической теории и практике, а также в повседневной жизни.

Под *Совладающим Интеллектом* мы понимаем как личностные, так и психические процессы, характеризующие взаимодействие человека с конкретными жизненными ситуациями с точки зрения успешности или неуспешности результата этого взаимодействия.

*Совладающий Интеллект* как психологический феномен тесно связан с личностной компетентностью, совершенство-

ванием мастерства жизни и позитивным психологическим опытом в целом.

Термин *СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ (COPING INTELLIGENCE)* объединяет в себе такие понятия, как совладание (*coping*), психологическая защита (*psychological defense*) и интеллект (*intelligence*) личности, рассматриваемые с позиций дифференциальной психологии, изучающей индивидуальное своеобразие каждого человека.

Концептуально идея *Совладающего Интеллекта* связана с представлением об интеллекте Вильгельма Штерна (*Stern, 1900, 1925*), создателя всемирно известной концепции «Intelligence Quotation» и термина «IQ», переводимого на русский язык как «*коэффициент интеллектуального развития*». В понятие интеллекта Штерн включал не столько развитие конкретных способностей человека, сколько *способность человека к развитию*, к освоению знаний самой жизни и совершенствованию умений в разрешении выдвигаемых ею задач (*Stern, 1909*).

### **В данном учебном пособии:**

> Дается описание основных теоретических и практических подходов к изучению феноменов *защитного* и *совладающего* поведения человека.

> Анализируются современные концепции совладания человека *со сложными жизненными ситуациями и повседневными трудностями*.

> Описывается разработанная автором оригинальная

классификация стратегий совладания и защиты, построенная на единых общепсихологических основаниях. Универсальный характер классификации послужил отправной точкой создания целостной концепции *Совладающего Интеллекта*.

> Прослеживается эмпирическая взаимосвязь между сформированностью *Совладающего Интеллекта*, проявляющейся в широте-узости репертуара совладающего поведения, и индивидуальной успешностью в предметной, социальной и личностной сферах.

> Приводятся результаты экспериментального изучения связи между совладающими и защитными стратегиями, формальными характеристиками индивидуальности человека (темпераментом) и такими содержательными факторами, как субъективная удовлетворенность человека жизнью, собой, а также взаимоотношениями с ближайшим и отдаленным окружением.

> Описывается методика проведения индивидуальных консультаций и психологического тренинга, направленного на развитие *Совладающего Интеллекта* и на освоение знаний и навыков психологической компетентности в различных сферах жизни и деятельности.

> Приводятся примеры использования теории и практики нового подхода в клинической психологии и консультативной практике.

> Предлагаются практические рекомендации по выявлению

нию и развитию *Совладающего Интеллекта* человека в повседневной жизни.

Создание единой концепции *Совладающего Интеллекта*, объединяющей совладающее и защитное поведения с точки зрения общепсихологических оснований, открывает широкие возможности для сравнительного анализа традиционных классификаций успешных и неуспешных способов поведения, выполненных на основе различных теорий и подходов. Универсальный характер предложенной концепции делает возможным интеграцию огромного множества разрозненных и ранее несопоставимых друг с другом данных об эффективных и неэффективных способах взаимодействия человека с жизненными трудностями, полученных в рамках различных подходов. В данном случае речь идет о психодинамическом подходе, теории стресса и адаптации, концепции личностных черт и стиля человека, анализе жизненного пути, феноменологии повседневной жизни и научного исследования взаимодействия личности и ситуации.

*Совладающий Интеллект* служит своеобразным мостом между психологической наукой и практикой, а также самой жизнью. Жизненные события и научные открытия находятся в постоянной и тесной взаимосвязи. Задачей любого психолога является поддержание живой связи и обмена между психологической наукой и повседневностью. Как неоднократно подчеркивалось создателем школы дифференциальной психофизиологии, выдающимся психологом Борисом

Михайловичем Тепловым (1940, 1941, 1943, 1957–1966), психологическая мысль должна развиваться в контексте широких явлений самой жизни и ее актуальных моментов. Исследование *Совладающего Интеллекта* связано с актуальнейшей жизненной и научной проблемой – изучением способов разрешения повседневных трудностей.

# ЧАСТЬ I

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Прежде чем перейти к подробному анализу феномена *Совладающего Интеллекта*, рассмотрим основные определения феноменов *совладания* и *психологической защиты*, а также традиционные подходы к изучению совладающих и защитных способов взаимодействия человека с миром. Так как феномены *совладания* и *защиты* возникли в рамках *эго-ориентированной* теории, а когнитивная теория стресса и совладания относится к наиболее распространенной, проанализируем их более детально.

# Глава 1

## Разрешение повседневных жизненных трудностей

В этой главе дается анализ *Совладающего Интеллекта* как сложного психологического явления, включающего в себя целостное представление о структуре, динамике и результатах процесса взаимодействия человека с внешним и внутренним миром. Понятие *Совладающего Интеллекта* рассматривается в связи с историей возникновения таких базовых психологических конструкторов, как *совладание* и *психологическая защита*.

### **Феномены «совладание» и «психологическая защита»**

В зарубежной психологии для обозначения специфики способов поведения человека в затруднительных ситуациях используются термины «coping» («справляться» с чем-либо, к примеру, с проблемной ситуацией) и «defense» («защита», к примеру, от неприятных переживаний, мыслей или от фактов, грозящих нарушить позитивную самооценку человека). Понятие психологической защиты (defensive behavior) появилось в психоаналитической школе (*Freud, S., 1923, 1946*,

1949; Freud, A., 1937, 1944). Согласно концепции психологической защиты Зигмунда Фрейда понятие «defense» обозначает защитную функцию *эго* или *Я-структуры* от осознания или принятия человеком неприятного факта жизни. Иными словами, под психологической защитой понимается тот или иной способ уклонения, или так называемого *ухода*, от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения. Согласно исследователям психоаналитической школы защитная реакция проявляется в различных формах *борьбы Я с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами*, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт.

Термин «*coping*» был введен в тридцатых годах двадцатого столетия Гансом Гартманном (*H. Hartmann, 1938/1957*) в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой «*свободной от конфликтов зоны Я*» (*conflict-free zone of ego*). Изучение «*coping*» было продолжено следующим поколением исследователей психодинамической теории (*T. Kroeber, 1963; N. Haan, 1963, 1969, 1974, 1977; R. White, 1974; V. Vaillant, 1977*). В сороковых – шестидесятих годах двадцатого столетия концепция совладания начала активно использоваться в рамках изучения механизмов стресса (*R. Lazarus, 1966, 1970; S. Folkman & R. Lazarus, 1980, 1985*), а также в связи с разработкой эффективных способов терапии стрессовых состояний, вызванных тяжелыми заболеваниями (*F. Cohen & R. Lazarus,*

1973; В. Д. Тополянский, М. В. Струковская, 1986). Изучение феномена совладания было также продиктовано необходимостью проведения эффективной коррекции посттравматических состояний, обусловленных стихийными бедствиями, экстремальными событиями, такими, как террористические акты, неблагоприятными или необычными условиями жизни.

## Дифференциация терминов

Помимо термина «*coping*» (от английского «*cope*» – «справляться, совладать»), устойчиво вошедшего в психологическую литературу, для описания специфического процесса разрешения человеком возникших трудностей исследователями зачастую употребляются также иные термины и речевые обороты. В научной англоязычной литературе среди прочих наиболее употребительными являются термины «*handle with*» (справляться с чем-либо), «*deal with*» (иметь дело с чем-либо), «*manage*» (разрешать, справляться, управлять), «*resolve*» (разрешать конфликты, недоразумения, затруднения), «*problem solving*» (разрешение проблем).

В повседневной речи «*coping*» используется в смысле «*go through*» (проходить через ситуацию, в смысле ее разрешения), «*carry out*» (выносить трудности и горечи, выполнять задание), «*take care of*» (заботиться о чем-либо), «*achieve*» (достигнуть цели или результата), «*take in*

hand» (брать ситуацию в свои руки). Говоря о взаимоотношениях, чаще всего употребляется оборот «get along with» (справляться с кем-либо, иметь дело с кем-либо, ладить с другими, находить с кем-либо общий язык).

Анализируя различные способы разрешения психологических проблем, отечественные психологи и психотерапевты говорят о «защите» (*Р. А. Зацепицкий, 1980*), «преодолении» состояния напряжения и «купировании» стресса (*Б. А. Бодров, 1995*). Говорится также о «дезадаптации» и «адаптации» к социальным условиям (*А. А. Налчаджян, 1988*), к экстремальным условиям жизни и деятельности (*В. И. Лебедев, 1967, 1989*), к непривычным условиям существования (*О. Н. Кузнецов, 1995*). В связи с совладанием также упоминается «борьба» с жизненными трудностями, «преодоление» критических ситуаций (*Ф. Е. Василюк, 1984*). Однако все чаще и чаще исследователи используют термины «совладание» и «совладать» (*Г. С. Кочарян, А. С. Кочарян, 1994; Л. И. Анцыферова, 1995; А. В. Либина, 1995, 2000, 2006, 2007; А. В. Либин, 1999, 2000, 2006, 2007*).

## **Этимологическое значение понятия «совладание»**

Согласно толковому словарю Владимира Даля слово «совладание» происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «справиться» с чем-либо, «одолеть» препятствие

или иное затруднение, «подчинить себе» неблагоприятные обстоятельства (*Даль, 1994, т. 4, с. 346*). Глагол «сладить» также имеет отношение к взаимоотношениям с другими людьми и несет в себе значение «сладить с кем-либо», «взаимно поладить» в смысле найти общий язык с кем-либо или «обоюдно согласиться», о чем-то «условиться», «помириться после ссоры» и «уговориться» в делах. Одним словом, прийти к общему согласию относительно чего-то, установить согласие в отношениях, прийти к взаимному согласию (*1994, т. 4, с. 242*). «Ладить» имеет значение «улаживать дело», «быть в ладах» с кем-либо или с чем-либо, в смысле «иметь знания и навыки», или быть компетентным (*1994, т. 2, с. 599*).

В словаре синонимов русского языка З. Е. Александрова мы находим такие синонимические значения этого слова, как «находить общий язык», «уживаться», «жить в мире», «жить в добром согласии», «быть в ладу или в ладах», «жить душа в душу» (*Александров, 1995, т. 2, с. 165*). Интересно отметить, что Александровым приводится два варианта употребления этого слова, выступающего в значении «способа» (*1995, с. 165*). «Совладать с ситуацией» – значит «осилить ее» или «одолеть», «совладать с трудностями» (*З. Е. Александров, 1995, с. 442*). Словосочетание «справиться с ситуацией» также означает «привести дела в порядок», «разобраться в сути случившегося», «пройти через затруднительный этап жизни».

Старорусское «лад» употребляется Владимиром Далем в смысле «поддержания мира», «согласия», «любви», «дружбы», а также «отсутствия вражды» и «наличия порядка» (1994, т. 2, с. 599–602).

Таким образом, «совладать с ситуацией» означает:

- > своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию;
- > адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства;
- > сладить с новыми условиями, возникшими в связи со сложной ситуацией;
- > справиться с возникшей перед человеком задачей, дилеммой или трудностью;
- > поладить или найти общий язык с другими;
- > восстановить справедливость, поддерживать мир и согласие.

Для описания развиваемого нами подхода к разрешению сложных жизненных ситуаций используется термин «совладание», так как его толкование, семантика и значение в наибольшей степени отражают суть концепции *Совладающего Интеллекта*.

## **История возникновения феномена совладания**

Как отмечалось ранее, возникновение феномена *совладания* связано с именем Ганса Гартманна (*Haintz Hartmann, 1939/1958*) и опубликованной им в 1939 году на немец-

ком языке книги «*Эго-психология и проблемы адаптации*», в 1958 году переведенной на английский язык как «*Psychology and The Problem of Adaptation*», где впервые описывается понятие «conflict-free ego sphere», или «свободной от конфликтов эго-сферы или сферы Я». Развивая идеи Зигмунда Фрейда и признавая их важное значение, Гартманн указывает на определенные ограничения традиционного психоаналитического подхода. В частности, исследователь отмечает неадекватность психоаналитической теории для анализа общей психологии развития человека. Как справедливо подчеркивает Гартманн, «совсем не обязательно адаптация к внешним условиям или процесс обучения и взросления являются конфликтом» (*Hartmann, 1958, с. 8*). Взаимодействие человека с реальностью, для описания которого Гартманн использует термин «адаптация к реальности», может проходить также вполне «мирным» путем. Упоминая о защитных механизмах, он сравнивает их с военными действиями, ведущимися на три фронта и описываемыми конфликтом Я (*Ego*) с темными силами Оно (*Id*), с внешним миром или Супер-эго (*Superego*). Воспользовавшись той же аналогией с военными действиями, Ганс Гартманн говорит о том, что «описание страны, нации, штата, включает, помимо их вовлеченности в военные действия с соседствующими нациями или штатами, также мирное движение между границами» (*1958, с. 11*).

Таким образом, обособление в психоаналитической теории и практике процесса *совладания* возникло в связи с

необходимостью описания специфики «мирного», конструктивного или незащитного способа разрешения человеком психологических проблем. Ганс Гартманн впервые указал на необходимость дополнить изучение защитных механизмов *эго* исследованием иных механизмов, «свободных от конфликтов» способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем.

## Современные зарубежные подходы к изучению совладания

На сегодняшний день в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению феномена совладания.

**Первый подход** представлен эго-ориентированной теорией совладания (К. Menninger, 1963; V. Vaillant, 1977; T. Kroeber, 1963; N. Haan, 1963, 1969, 1974, 1977), берущей свое начало в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда (1923) и работах Анны Фрейд (1937). С точки зрения психоаналитической теории, процесс совладания рассматривается в качестве специфического *эго-механизма*, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения (*tension*).

**Согласно второй концепции** совладание является относительно устойчивыми личностными предпосылками (*traits*), определяющими реакцию человека на тот или

иной стрессовый фактор (R. Moose, 1974). Моуз различает активные и пассивные способы реагирования на стресс: первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного.

**К третьему направлению** относится когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман (R. Lazarus & S. Folkman, 1984).

На сегодняшний день эта теория является наиболее распространенной. Теория совладания со стрессом исходит из предпосылки, определяющей совладание в качестве динамического процесса, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и от когнитивной оценки стрессора самим человеком. Лазарус и Фолкман различают два глобальных типа совладания со стрессом. К первому типу относится *проблемно-ориентированное совладание (problem-oriented coping)*, связанное с разрешением стрессовой ситуации. Ко второму типу относится *эмоционально-ориентированное совладание (emotion-oriented coping)*, которое «преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать» (Lazarus & Folkman, 1993, с. 9). В зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации происходит выбор типа совладания: «Если когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблем-

но-ориентированное совладание» (*Lazarus & Folkman, 1993, с. 9*). Согласно Лазарусу и Фолкман эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь «способ интерпретации случившегося», но не саму ситуацию.

## **Современные отечественные подходы к изучению совладания**

Изучение совладания в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности. Так, работы К. К. Платонова (1960) посвящены изучению функциональных состояний и работоспособности человека. Особое внимание уделяется (В. А. Бодров, 1973, 1992; Л. Г. Дикая, 1985; П. Б. Зильберман, 1974) специальности операторов, профессиональная деятельность которых связана с высоким уровнем стресса. Исследование стресса и способов его снятия также проводится в связи с изучением экстремальных условий деятельности (Т. А. Немчин, 1977, 1983; В. И. Медведев, 1970, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1977, 1978), в частности условий деятельности пилотов, летчиков и космонавтов (К. К. Платонов 1960; В. Л. Марищук, 1963; В. Л. Марищук, К. К. Платонов, Е. А. Плетницкий, 1969; В. А. Бодров, Н. Ф. Лукьянов, 1981; В. А. Бодров, В. Б. Малкин, Б. Л. Покровский, Д. И. Шпаченко, 1984).

Изучается также исследование стрессовых нагрузок и способов их минимизации в спортивной деятельности (В. Л. Маршцук, 1983; В. Э. Мильман, 1983; Ю. Ханин, 1987, Hanin, 2001).

Отечественные психологи Л. А. Китаев-Смык (1983), Е. В. Симонов (1970, 1981) рассматривают стресс в качестве особого психического состояния, связанного с возникновением эмоций, но не сводимого к ним. Исследователи считают, что стрессовое состояние детерминируется мотивационными, когнитивными и волевыми характеристиками личности. В. А. Бодровым (1995) сделана попытка дифференциации таких понятий, как «психологический стресс», «эмоциональный стресс», «психическое напряжение». В целях изучения психологического функционирования человека в сложных условиях вместо термина «стрессовое состояние» отечественными психологами был предложен термин «нервно-психическая напряженность» (Н. И. Наенко, 1976; Т. А. Немчин, 1983; В. Л. Маршцук, 1983).

Изучение процесса адаптации относится ко второму направлению отечественных исследований феномена совладания. А. А. Налчаджяном (1988), автором социальной теории адаптации человека в социуме, затрагиваются такие темы, имеющие отношение к изучаемой нами проблеме *совладания* и *Совладающего Интеллекта*, как защитно-адаптивные психические механизмы и комплексы, адаптивные стратегии, «причины дезадаптации», социальные ситуации и их

анализ с точки зрения процесса адаптации.

Основные положения главы:

> Создание концепции *Совладающего Интеллекта* неразрывно связано с историей возникновения таких базовых психологических конструктов, как *совладание (coping)* и *психологическая защита (psychological defense)*. Для описания развиваемого нами подхода к разрешению сложных жизненных ситуаций используется термин «совладание», так как его толкование, семантика и значение в наибольшей степени отражают суть концепции *Совладающего Интеллекта*.

> Понятие *психологической защиты* введено Зигмундом Фрейдом, согласно которому защитная реакция проявляется в различных формах *борьбы Я с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами*, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт. Иными словами, под психологической защитой понимается тот или иной способ уклонения, или так называемого *ухода*, от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения.

> Термин *совладание (coping)* был введен в тридцатых годах двадцатого столетия Хансом Гартманом в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой *«свободной от конфликтов зоны Я» (conflict-free zone of ego)*, а также для анализа конструктивных или незащитных способов разрешения человеком сложных психологических проблем.

> *Феномен совладания* возник в психоаналитической теории в связи с необходимостью дополнить анализ защитных механизмов *эго* изучением *свободных от конфликтов* способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем.

> На сегодняшний день в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению *совладания*:

> С точки зрения *первого*, психоаналитического, подхода, совладание рассматривается в качестве специфического *эго-механизма*, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения.

> Согласно *второму*, диспозициональному, подходу совладание является относительно устойчивыми индивидуальными предпосылками (traits), предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор. Р. Моуз различает *активные* и *пассивные способы реагирования на стресс*, первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного.

> К *третьему направлению* относится теория совладания со стрессом. Разработанная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман теория является в этом направлении наиболее известной. Лазарус и Фолкман различают два глобальных типа совладания со стрессом: *проблемно-* и *эмоционально-ориентированный*, выбор которого происходит в зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации.

> Изучение *совладания* в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности.

Ключевые термины:

термин «*совладание*» (*coping*); термин «*психологическая защита*» (*psychological defense*); защитные механизмы в классическом психоанализе; структура *Я* (*Ego*); структура *Оно* (*Id*); структура *Супер-эго* (*Superego*); внутренний конфликт; «*свободная от конфликтов зона Я*» (*conflict-free zone of ego*); *эго*-ориентированный подход к защите и *совладанию*; диспозиционно-ориентированный подход к *совладанию*; стрессо-ориентированный подход к *совладанию*.

Базовые понятия главы:

**Термин «психологическая защита» (*psychological defense*)** возник в психоанализе для анализа базовых механизмов, описывающих различные формы борьбы *Я* (*Ego*) с темными силами *Оно* (*Id*) и с внешним миром, или *Супер-эго* (*Superego*).

**Защитные механизмы согласно классическому психоанализу Зигмунда Фрейда** возникают в результате борьбы *Я* (*Ego*) с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт.

**Термин «свободная от конфликтов зона Я» (*conflict-free zone of ego*)** предложен Хансом Гартманом для анализа

миролюбивых, «свободных от конфликтов» способов взаимодействия *Я (Ego)* с темными силами *Оно (Id)* и с внешним миром, или *Супер-эго (Superego)*.

**Термин «совладание» (coping)** возник в психоанализе для описания способов мирного, бесконфликтного взаимодействия человека с внешней и внутренней реальностью.

**Эго-ориентированный подход к защите и совладанию** рассматривает как защиту, так и совладание в качестве специфического *эго-механизма*, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения.

**Диспозиционно-ориентированный подход к совладанию** рассматривает совладание в качестве относительно устойчивых личностных предпосылок или черт, предопределяющих реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор.

**Стрессо-ориентированный подход к совладанию** определяет совладание в качестве динамического процесса взаимодействия человека со стрессом, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и когнитивной оценки стрессора человеком.

**Внутренний конфликт согласно классическому психоанализу** возникает в результате *борьбы Я (Ego)* с темными силами *Оно (Id)*, а также с внешним миром, или *Супер-эго (Superego)*.

**Биологическая функция Оно (Id) по определению Зигмунда Фрейда** является сексуальной и агрессивной по сво-

ей природе и представляет собой противоположность сознательной структуры *эго*, или *Я*.

**Структура Я (Ego)** представляет собой сознательную сферу *эго*, или *Я*.

**Структура Оно (Id)** являетсяместилищем *темных сил Оно (Id)*, представляющих собой *примитивные биологические импульсы (primitive impulses)* и *влечения (drives)*.

**Энергия Оно (Id)** представляет собой *примитивные биологические импульсы (primitive impulse)* и *влечения (drive)*, на пути которых стоят защитные механизмы.

**Структура Супер-эго (Superego)** является внутренним цензором сознательной сферы *эго*, или *Я*, и представляет собой социальные ограничения, налагаемые на человека обществом, запреты и табу.

Вопросы по теме:

1. В связи с чем возникла концепция «свободной от конфликтов зоны Я» и кто ее автор? Какова роль понятия «свободной от конфликтов зоны Я» в психологии?

2. Как возник *эго-ориентированный* подход к защите и со-владанию?

3. Как в психоанализе объясняется факт возникновения *защитной реакции*? Как психологическая защита ощущается самим человеком?

4. В качестве какой психологической категории выступает *совладание* в диспозиционно-ориентированном подходе?

5. Перечислите три традиционных подхода к изучению за-

щиты и совладания, развиваемых в зарубежной психологии. Охарактеризуйте каждый из них. Чем они отличаются между собой?

Контрольные задания:

*Какой из ответов является неверным?*

**1. Термин «совладание» возник в психоанализе для описания \_\_\_\_\_ способов взаимодействия человека с внешней и внутренней реальностью.**

- (а) неконструктивных
- (б) мирных
- (в) незащитных
- (г) свободных от конфликтов

*Какой из ответов является верным?*

**2. Термин «психологическая защита» возник в классическом психоанализе Зигмунда Фрейда для описания \_\_\_\_\_ способов взаимодействия человека с внешней и внутренней реальностью.**

- (а) неконфликтных
- (б) конструктивных
- (в) конфликтных
- (г) миролюбивых

*Какой из ответов является верным?*

**3. Термин «свободная от конфликтов зона Я» введен в психологию**

---

- (а) Зигмундом Фрейдом
- (б) Гансом Гартманном
- (в) Ричардом Лазарусом
- (г) Анной Фрейд

*Какой из ответов является неверным?*

**4. В концепции Совладающего Интеллекта «совладать с затруднительной ситуацией» значит**

---

- (а) найти общий язык с другими людьми
- (б) любым способом избавиться от внутреннего напряжения
- (в) справиться с возникшей перед человеком задачей, дилеммой или трудностью
- (г) своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднение

*Какие два из четырех ответов являются неверными?*

**5. Согласно классическому психоанализу, защищаясь от неосознаваемого внутреннего конфликта, человек пытается**

---

- (а) вытеснить из сферы сознания переживания и мысли, грозящие нарушить его самооценку
- (б) осознать или принять неприятный факт жизни
- (в) избавиться от внутреннего напряжения мирным способом
- (г) уйти от необходимости разрешения актуальной про-



## Глава 2

# Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания

С точки зрения эго-ориентированных исследователей (Vaillant, 1977; Menninger, 1963; Haan, 1963, 1969, 1977; Kroeber 1963), *совладание* является наиболее зрелым процессом эго, или Я, свидетельствующим о самом высоком уровне психологического развития личности. Соответственно, *защитный механизм*, представляя собой противоположность совладания, свидетельствует о невротическом развитии личности. Согласно исследователям психоаналитической теории как совладающие, так и защитные механизмы Я организованы иерархически. Самый нижний уровень психологической защиты Карл Меннингер называет «*регрессией*» (*regression*) или «*психотическим уровнем*» (*psychotic level*). Норма Хаан использует в этом случае термины «*fragmentation*» и «*ego-failure*», переводимые на русский язык как «*фрагментация*» и «*распад эго*».

### Значение совладания и защиты в психоаналитической теории

Открытие основоположником психоанализа Зигмундом

Фрейдом (*S. Freud, 1923, 1946, 1949*) механизмов неосознаваемого *самозаблуждения и введения в заблуждение других* дало начало многочисленным исследованиям *защиты*, а затем и *совладания*. Систематические исследования механизмов психологической защиты были начаты Анной Фрейд (*A. Freud, 1937*) и продолжены в работах Мерфи (*E. Murphy, 1962, 1974*), Уайта (*R. White, 1963, 1974*), Меннингера (*K. Menninger, 1963*) и Вейлланта (*G. Vaillant, 1977*). Впоследствии изучение защитных механизмов нашло свое отражение и развитие в школе гуманистической психологии. Как отмечалось ранее, обособление в *эго*-процессе механизма совладания возникло в связи с необходимостью описания специфики незащитного способа разрешения человеком всевозможных проблем, неизбежно возникающих на его жизненном пути (*H. Hartmann, 1936, 1958, 1964*). В свою очередь, появление самого понятия совладания в корне изменило отношение ко многим психологическим понятиям. В частности, возникло новое понимание успешности и неуспешности человека в жизни. Как пишет Норма Хаан, введение в консультативную теорию и практику понятия совладания изменило отношение к «успешному» человеку, каковым стал считаться «...не победитель, а просто здоровый человек, откровенно ведущий переговоры с собой, другими и жизнью» (*Хаан, 1977, с. 4*).

Изменения коснулись и трактовки *эго*-процесса. Биологическая функция *Оно*, являясь сексуальной и агрессивной

энергией по определению Фрейда и представляя собой противоположность сознательной структуры эго, или Я, стала трактоваться в работах последователей психоанализа в качестве эго-энергии вообще (*ego energy*), характеризуя как процесс защиты, так и совладания. В частности, Гартманн (*H. Hartmann, 1939/1958, 1964*), Эриксон (*T. N. Erikson, 1950, 1959, 1963*) и Уайт (*R. White, 1963, 1974*) трактуют энергию эго в зависимости от контекста, в котором она используется.

## **Механизмы совладания, защиты и фрагментации в теории Нормы Хаан и Тэда Кроубера**

Согласно Норме Хаан и Тэду Кроуберу (*Kroeber 1963; Naan, 1963, 1969, 1977*) эго-процесс имеет три разновидности, или так называемые *модальности (modes of expression)*. Три *модальности эго* считаются уже известные *совладание (coping)* и *защита (defense)*, а также еще одна разновидность функционирования эго, названная *фрагментацией (fragmentation)* (рис. 1). Характеризуя *фрагментацию*, Норма Хаан пишет: «Модальность, относящаяся к фрагментации, описывается обычной клинической терминологией, используемой в случае идентификации дезорганизованного, патологического поведения» (1977, с. 3).

Совладание, защита и фрагментация в концепции Хаан рассматриваются в качестве трех разновидностей, или

так называемых модальностей, десяти *базовых процессов, или механизмов (generic processes or mechanisms)*, составляющих исходную эго-структуру в классической психоаналитической теории.



*Рис. 1. Совладание, защита и фрагментация в качестве трех модальностей эго-процесса (по материалам Нормы Хаан (Haan, 1977))*

Исследователи различают следующие десять базовых механизмов функционирования эго:

- 1) различение (*discrimination*);
- 2) разотождествление (*detachment*);
- 3) символизация смысла (*means-end symbolization*);
- 4) отсроченные реакции (*delayed response*);
- 5) сензитивность, или повышенная чувствительность (*sensitivity*);
- 6) реверсия, или возврат во времени (*time reversion*);
- 7) избирательность сознания (*selective awareness*);
- 8) отклонение (*diversion*);
- 9) преобразование (*transformation*);
- 10) наложение ограничений (*restraint*).

Взяв за отправную точку описанные выше десять базовых процессов, Норма Хаан и Тэд Кроубер рассматривают каждую из трех модальностей – совладание, защиту и фрагментацию – в качестве дополнения к исходным эго-механизмам.

Логика рассмотрения *совладания* в качестве одной из модальностей эго-процесса показана в следующем разъяснении Хаан: «Относясь со всей серьезностью к трактовке защиты, предложенной Фрейдом, мы рассматриваем каждую функцию совладания в качестве противоположной функции защиты таким образом, чтобы обе функции могли бы представлять тот же самый базовый процесс, но при этом каждая из них имела бы свои отличительные свойства» (1977, с. 3).

Таким образом, *совладание* в этой модели представляет собой тот же самый классический эго-процесс, но обладающий специфическими особенностями, по которым совладание возможно отличить от защиты, фрагментацию – от защиты и совладания.

### **Развитие личности с точки зрения теории совладания Нормы Хаан**

Исследуя феномен совладания с позиции психоанализа и опираясь во многом на ее основные положения, Норма Хаан стремится быть объективной и последовательной в своих выводах. Она дает критический анализ механистического отношения к личности, прослеживающийся в теории Зигмунда Фрейда (1923, 1927, 1932, 1937), с точки зрения которого личность активизируется изнутри *примитивными им-*

*пульсами*, так называемыми *влечениями (drive)* или *энергией Оно*. Согласно Фрейду на пути *импульсов* стоят защитные механизмы, которые останавливают, задерживают или препятствуют доступу *энергии Оно* к базовой структуре *Я*.

Норма Хаан также критически относится к основному положению бихевиористов об активизации личности извне посредством внешних стимулов. Как справедливо отмечает Хаан, в свете перечисленных выше положений человек предстает в образе некоего набора состояний, пассивно ожидающего подходящего влечения или стимула извне не только для активации своего *Я*, но и для перехода на следующую ступень своего личностного развития. В этом случае личность человека предстает в образе безвольной марионетки, абсолютно безынициативной и приходящей в движение лишь под воздействием внешних стимулов или крайней необходимости, нужды. Линейная зависимость поведения человека либо от внутренних, либо от внешних стимулов уподобляет его жизнь автоматическому существованию, подобному функционированию машины. Его реакции оказываются стереотипными и прогнозируемыми. Как пишет Хаан, в этом случае «ответные реакции являются непосредственно зависимыми от известного и протоптанного пути в соответствии с цепью событий, ведущих к известным и предсказуемым результатам» (1977, с. 20).

К счастью, человек не является машиной. Каждый из нас становится компетентным и переходит на новую степень раз-

вития в результате проявления вовне собственной активности. Следовательно, мы развиваемся посредством активного участия в жизни, в результате собственных поступков и действий. В то же время, опираясь на положение об активном участии человека в событиях своей жизни, неправомерно, к примеру, отождествлять стадии развития, предложенные Эриком Эриксоном (*Erikson, 1963*), со шкалой достижения. Невозможно раз и навсегда достичь какой-то ступени развития. Человек развивается постоянно, непрерывно справляясь с ежедневными задачами и трудностями, с которыми, увы, неизбежно сопряжена жизнь.

На процесс непрерывного совладания также указывает и сам Эриксон (*Erikson, 1963*), при этом несколько иронизируя над фактом неизбежного вовлечения человека в опасность своего существования: «Индивидуальность вовлечена в опасность существования непрерывно даже в том смысле, что метаболизм постоянно справляется с разрушениями тела» (1963, с. 273–274). Далее он продолжает свою мысль, говоря об абсурдности проведения диагностики развития личности по наличию или отсутствию у нее достоинств и изъянов: «Диагностируя стадии развития относительно своих достоинств и изъянов, мы лишь с еще большей ясностью видим парадоксы и трагедию человеческой жизни» (1963, с. 273–274).

**Совладание в качестве независимой категории эго-процесса**

Следует отметить, что далеко не все психоаналитики относят совладание к независимой категории эго-процесса. Так, Мерфи (*Murphy, 1962, 1974*) считает, что именно защита является ведущим механизмом функционирования сферы Я, отражающим основные тенденции эго-процесса, в то время как совладание является всего лишь разновидностью защиты, точнее ее подструктурой. Отстаиваемое Мерфи представление о совладании в качестве производной от защиты также отражается, по мнению Хаан, в бытующих по сей день взглядах на психологию ребенка. Так, психоаналитики утверждают, что поведением ребенка правят *импульсы бессознательного*, а бихевиористы ведут речь о *несоциализированности его поведения*. Известный психоаналитик Уайт (*White, 1974*) считает, что совладание имеет место лишь в чрезвычайно стрессовых обстоятельствах, вселяющих в человека панику и наводящих ужас, и, стало быть, совладание не имеет ничего общего с повседневной жизнью. Как представление о совладании Мерфи, так и положение Уайта противоречат концепции, развиваемой Хаан. По ее глубокому убеждению, совладание имеет место не только и не столько в стрессовых ситуациях, сколько в повседневной жизни. Норма Хаан подчеркивает, что «концепт совладания был сформулирован не для описания того, как человек защищает и укрепляет свое Я, а скорее как он действует тогда, когда вводит себя в заблуждение» (1977, с. 3).

Обосновывая свою позицию по отношению к защитным

и незащитным механизмам эго-процесса, Хаан напоминает о том, что само понятие совладания каждым человеком использовалось еще задолго до того, как стало изучаться и применяться в психологической теории и практике. Здравый смысл выполняет позитивную роль совладания в том случае, когда человеком делаются адекватные суждения относительно себя и ситуации, с которой он сталкивается. Описывая процесс совладания в повседневной жизни, Хаан дает следующее ему определение: «В повседневной жизни совладание дает о себе знать всякий раз, когда, несмотря на всевозможные осложнения, искажающие адекватность нашего восприятия, мы точно и достоверно оцениваем себя и ситуацию и выбираем адекватные способы взаимодействия с окружающей нас действительностью» (с. 34).

## **Концепция адаптивной защиты Джорджа Вейлланта**

Известный эго-ориентированный исследователь Джордж Вейллант (*Vaillant, 1977*) относит все механизмы функционирования Я к защитным. Однако между защитными механизмами существуют весомые различия: одни считаются Вейллантом зрелыми (*mature defenses*), другие – незрелыми (*immature defenses*), третьи относятся к невротическим (*neurotic defenses*), четвертые считаются психотическими (*psychotic defenses*). Выводы о существовании определен-

ной иерархии защитных механизмов сделаны Вейллантом на основе результатов лонгитюдного исследования, проводимого им на протяжении сорока лет. Итогом наблюдения за событиями жизни участников так называемого «Грантового исследования» (Grant Study) стала книга «Адаптация к жизни» (*Adaptation To Life, 1977*), в которой дается подробный анализ предлагаемой автором классификации психологических защит.

Дифференциация выделяемых Джорджем Вейллантом механизмов защиты осуществляется по четырем уровням от самого нижнего, *психотического уровня*, до самого высшего, отражающего *зрелые механизмы* защиты.

*К психотическим механизмам первого уровня относятся:*

- 1) иллюзорная проекция (*delusional projection*);
- 2) отрицание внешней реальности (*denial of external reality*);
- 3) искажение реальности (*distortion of reality*).

*Незрелыми, или инфантильными, механизмами второго уровня считаются:*

- 1) проекция своих чувств вовне (*projection*);
- 2) шизоидное фантазирование (*schizoid fantasy*);
- 3) ипохондрия (*hypochondriasis*);
- 4) пассивно-агрессивное поведение (*passive-aggressive behavior*);
- 5) компульсивное поведение (*acting out*).

*Невротическими защитными механизмами третьего*

уровня являются:

- 1) интеллектуализация (*intellectualization*);
- 2) репрессия, или запрет (*repression*);
- 3) смещение, или перенос чувств (*displacement*);
- 4) наигранное поведение (*reaction-formation*);
- 5) разотождествление или невротическое отрицание (*dissociation or neurotic denial*).

Зрелыми механизмами четвертого, самого высшего, уровня являются:

- 1) альтруизм (*altruism*);
- 2) юмор (*humor*);
- 3) подавление импульсов (*suppression*);
- 4) негативная антиципация, или ожидание худшего (*anticipation*);
- 5) сублимация, или возвышенное замещение (*sublimation*).

Детальному анализу классификации механизмов защит Джорджа Вейлланта будет уделено внимание в следующих главах. В этом разделе мы рассмотрим пять основных выводов относительно адаптации человека к жизни, сделанных исследователем в результате проделанной им многолетней работы.

**Выбор адаптивных механизмов и характерный способ поддержания взаимоотношений с окружающими**  
**Вывод первый.** Вейллант считает, что отнюдь не изолированные события способствуют или препятствуют дальней-

шему развитию человека, облегчая или усложняя его адаптацию в жизни и оказывая влияние на его здоровье, удовлетворенность жизнью и успех. Одиночные травматические события лишь в редких случаях вызывают у нас наибольшие затруднения. Не психологические травмы, а непредвиденные события формируют индивидуальный стиль жизни человека. Наибольшее влияние оказывают на нас ситуации с высокой степенью неопределенности, которые, аналогично сделанному в верном или неверном направлении повороту, кардинально изменяют траекторию нашей жизни. Но не только не одиночные жизненные повороты в неверном направлении качественно изменяют судьбу человека. Как утверждает Вейллант, адаптацию человека к жизни усложняют или облегчают выбранные им в неблагоприятных обстоятельствах способы взаимодействия с другими: «Что создает или разрушает наш успех в жизни, так это, пожалуй, установившиеся взаимоотношения между выбором адаптивных механизмов и характерным способом поддержания взаимоотношений с другими людьми» (1977, с. 368).

### **Защита в качестве естественной адаптации человека к жизненным трудностям**

**Вывод второй.** Вейллант выражает частичное согласие с утверждением Адольфа Мейера (*Meyer, 1926*), считающего заблуждением называть психические расстройства заболеванием. Согласно Мейеру психических расстройств не существует вообще. Проблема заключается лишь в характере

ном паттерне неадекватных реакций человека на стрессовое событие. Однако Вейллант соглашается с положением Мейера только в случае отсутствия обусловленности психических расстройств органическими повреждениями мозга, равно как и генетическими, врожденными дефектами. Большинство же адаптивных симптомов, которые в классических учебниках по психиатрии считаются психическими заболеваниями, включая неврозы, тревожность, депрессию и личностные расстройства, являются согласно Вейлланту свидетельством проявленной вовне внутренней борьбы человека, ведущейся в процессе его адаптации к жизни. Поскольку симптомы так называемой *естественной адаптации* человека к жизненным трудностям оказались видимыми и доступными для наблюдения, на них надели ярлыки «психических отклонений» и «психических заболеваний».

Джордж Вейллант проводит некоторую параллель между симптомами защитного поведения, традиционно считающимися проявлением психического заболевания, и здоровым воспалительным процессом, который сопутствует любому телесному повреждению или иному соматическому нарушению в организме. Вейллант сравнивает защитное поведение с воспалением, к примеру, возникающим вокруг перелома руки. Покраснение вокруг перелома является защитным воспалительным процессом, во-первых, свидетельствующим о телесном повреждении. Во-вторых, способствующим мобилизации организма. В-третьих, благодаря болевому син-

дрому, останавливающему движение руки и тем самым ускоряющему процесс ее заживления. Рассмотрение невротических фобий, навязчивых предубеждений и иных личностных нарушений под этим углом зрения, аргументирует исследователь, делает невроты вполне объяснимыми проявлениями адаптации человека к жизни. Сопутствующее ранам воспаление никто не рассматривает в качестве заболевания. Воспаление считается нормальной и естественной реакцией организма со времен Средневековья. В современной медицине идентифицированы и признаны здоровыми и нормальными такие проявления воспалительного процесса, как безумствующие белые тельца и антитела, оголенные капилляры и нервные окончания. Точно так же в качестве здорового воспаления, утверждает Вейллант, должны рассматриваться симптомы защитного поведения: «Процесс здорового воспаления необходимо понять и поддержать, а не лечить или наказывать» (с. 370).

Отстаивая свою позицию по отношению к защитным процессам, Джордж Вейллант цитирует Клода Бернарда (*Claude Bernard, 1986*), выразившего эту же идею еще в 1856 году и утверждающего, что «мы не будем иметь научной медицины до тех пор, пока мы отделяем объяснение патологических жизненных явлений от объяснения нормальных» (*цитируется по Vaillant, 1977, с. 369*).

Вейллант настаивает, что в современной психологии должна быть признана здоровая функция защитных меха-

низмов аналогично тому, как современная хирургия признала, что самым лучшим способом ускорить заживление ран или переломов является понимание сущности процесса выздоровления до такой степени, чтобы не становиться на его пути.

## **Диагностическая функция защитных механизмов в процессе адаптации человека к жизни**

**Вывод третий.** Защитные механизмы отличаются друг от друга. Каждое из защитных проявлений выполняет определенную функцию в процессе адаптации. Осознание защитных функций в качестве адаптивных проявлений позволит лучше понять, в какой помощи человек нуждается и в какой форме она должна быть оказана. С этой точки зрения необходимо раскрыть сущность защитных механизмов, рационально объяснить природу их возникновения и проанализировать оказываемые ими на человека последствия. В этой связи разработанную классификацию психологических защит Вейллант считает своеобразным диагностическим инструментом, служащим для предсказания процесса развития человека и выявления связанных с его развитием проблем. Механизмы защиты могут стать переменными, раскрывающими специфические особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Согласно исследователю, по характерным защитным реакциям можно определить как причину стресса, так и его последствия: «Увеличение стресса у людей с так называемым дурным нравом является результатом, а не

причиной их неуспешной адаптации в жизни. Неуспешная адаптация ведет к проявлению во вне симптомов депрессии и тревожности, что, в свою очередь, способствует снижению порога восприятия стресса. И наоборот, успешное их подавление увеличивает терпимость к боли» (с. 371).

**Вывод четвертый.** Люди изменяются в процессе жизни, но личностные изменения не происходят сами собой. Психологическое взросление человека не происходит ни магически, ни автоматически. Начиная свой грандиозный проект, Вейллант с коллегами надеялись благодаря полученным наблюдениям за адаптацией участников эксперимента обучиться прогнозированию процесса адаптации. Прогнозирование позволило бы заранее подготавливаться к негативным событиям жизни и загодя планировать позитивные. Однако жизнь оказалась более сложным понятием, нежели одиночные предсказуемые последствия тех или иных событий. Человеческая жизнь состоит из неожиданностей. В переменах и изменениях заключена ее суть. На человека постоянно оказывает влияние огромное количество внешних и внутренних стимулов, поэтому благодаря распознаванию защитного поведения невозможно предсказать направление благоприятного развития. По используемым человеком защитным механизмам можно выявить лишь его *местонахождение в данный момент жизни*.

**Психическое здоровье как свойство индивидуальности**

**Вывод пятый.** Полученные в ходе многолетнего исследования результаты позволили Вейлланту сделать оптимистичное заключение о том, что, несмотря на сомнения и множество предубеждений относительно существования психического здоровья, тем не менее оно существует. Психическое здоровье является объективной психологической реальностью. Исследователь считает психическое здоровье «более чем материальным фактом» и относит его к «свойствам индивидуальности», аналогичным интеллекту или музыкальным способностям. Психическое здоровье, подобно любому свойству индивидуальности, имеет свой континуум, свое продолжение в жизни. При этом психическое здоровье не ограничивается лишь отсутствием симптомов психических болезней, а характеризуется наличием позитивных изменений в жизни человека. Продолжающиеся позитивные изменения, а не отсутствие симптомов заболевания, являются также свидетельством успешной психотерапии.

Как заключает Джордж Вейллант, адаптация к жизни, с одной стороны, есть биологический процесс и именно поэтому является областью изучения медиков, ученых, психологов, а не метафизиков. С другой стороны, эта биология может и должна быть понята каждым человеком. В изучении механизмов *эго*-защиты нет ничего предосудительного, сокровенного или запретного. Аналогично тому как пациент с гипертонией имеет право знать, как измерять у себя кровяное давление, человек имеет право знать сущность и причи-

ну своего защитного поведения. Сложность возникает лишь в том случае, когда мы продолжаем трактовать защитное поведение в качестве свойственного психоанализу метафоричного понятия, не поддающегося логическому анализу. Как отмечает Вейллант: «По общему признанию, защитные механизмы являются метафорическими понятиями, подобно серьезности, они являются лишь логической закономерностью, вероятностью» (с. 371).

Распознав суть защитных механизмов, возможно иррациональное и непознаваемое сделать рациональным и познаваемым. В то же время нераспознанные защитные механизмы вызывают страх и недоумение. Более того, оставшись непознанными, защитные проявления становятся опасными – мы легко попадаем под их дурное влияние. Распознавание же и анализ симптомов психологической защиты служат не только целям диагностики, но и помогают избавиться от их негативного воздействия.

Многие психиатрические симптомы являются *естественными процессами* подобно тем, которые известны в медицине в качестве оказывающих организму поддержку. В процессе жизни и развития мы невольно нарушаем свой внутренний баланс, что приводит к неадекватности внешних проявлений. Тем не менее типичные синдромы защитного поведения в виде тревоги и депрессии согласно Вейлланту, подобно опухолям и переломам, являются ценой жизненного риска. И не более того!

## Заключение

В рамках эго-ориентированной теории были предприняты серьезные попытки создать стройную классификацию механизмов защиты и совладания. Открытые Зигмундом Фрейдом механизмы психологической защиты стали предметом изучения Анны Фрейд, Мерфи, Уайта, Меннингера, Хаан и Кроубера, а также Вейлланта. Каждый из исследователей выдвигал собственные критерии для дифференциации совладающих и защитных механизмов, различения механизмов высшего и низшего уровня развития эго, или Я, зрелых и незрелых механизмов защиты и совладания. Однако базовое понятие эго-энергии, или энергии Я, оставалось и до сих пор остается в психодинамической теории скорее красивой метафорой, чем обоснованным научным понятием.

Основные положения главы:

> Открытие основоположником психоанализа Зигмундом Фрейдом механизмов неосознаваемого *самозаблуждения и введения в заблуждение других (self-deception and deception)* дало начало многочисленным исследованиям *защиты*, а затем и *совладания*.

> В эго-ориентированном подходе *совладание* считается наиболее зрелым механизмом эго, или Я, в то время как противоположные ему *защитные механизмы* свидетельствуют о наиболее незрелом, невротическом развитии личности или

Я.

> Как механизмы совладания, так и защиты организованы иерархически. Самый нижний уровень психологической защиты называется «*регрессией*», «*психотическим уровнем*», «*фрагментацией*» или «*распадом эго*». Совладание стоит на вершине иерархии зрелых *эго*-механизмов.

> Выявление механизмов *совладания* в корне изменило отношение к базовым психологическим понятиям. Успешным стал считаться не победитель, а «*просто здравый человек, откровенно ведущий переговоры с собой, другими и жизнью*». Изменения также коснулись трактовки *эго*-процесса. Биологическая функция *Оно* (*Id*) перестала трактоваться в качестве сексуальной и агрессивной энергии и стала считаться *эго-энергией вообще*, характеризующей как процесс защиты, так и совладания.

> В связи с введением понятия совладания подверглось переосмыслению базовое положение теории Зигмунда Фрейда об активации личности *примитивными импульсами*, так называемыми *влечениями* или *энергией Оно*, в свете которого жизнь человека уподобляется функционированию машины. К счастью, человек не является машиной, аргументирует Хаан. Каждый из нас становится компетентным и переходит на новую ступень развития в результате проявления вовне собственной активности и непрерывного совладания с ежедневными проблемами.

> *Совладание* не следует отождествлять ни с достигнутым

успехом, ни с определенным уровнем развития личности. Совладание является непрерывным будничным процессом. В повседневной жизни это понятие использовалось еще задолго до того, как стало изучаться и применяться в психологической теории и практике. Здравый смысл выполняет позитивную роль совладания в том случае, когда человеком делаются адекватные суждения относительно себя и ситуации, какой бы сложной и запутанной она ни была.

> В классификации, предложенной Нормой Хаан и Тэдом Кроубером, совладание, защита и фрагментация являются тремя модальностями энергии *эго*, каждая из которых имеет специфические особенности, позволяющие дифференцировать их симптомы между собой.

> В предложенной Джорджем Вейллантом концепции адаптивной защиты все механизмы функционирования *Я* относятся к защитным. В иерархической классификации защит Вейлланта одни механизмы относятся к незрелым и невротичным, другие считаются зрелыми и адаптивными.

> В ходе многолетнего исследования механизмов защит Вейллантом сделаны пять основных выводов относительно адаптации человека к жизни:

– адаптацию человека к жизни осложняют или облегчают не столько жизненные события, сколько выбранные способы адаптации в неблагоприятных обстоятельствах и поддержания взаимоотношений с другими;

– механизм защиты является *естественной адаптацией*

человека к жизненным трудностям. В современной психологии должна быть признана здоровая адаптивная функция защитных механизмов;

– защитные механизмы выполняют диагностическую функцию. Осознание защитных механизмов в качестве адаптивных проявлений позволит лучше понять, в какой помощи человек нуждается и в какой форме она должна быть оказана;

– благодаря распознаванию защитного поведения, невозможно предсказать направление благоприятного развития, а можно определить лишь местонахождение человека в данный момент жизни;

– психическое здоровье является объективной психологической реальностью и выступает в роли такого же «свойства индивидуальности», как интеллект или музыкальные способности. Подобно любому свойству индивидуальности, психическое здоровье имеет свой континуум, свое продолжение в жизни и характеризуется наличием позитивных изменений в жизни человека.

> В изучении механизмов *эго*-защиты нет ничего предосудительного, сокровенного или запретного. Каждый человек имеет право знать сущность и причину свойственного ему защитного поведения.

Ключевые термины:

зрелый процесс развития *эго*, или *Я*; незрелый процесс развития *эго*, или *Я*; механизм совладания в *эго*-ориентиро-

ванной теории; защитный механизм в эго-ориентированной теории; биологическая функция *Оно*; развитие личности в психоанализе; развитие личности в динамической теории; иерархическая организация эго-механизмов; регресс; психотический уровень развития личности; зрелый уровень развития личности; фрагментация; распад эго; базовые эго-механизмы; модальности эго-процесса.

Базовые понятия главы:

***Термин «защитный механизм» в классическом психоанализе*** обозначает различные способы неосознаваемого самозаблуждения и введения в заблуждение других.

***Защитный механизм в эго-ориентированной теории*** считается симптомом невротического развития личности, свидетельствующим о противоречивом и незрелом процессе функционирования эго, или Я.

***Механизм совладания в эго-ориентированной теории*** считается симптомом незащитного способа разрешения человеком возникающих на его жизненном пути трудностей и относится к наиболее зрелым процессам функционирования эго, или Я.

***Развитие личности согласно классическому психоанализу*** осуществляется в результате ее активизации внутренними биологическими импульсами или энергией *Оно (Id)*, на пути которой стоят защитные механизмы, препятствующие доступу энергии *Оно (Id)* к сознаваемой структуре Я (*Ego*).

***Структура эго, или Я, в классическом психоанализе***

считается источником сексуальной и агрессивной энергии Оно (*Id*), имеющей отношение исключительно к защите.

**Структура эго, или Я, в современной динамической теории** рассматривается в качестве эго-энергии вообще (*ego energy*), имеющей отношение как непосредственно к защите, так и к совладанию.

**Регресс** является проявлением наиболее незрелого, так называемого психотического, уровня развития личности.

**Фрагментация в концепции Хаан и Кроубера** считается наиболее патологичным способом функционирования Я, свидетельствующим о «распаде эго».

**Модальностями эго-процесса в концепции Нормы Хаан и Тэда Кроубера** считаются совладание, защита и фрагментация, которые представляют собой три разновидности функционирования десяти базовых процессов эго, или Я.

**Базовые эго-механизмы** представляют собой десять классических механизмов функционирования эго, или Я, к которым относятся: различение; разотождествление; символизация смысла; отсроченные реакции; сензитивность; реверсия, или возврат во времени; избирательность сознания; отклонение; преобразование; наложение ограничений.

Вопросы по теме:

1. Какая существует связь между защитой, совладанием и развитием Я согласно психоаналитической теории?
2. С какой модальностью Норма Хаан и Тэд Кроубер соотносят наиболее зрелый уровень развития эго-процесса?

3. Как организована психологическая защита с точки зрения Джорджа Вейлланта?

4. Почему Норма Хаан считает совладание будничным процессом? Каким образом совладание дает о себе знать в повседневной жизни каждого из нас?

5. Какие изменения произошли в трактовке эго-процесса в связи с введением понятия совладания?

Контрольные задания:

*Какой из ответов является верным?*

**1. Согласно Норме Хаан в результате введения в психологию понятия совладания «успешным» стал считаться**

---

(а) человек, подавляющий собственные слабости усилием воли

(б) победитель в жизни, стремящийся всегда и во всем быть лучше других

(в) просто здоровый человек, откровенно ведущий переговоры с собой, другими и жизнью

(г) популярный человек, достигший в жизни всеобщего признания

*Какой из ответов является верным?*

**2. Согласно теории совладания и защиты Нормы Хаан развитие личности осуществляется в результате**

---

(а) внутренних импульсов, побуждающих человека совер-

шать поступки и действия

(б) проявления собственной активности, поступков и действий

(в) социального одобрения и неодобрения, направляющих активность человека

(г) стремления к компенсации комплекса неполноценности

*Какой из ответов является верным?*

**3. Согласно Норме Хаан совладание имеет место**

---

(а) исключительно в стрессовых ситуациях

(б) преимущественно в травматических ситуациях

(в) в обыденных ситуациях повседневной жизни

(г) в чрезвычайных ситуациях, вселяющих в человека панику и ужас

*Какой из ответов является верным?*

**4. Согласно Джорджу Вейлланту самое большое влияние на здоровье человека, его удовлетворенность жизнью и успех оказывают**

---

(а) способы реагирования на одиночные события жизни

(б) готовность встретиться лицом к лицу с непредвиденными обстоятельствами жизни

(в) реакция на травматические обстоятельства жизни

(г) способы взаимодействия с окружающими в неблагоприятных обстоятельствах

*Какой из ответов является неверным?*

**5. Понятие «психического здоровья» в теории Вейлланта рассматривается в качестве**

---

(а) отсутствия в жизни человека проблем и трудностей

(б) объективной психологической реальности

(в) индивидуального свойства, аналогичного интеллекту или музыкальным способностям

(г) меры позитивных изменений в жизни человека

# Глава 3

## Эго-ориентированная классификация защитных механизмов Джорджа Вейлланта

Стратегии в эго-ориентированной модели (*Menninger, 1963; Vaillant, 1977; Haan, 1969, 1977*) рассматриваются с точки зрения развития эго, или Я. Меннингером (*Menninger, 1963*), а затем Вейллантом (*Vaillant, 1977*) и Хаан (*Haan, 1969, 1977*) предложена иерархическая система классификации эго-процессов и соответствующих им стратегий совладания и защиты. Рассмотрим более подробно классификации, разработанные Джорджем Вейллантом и Нормой Хаан.

### Защита в качестве специфичных индивидуальных проявлений

Используя *объективно-описательный метод (objective-descriptive mode)* изучения человеческой психики, Джордж Вейллант (*Vaillant, 1977*) анализирует внутренний мир человека через внешне наблюдаемые индивидуальные проявления. Создавая свою классификацию, исследователь поставил перед собой задачу рассмотреть «защиту в качестве аф-

фектов и идей, служащих защитным целям реального поведения, нежели в качестве теоретического конструкта, пытающегося дать описание процесса функционирования психики» (с. 7).

Как уже отмечалось ранее, Вейллант предложил классифицировать механизмы защиты по четырем уровням, каждый из которых отражает специфические особенности защитного поведения (см. табл. 1). В предложенной классификации уровни развития *эго*-процесса организованы иерархически от самого нижнего – *психотического – уровня*, на котором располагаются наиболее *незрелые механизмы защиты (psychotic mechanisms)*, через промежуточный *инфантильный уровень* и его механизмы (*immature mechanisms*), и до вышеположенного *невротического уровня* и соответствующих ему защитных механизмов (*neurotic mechanisms*). Четвертый уровень развития *эго* является самым высоким, отражающим наиболее *зрелые защитные механизмы (mature mechanisms)*.

### Таблица 1

Классификация механизмов защиты в зависимости от уровня развития *эго*-процесса по материалам Вейлланта (Vaillant, 1977)

Уровень развития эго	Защитные механизмы	Разновидности защит
1-й уровень	Психотические механизмы (psychotic mechanisms)	(1) иллюзорная проекция (delusional projection) (2) отрицание внешней реальности (denial of external reality) (3) искажение реальности (distortion of reality)
2-й уровень	Инфантильные механизмы (immature mechanisms)	(4) проекция чувств (projection) (5) шизоидное фантазирование (schizoid fantasy) (6) ипохондрия (hypochondriasis) (7) пассивно-агрессивное поведение (passive-aggressive behavior) (8) компульсивное поведение (acting out)
3-й уровень	Невротические механизмы (neurotic mechanisms)	(9) интеллектуализация (intellectualization) (10) репрессия (repression) (11) перенос чувств (displacement) (12) наигранное поведение (reaction-formation) (13) разотождествление, или невротическое отрицание (dissociation or neurotic denial)
4-й уровень	Зрелые механизмы (mature mechanisms)	(14) альтруизм (altruism) (15) юмор (humour) (16) подавление импульсов (suppression) (17) антиципация худшего (anticipation) (18) сублимация (sublimation)

В созданном Джорджем Вейллантом «Глоссарии Защит»

(«*A Glossary of Defenses*», 1977) дается трактовка восемнадцати выделенных им эго-механизмов, или защит.

## **Психотические защитные механизмы первого уровня**

К психотическим механизмам первого уровня относится три формы защиты, а именно *иллюзорная проекция*, *отрицание внешней реальности* и *искажение реальности*.

### **1. Иллюзорная проекция**

*Иллюзорная проекция* в качестве защитного механизма проявляется в откровенных заблуждениях о внешней реальности, зачастую в виде исходящей извне угрозы. Защита в виде *иллюзорной проекции* позволяет человеку избавиться или облегчить тягостное дистрессовое состояние за счет переноса ответственности за испытываемые неприятные чувства вовне, как правило, на других людей. Помимо проекции на других собственных запретных чувств, человек может предполагать, что окружающие используют его в своих корыстных целях и интересах.

Таким образом, *псевдопроекция* искажает реалистичную оценку окружающих, которые воспринимаются через призму испытываемых человеком враждебных чувств по отношению к другим. Адаптивную функцию этой защиты Вейллант усматривает в своеобразной организации нарушенного восприятия: «В ядовитом психозе иллюзорная проекция по своему адаптивно организует хаотическое восприятие» (с. 383).

## 2. *Отрицание внешней действительности*

Защита в виде *отрицания* в большей степени затрагивает восприятие внешней действительности, нежели внутреннее состояние человека. *Отрицание внешней действительности* проявляется в опровержении реального положения вещей путем создания мысленного образа окружающего мира, других людей, включая тех, которых не существует. Использование фантазии в качестве основной замены других людей, в том числе умерших или вымышленных, является ее наглядным воплощением.

## 3. *Искажение реальности*

Защитный механизм *искажения реальности* проявляется в существенной трансформации внешнего мира с целью его приспособления к личным нуждам и интересам. Вейллант определяет механизм *искажения реальности* как «чрезвычайное изменение внешней действительности для удовлетворения внутренних потребностей» (с. 383).

*Искажение реальности* служит удобным предлогом для снятия личной ответственности за собственные желания, а самое главное, за их удовлетворение: «Это не я так хочу, это нужно тебе!», «Это не мое личное желание, это воля свыше!», «Это не мое желание, а обстоятельства вынудили меня!».

Благодаря использованию механизма *искажения реальности* избавление от неприятных переживаний происходит за счет их замещения противоположными чувствами. *Искаже-*

*ние реальности* может проявляться в виде мысленного слияния с другим человеком в единое целое, нереалистичных сверхверований, галлюцинаций, заблуждений в форме принятия желаемого за действительное, иллюзии превосходства или исключительного права, одержимости навязчивой идеей и ее осуществления.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.