

ТИПЫ ОТНОШЕНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ
В. П. Михайлова, Н. И. Корытченкова, Л. М. Матюшенко, Т. Ю. Осипова

TYPES OF RELATIONS AND PSYCHOLOGICAL PROTECTION
V. P. Mikhailova, N. I. Korytchenkova, L. M. Matyushenko, T. Yu. Osipova

В статье рассматривается вопрос о связи психологических защит с типом отношений. Наибольшее количество связей с ними имеют недоверчивый, покорно-застенчивый и зависимо-послушный типы. Интеллектуализация не связана ни с одним типом отношений.

The paper examines the question of connection between psychological protection and type of relations. The greatest quantity of psychological protections occurs in distrustful, obedient and shy, and dependent and obedient types. Intellectualization is not connected with any type of relations.

Ключевые слова: психологические защиты, стили отношений, эмоциональные расстройства, невротическое развитие личности, совладание.

Keywords: psychological protection, styles of relations, emotional disorders, neurotic development of personality, sovladanie.

Человеку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации, необходимо понять, что является причиной его тревоги, отчаяния и страха. «Если такого понимания нет, то психика чрезвычайно уязвима не только для различных психологических болезней, но и для различных методов психологического насилия и психологической манипуляции» [2, с. 8]. Система психологических защит направлена на то, чтобы сохранить психологическое здоровье и с наименьшими потерями выйти из сложившейся сложной ситуации.

Авторами была поставлена **цель**: выяснить какие типы отношений в большей степени связаны с психологическими защитами. Как писал В. Н. Мясищев, автор книги «Психология отношений»: «отношения представляют внутреннюю потенциальную стороны поведения и взаимодействия» [9, с. 166]. В это понятие входят обусловленные всей общественной практикой отношения личности, вкусы, интересы, цели, мотивы отдельных поступков и всей деятельности [9, с. 174]. Он дает такое определение личности: «Личность – система отношений... взаимоотношения, обуславливающие способ действия... и формирующие характер. А характер включает в себя и способы поведения, особенности эмоционально-волевой сферы и характеристики мышления (интеллектуальные черты характера) [9, с. 187]. Поэтому рассмотрение типов отношений не может быть абстрагировано от того, что является их сутью.

Нами было высказано предположение, что более конструктивные типы отношений будут иметь меньше всего связей с психологическими защитами и был выбран тот инструментарий, который поддается четкому измерению. Для того, чтобы показать многообразие человеческих отношений, было использовано много описательных характеристик, например, тест Т. Лири и тест Плутчика.

Механизмы психологической защиты следует рассматривать как обязательное начальное звено в цепи реакций приспособления [7, с. 3 – 16]. Данные психологические защиты способствуют нормализации психической самореализации и создают временное состояние своеобразной «толерантности» [4].

Т. И. Мироновой выделены основные психологические барьеры на пути самореализации подростков. Наиболее распространенной формой защитного поведения у соматически ослабленных школьников было взятие на себя не роли школьника, а роли больного, которая была причиной пропуска занятий, невыполнение домашних заданий. У некоторых эта позиция остается доминирующей на протяжении длительного периода [8, с. 280]. Данная психологическая защита носит деструктивный характер.

Возрастные изменения выраженности видов психологических защит были изучены Т. В. Тулупьевой [11]. По ее мнению система психологических защит является динамичным образованием, которая зависит от накопленного жизненного опыта. Так, например, проекция и отрицание играют решающую роль в раннем детстве. Для более позднего возраста характерны вытеснение, замещение, реактивное образование и рационализация.

Структуру психологических защит людей разных профессий и разного возраста были изучены Е. Туник. Ею были выявлены половые различия между мужчинами и женщинами: «Мужчины чаще пользуются защитами, искажающими образ. У женщины более высокий уровень слабоадаптивных защит по сравнению с мужчинами» [13, с. 194]. К слабоадаптивным защитам относятся соматизация, фантазия, потребление, ипохондрия, регрессия, отреагирование, подавление, пассивная агрессия, проекция и избегание [13, с. 197].

Роль психологических защит в социально-психологической адаптации и развитии личности освещается в монографии А. Г. Портновой и А. М. Богомолова [11]. Ими исследованы межфункциональные и внутрифункциональные связи защитных механизмов на разных группах подростков. Эти связи являются взаимосвязанными и взаимообусловленными, на основе которых можно предсказывать адаптационные возможности человека. Мы согласны с точкой зрения авторов монографии, что «механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения во всех группах соотносятся как различные уровни цело-

стной индивидуальной системы и системы адаптационной активности [11, с. 162].

Роль психологических защит в научной литературе оценивается неоднозначно. Но нельзя отрицать того факта, что человек, владеющий конструктивными способами преобразования самого себя, более эффективно взаимодействует с миром человеческих отношений. Поэтому нами была поставлена задача выявить: насколько связаны между собой типы отношений с психологическими защитами.

Совладание (англ. coping) – психологические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций... [1, с. 516]. Это разнообразные стратегии и способы, направленные на решение проблем как собственными силами, так и с помощью других людей.

Психологическая защита – «система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [1, с. 172].

Что общего между этими двумя понятиями? Наличие травмирующей ситуации и стремление от нее избавиться.

Рассмотрим *психологическое содержание защитных механизмов личности*.

1. Отрицание – механизм, посредством которого отрицаются травмирующие события.

2. Вытеснение или подавление – блокировка отрицательных эмоций посредством забывания.

3. Регрессия – избегание тревожных переживаний через возврат к детским, незрелым формам поведения.

4. Компенсация – стремление к эмоциональному комфорту через положительное принятие себя, через невысокие достижения в одних областях достижениями в других сферах.

5. Проекция – механизм приписывания окружающим людям собственных негативных мыслей, переживаний, поступков.

6. Замещение – механизм снятия напряжения путем переноса агрессии с более сильного субъекта на более слабый и доступный объект.

7. Интеллектуализация – механизм логической переработки информации, благодаря чему человек находит положительное во фрустрационной ситуации типа: «все, что не делается, все к лучшему», «нет худа без добра» и т. д.

8. Формирование реакций (реактивное образование) – механизм трансформации импульсов и чувств, которые субъект по тем или иным причинам расценивает как неприемлемые, в их противоположности.

Совладание является наиболее интеллектуальной и миролюбивой стратегией взаимодействия как с самим собой, так и с миром, так как для нее характерно чувство ответственности и умение держать свои поступки под контролем, сохранять самообладание и принимать помощь от других. Усилия человека направляются либо на изменение ситуации, либо на изменение своего отношения к ней. Если изменить ситуацию нельзя, то постарайся изменить себя. В этом

заключена основная функция адаптированного поведения.

Рассмотрим *типы отношений*, которые становятся причиной невротизации личности.

Главная черта *авторитарной личности* – это держать в страхе своих подчиненных и наслаждаться властью над ними. С этой целью она широко использует в своих воздействиях наказание и поощрение. Это метод дрессировки животных (доморальный уровень поведения по Кольбергу). Еще один из методов, используемых авторитарной личностью – это принуждение. Она принимает те решения, которые устраивают ее. При принятии решений ни с кем не советуется. Это затрудняет межличностное общение, усиливает напряженность и непонимание, которые ведут к невротизации. Для авторитарного руководителя человек – винтик, объект манипуляции. Для авторитарного руководителя характерен приказной тон, краткие распоряжения и четкий, неприветливый тон. Примером деспота-тирана был российский император Николай I, который считал, что главная задача российских граждан «не рассуждать, а повиноваться». Он вмешивался в любые дела. Главным наказанием для литераторов стала гауптвахта. И. С. Тургенев оказался под арестом только за то, что напечатал маленькую статью об ушедшем из жизни Н. В. Гоголе. Репрессии распространялись на всех: на преподавателей и студентов, которых заключали в карцер за небольшие дисциплинарные нарушения [14, с. 93]. Нападение для них – лучший способ защиты.

Демократический тип отношений – это сотрудничество, признаками которого являются:

1) бережное отношение к людям, знание и учет их интересов;

2) способность устанавливать эмоциональные отношения со всеми, кто рядом;

3) умение слушать;

4) умение предвидеть и прогнозировать свое будущее и будущее других людей;

5) создание условий для проявления способностей каждого из участников коллектива;

6) совместное принятие решений после обсуждения проблемы;

7) содействие членам своего сообщества в адаптации.

Типичные его вопросы: что Вы думаете? Как Вы считаете? Правильно ли я Вас понял? Цель этих вопросов – создать атмосферу взаимопонимания и доверия.

Представителем *творческого типа* мышления можно назвать индийского политического деятеля Махатма Ганди, автора теории ненасильственного сопротивления, которой было суждено стать своеобразным политическим оружием индийского народа. Эта теория была синтезом основных принципов буддизма, христианства и идей Льва Толстого. «Не подчиняйся несправедливости, – учил Ганди. – Выказывай свои требования, отстаивай их вопреки воле противника, но не причиняй ему вреда. Противник покарает тебя, но твои страдания смягчат ему сердце, он осознает свою неправоту и уступит тебе» [14, с. 147]. Впервые теория в массовом масштабе была применена

на в Индии и привела к победе целого народа в борьбе с чужеземными завоевателями.

Дипломатический тип отношений – это когда в беседе с другими больше слушает, чем говорит и стремится понять состояние своих собеседников. Внимательно следит за рассуждениями и улавливает степень противоречивости их мыслей, чтобы наглядно показать для себя их приемлемость или неприемлемость. Чтобы добиться своего согласия, он владеет в совершенстве методом убеждения, подчеркивая в принятии решения как собственный вклад, так и вклад каждого. Он внимателен к замечаниям в свой адрес. Такие люди осторожны в своих высказываниях по отношению к другим. Обладают адекватной самооценкой, видят в себе как достоинства, так и недостатки. Они все оценивают, обдумывают прежде чем принять решение. Такие типы отношений лишены тщеславия. Их девиз – мир и согласие, поэтому они не стремятся быть популярными.

Тип «*практика*» характеризуется тем, что он терпеть не может незавершенных начатых дел. Он любит четко поставленные задачи, требующие решительных дел» [5, с. 60]. Главное его стремление – преобразование окружающей действительности. Не терпит волокиты и рассуждений. Четкое распределение функций с целью выявления зон ответственности каждого. Это обеспечивает эффективную работу его как руководителя. Он всегда знает, что он делает и владеет необходимой информацией для того. К типу руководителя-практика можно отнести А. Г. Тулеева. Он умело организует любое дело: от организации по предупреждению пожаров лесных массивов – до оказанию помощи пожилым людям и детям.

Для *творческой личности* характерна высокая целеустремленность, огромное трудолюбие и скромность в оценке себя, своих заслуг. Он владеет навыками интеллектуального труда: устанавливать причинно-следственные связи и обладает способностями формулировать концепции, гипотезы и предсказывать ход событий, обдумывать свои поступки, решения. Это следствие переработки самой разнообразной информации. Умеет творчески решать задачи. Самостоятельность – неотъемлемая характеристика творческой личности и быстрота ориентировки при решении нестандартных задач. Самостоятельность можно понимать как свободу человека от диктата внешних воздействий и преданность своим идеям.

Под *интеллектуальной культурой* можно понимать способы приема, хранения, переработки информации и дальнейшего ее использования в целях преобразования действительности и самого человека. В связи с этим человек обязан овладеть навыками аналитического, критического, рефлексивного, синтетического мышления и способностью учиться. Этими качествами владеет *мыслительный тип*. Он умеет адекватно проанализировать реальную ситуацию, сделать правильные выводы и принять необходимые решения. Главное его умение – видеть сущность вещей и явлений. Он не путает реалии с действительностью, предвидит ход событий и не является пленником сиюминутных эмоций, понимает силу разрушительных страстей и избегает их. Они независимы от чужого мнения и самостоятельны.

Творческой личности присущи следующие качества ума:

- ясность ума (он четко мыслит и четко излагает ход своих мыслей);
- глубина ума – видит в предметах, явлениях и в человеке самое главное и существенное;
- широта ума – всесторонне рассматривает проблему с учетом всех ее особенностей;
- критичность – тщательная аргументация своих высказываний без предвзятости;
- гибкость – серьезное отношение к ходу мыслительных операций, без ходячих стереотипов и шаблонов;
- самостоятельность и оригинальность, стремление к новизне и необычным решениям;
- логичность ума и сообразительность, наличие определенной системы в мышлении и быстрота умственной ориентировки в проблемах.

Сущностью *толерантных отношений* является терпимое отношение к чужой точке зрения, к людям другой национальности, к стрессовым ситуациям. В их систему входит принятие, признание, уважение, безоценочное поведение. Несогласие, неприятие, отрицание и осуждение не характерно для толерантных отношений. Для толерантных отношений человек для них является высшей ценностью. К толерантному поведению способны зрелая личность и зрелое общество, которые в ответе как за свою жизнь, так и за жизнь других. Толерантность предполагает способность справиться с любым напряжением и стрессом и защитить ценности других людей, умение негатив трансформировать в позитив, что является сущностью толерантности.

Индифферентный стиль взаимоотношений имеет следующие характерные особенности: отсутствие доверия к собственным способностям, апатия, равнодушие и пассивность, робость и осторожность, застревание на вопросах, не имеющих отношение к главным событиям. Главная его особенность – желание быть незаметным, стремление достигнуть равновесия со средой, не нарушая привычный уклад жизни. Самое страшное для него – быть смешным для окружающих. Главное его жизненное кредо: «Ах, как бы чего не вышло». Это типичный Беликов из рассказа «Человек в футляре». Он «давил» окружающих своим нытьем, вздохами и подавлял в себе все добрые начинания. Он вел себя по правилам в соответствии с инструкциями.

Признаками *невротического* развития личности являются: чрезмерная аффективность, которая приводит к нарушению адекватных форм поведения; недостаточное принятие своего «я», отсутствие чувства собственного достоинства; отсутствие чувства стабильности и безопасности; наличие ведущего мотива в поведении – избегание неудачи; наличие астенических черт характера: слабости, внутренней незащищенности, отказ от ответственности за свою судьбу, за то, что происходит с ним; обвинительный характер реакций. Во всех бедах обвиняют всех, но только не себя.

По нашему мнению, невротическое развитие личности начинается с накопления негативных эмоций,

источником которых могут быть неудовлетворенность основных потребностей, эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, которые ведут к «блокаде» восприятия, мышления, памяти и практических действий. Оно может быть и следствием неудовлетворенной потребности в общении.

Важнейшим компонентом общения является умение человека выбирать по отношению к другому наиболее подходящий способ поведения. Так складывается стиль общения, который вырабатывается постепенно, определяется психологическим складом личности и внешними условиями.

Продуктивным является *стиль дружеского общения*, основанный на взаимных симпатиях, взаимное подбадривание в трудных жизненных ситуациях, совместные действия.

Овладевая способами взаимодействия, мы тем самым меняем свои отношения. Так, освоив технику диалога, человек постепенно начинает слышать не только себя, но и других.

Чувства, которые окрашивают наши отношения, образуют эмоциональные связи. В основе доверительных отношений лежат такие чувства как уважение к личности, любовь и симпатия к ней, заинтересованность, привязанность и забота о ней. Чувства одиночества, тревоги и тоски являются следствием отсутствия сотрудничества.

Зачем человеку прибегать к насилию, если он обладает даром убеждения, способностью выражать свои мысли, отстаивать свое мнение без кулаков? Поэтому очень важно с детских лет внушать детям, «что такое хорошо, а что такое плохо», чтобы они понимали, что человеческое слово по силе воздействия может превосходить физическую силу. Так случилось, когда в ночной тиши девушка услышала, что ее догоняет молодой человек, она повернулась и восхищенно сказала: «Какой у Вас прекрасный костюм!» Она его тем самым обезоружила, его руки опустились, которые готовы были вырвать у нее сумочку.

Принципы, регулирующие взаимоотношения личности с окружающими

Принцип гуманизма – основополагающий принцип, в основе которого лежит любовь ко всему живому: природе, животным и человеку, а значит и к себе самому. Знать, что человек самое совершенное создание природы, помогает ему осознать свое высшее предназначение: любить и помогать другим совершенствовать себя и этот мир. Только любящая жена на слова мужа: «Я всегда любил, люблю и буду любить женщин», может протянуть ему букет цветов в подарок и сказать, что это от меня твоей женщине. И они счастливо прожили, дождавшись внуков и правнуков, не укоряя друг друга ни в чем.

Принцип оптимизма – вера в идеалы, которые провозглашает общество, преданности им, служение человеку и человечеству. Умение тонко чувствовать и понимать других. Всем великим педагогам: А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинскому, Н. К. Крупской, Ш. А. Амонашвили, К. Д. Ушинскому, Я. Корчак были свойственны такие качества как вера в духовное совершенство своих воспитанников. Вера и надежда – черты русского самосознания, ставшие духовной опо-

рой человеку: «Но уж в очах горят надежды, Едва доступные уму» (А. Блок. Но уж в очах...). Надежда может не только утешить человека, но даже изменить его. Как писал М. В. Ломоносов: «Надежды юношей питают, отраду старым подают...».

Принцип взаимопонимания. Жена Ф. А. Моцарта понимала, что женщины ему нужны были как источник вдохновения, поэтому спокойно реагировала на его ухаживания за ними. Понимание и терпение были тем цементом, которые укрепляли их взаимоотношения. Негативные же эмоции могут разрушить не только личность, но и все взаимоотношений с миром. Мир становится враждебным, холодным, либо безразличным. Так умирают человеческие чувства, умирает сам человек.

Принцип сотрудничества – предполагает отношения, построенные на подлинном равноправии всех участников взаимодействия, в основе которых взаимопомощь, развитая культура чувств и эмоций. В основе сотрудничества заложена идея альтернативного мышления, когда учитывается мнение каждого при решении каких-то проблем. Высказываются предложения и советы, допускаются дискуссии. Следствием таких отношений является формирование активной, самостоятельной и независимой личности с положительными установками на себя и на окружающих, способной реализовать себя в разных сферах: профессиональной, семейной и творческой.

Деформация отношений проявляется в подавлении сознания человека властными амбициями, когда основной эмоциональной доминантой становится переживание собственной неполноценности. В таком состоянии человек более уязвим, беспомощен и становится податливым различным внешним воздействиям. В нашей современной культуре это легко наблюдать, например, в названиях передач: в США были передачи «Дом-2 – строим любовь» и у нас она появилась; «Клуб бывших жен» – сразу же и у нас; у американцев – «Молчание ягнят», у нас – «Молчание волчат» и т. д. Вместо адекватного отражения действительности, жалкое копирование и подражание западным образцам. В основе этого лежит неверие в свои силы, комплекс неполноценности.

При *неврастении* поведение человека становится крайне нетерпеливым, суетливым. Человек не может сосредоточиться, нарушается память, восприятие, возникают навязчивые образы, снижается уровень критичности по отношению к своим действиям. Возникает страх открытого пространства, тесных помещений, навязчивых влечений (желание шагнуть в пропасть, выпрыгнуть с балкона высокого этажа и т. д.). Такие состояния перегружают психику, создают дополнительные травмирующие ситуации. Например, у Сталина существовал панический страх за свою жизнь: он не доверял поварам, даже в туалет не ходил без охраны. Всех считал врагами народа и свой страх проецировал даже на самых близких ему людей [14]. Травмы, перенесенные в детстве, оставляют глубокий след: либо опустошение, равнодушие и апатию, либо легкую уязвимость, болезненное восприятие критики и неприязненные отношения к людям. Так, в детстве Сталин был свидетелем постоянных издевательств отца над его матерью и свое отношение к женщине он

спроецировал на всех, кого он встречал. Его жена С. Алилуева не выдержала издевательств и добровольно ушла из жизни. Все остальные люди превратились в его недругов и врагов. Паттерны эмоционально-поведенческого реагирования передаются от одного поколения к другому и становятся сущностью личности. Злобность, агрессивность, враждебное отношение к миру и людям – характерная черта маньяков.

Для преодоления препятствий на пути адаптации к социальной и культурной среде необходимы благоприятный эмоциональный фон с включением разных форм социально-психологических защит. Сила каждого из нас будет определяться тем, насколько мы овладеем системой отношений и способностью их менять, когда нужно их стимулировать, а когда тормозить. В каждой черте характера отражаются особенности наших взаимоотношений. Так в чуткости, как черте характера, отражается тонкая восприимчивость человека к чужим переживаниям и страданиям.

Причина неврозов и невротического развития личности – фрустрация – систематическая неудовлетворенность базисных потребностей. Так, потребность во власти возникает из-за отсутствия душевного равновесия, наличия комплекса неполноценности. Причиной патологической ревности может быть потеря веры в себя, недоверие к себе, которое по механизму «проекции» адресуется другим. Ревнивый человек может устраивать публичные скандалы и даже идти на преступления. Если он вовремя не разрядится, то у него может «поехать крыша». Потребность во власти над другими людьми практически ненасытаема и она может обернуться трагедией, если у человека не исчезнут чувство ущербности и недоверия к себе и людям.

У *психопатических личностей паранойального типа* центральное место в их психике занимает наличие сверх ценных идей: идея преследования, которая выражается в повышенной подозрительности по отношению к окружающим, недоверии, мстительности и злобности. Бред ревности возникает у таких людей без всяких на то оснований. Люди, которые в чем-то не согласны с ними, становятся их врагами. Используют окружающих в качестве средства достижения своих целей. Такие люди не имеют друзей, часто вступают в конфликты из-за своей непреклонности, из-за отсутствия умения понимать других, из-за собственной эгоистичности и нежелания идти навстречу интересам других людей.

Одной из форм психологической защиты психопатов тормозного типа является стремление к уединению, которое объясняется страхом обнаружить свои недостатки и тем самым потерять уважение окружающих. Фундаментом этого страха является комплекс неполноценности, который они пытаются замаскировать. Они скрывают свои переживания, что ведет к накоплению аффекта, который грозит этому человеку и окружающим неожиданным взрывом, агрессивным-разрушительным действием, потерей контроля за своим поведением [5]. Такие люди избегают ситуаций, в которых обнаруживаются и затрагиваются их болезненные конфликты.

Для психопатов *истерического типа* характерна защитная реакция по типу «вытеснения». То, что их не устраивает, не соответствует их актуальной потребности, они вытесняют из сознания. Их желание произвести впечатление, психологический эффект настолько сильны, что они готовы оговорить себя, признаться в преступлениях, которых не совершали с единственной целью – привлечь к себе внимание. Они часто попадают в ситуации, в которых могут стать жертвами преступлений или спровоцировать их. За этим стоит чувство неуверенности в себе, ощущение собственной неполноценности, которые они скрывают за нарочитой самоуверенностью. Часто попадают в конфликтные ситуации из-за собственного легкомыслия.

Предпосылкой *невротических расстройств* – пограничных состояний между нормой и патологией являются личностные особенности, которые фиксируются и закрепляются в процессе конфликтных взаимоотношений с близкими и значимыми людьми. Пограничные личности, – по мнению Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой, – отличаются эмоциональной неустойчивостью, склонностью к неадекватным и нелепым поступкам. Некоторые из них испытывают трудности не только в самоидентификации и самоопределении, но и в определении гендерной идентичности. Они не знают, кем себя считать: мужчиной или женщиной? Такие люди нередко совершают суицидные попытки [6, с. 136 – 137].

Эмоциональные расстройства, которые ведут к невротизации:

- эмоциональная неустойчивость (эйфория, дисфория, депрессия, апатия, состояние блаженства сменяется недовольством);

- расстройства сферы влечений, пиромания – влечение к огню (поджоги, игры с огнем). Например, один подросток, на глазах которого сгорел его отец, загорелся желанием тоже погибнуть в огне. Но вскоре переключил свое внимание на беспомощных животных и начал их убивать. Сейчас он на скамье подсудимых за убийство ни в чем неповинного сверстника;

- расстройство сферы потребностей, kleptomания (патологическое стремление к воровству), стремление к обжорству или похудению и т. д.

В основе этих патологий могут лежать хронические стрессы или неспособность извлекать уроки из своих неудач.

Человек должен помнить и знать то, что ведет к саморазрушению личности. Это такие характеристики:

- агрессивность, когда человек теряет контроль над собой, т. е. импульсивность;

- агрессия (физическая и вербальная). Если для детского возраста характерна физическая агрессия (от 3 до 10 лет отличается приблизительно 9 актов физической агрессии в час), то у взрослых она приобретает вербализованный характер. К социализированным формам вербальной агрессии относят иронию, сарказм, юмор, сатиру;

- инструментальная агрессия – когда с помощью агрессии достигаются определенных целей (шантаж, взятие заложников);

- скрытая агрессия (мечты, фантазия, воображенные сюжеты мести, сцен насилия);
- косвенная (анонимные письма, сплетни, распространение слухов);
- перемещенная (смена объекта агрессии: вместо того, чтобы ударить обидчика, можно хлопнуть дверью, разбить посуду, пнуть стул, кошку или собаку);
- прямая или открытая агрессия направлена на источник, лицо, спровоцировавшего агрессию.

Это все разные формы психологических защитных реакций, за которыми стоит смена психологических установок: равнодушие к себе и своим близким людям; инфантильность – непонимание смысла жизни и своих возможностей; закомплексованность; психопатичность и невротизация.

В эксперименте принимали участие студенты юридического факультета КемГУ. Поиск связей психологических защит осуществлялся с типами отношений по Т. Лири: властно-лидирующий (авторитарный); независимо-доминирующий (эгоистический); прямолинейно-агрессивный (агрессивный); покорно-застенчивый (подчиненный); зависимо-послушный (зависимый); сотрудничающий – дружественный; ответственно-великодушный (альтруистический).

Анализ полученных результатов связи психологических защит с типом отношений по Т. Лири

Покорно-застенчивый тип или зависимо-послушный (5 октант) связан с компенсацией ($r = 0,47$), с проекцией ($r = 0,30$) и с замещением ($r = 0,29$). При повышении выраженности этого типа межличностных отношений уровень невротизации также растет ($r = 0,32$).

Недоверчиво-скептический тип (4 октант) связан с компенсацией ($r = 0,30$), с проекцией ($r = 0,40$), с замещением ($r = 0,34$), но испытуемые не используют такой вид защиты, как вытеснение. Чем ярче выражен этот тип, тем больше используется психологических защит.

Покорно-застенчивый или зависимо-послушный (5 октант) связан с компенсацией ($r = 0,47$), с проекцией ($r = 0,30$), с замещением ($r = 0,29$). При этом типе отношений используется много видов психологических защит при повышенном уровне невротизации. Чем выше уровень невротизации, тем больше испытуемые склонны прибегать к психологическим защита (проекция, замещению и регрессии).

К использованию психологических защит не расположены испытуемые с преобладанием сотрудничающего, альтруистического, независимо-доминирующего и властно-лидирующего типов отношений.

В целом у студентов доминируют такие виды защит: отрицание, проекция и интеллектуализация. Среди типов отношений, измеренных тестом Лири в модификации Л. Собчик, как в реальном «я», так и идеальном «я», преобладает властно-лидирующий тип отношений.

В реальном «я» больше всего имеет такая психологическая защита как *компенсация*. Она связана с недоверчиво-скептическим ($r = 0,30$), с покорно-застенчивым ($r = 0,47$), с зависимо-послушным ($r = 0,33$). Связи имеют положительный характер. Чем

выше 4, 5, 6 октанты, тем ярче выражена компенсация. В «я» идеальном *компенсация* связана с агрессивным типом отношений ($r = 0,29$) и с покорно-застенчивым. Чем выше агрессивность и покорность, тем выше компенсация.

Проекция в реальном «я» имеет положительные связи с покорно-застенчивым ($r = 0,30$), с недоверчиво-скептическим ($r = 0,40$) и с неврозом ($r = 0,37$). Чем больше невротичность, тем ярче выражена проекция.

Реакция *замещение* имеет связь с недоверчиво-скептическим ($r = 0,34$), с неврозом ($r = 0,36$) и с покорно-застенчивым ($r = 0,29$). С недоверчиво-скептическим связано и замещение, с неврозом ($r = 0,36$) и с покорно-застенчивым ($r = 0,29$).

Вытеснение связано с недоверчиво-скептическим типом отношений ($r = -0,35$).

Условия, необходимые для достижения межличностных контактов:

- способность воспринимать и адекватно интерпретировать поведение друг друга в каждый момент общения, фиксировать изменения в процессах, чувствах и поступках партнеров по общению, определять причины, которые эти изменения вызывают;
- знание типичных ошибок в межличностном восприятии, которые нередко допускаются при оценивании внешнего и внутреннего облика людей;
- умение обрабатывать информацию и использовать ее для принятия решения;
- умение понимать человека через внешнее выражение его чувств;
- ориентация на смысл поступка, на его мотив.

Люди, которые хорошо разбираются в межличностных отношениях, как правило, советуют другим: «поставьте себя на его место и, может быть, тогда вам удастся увидеть вещи в ином свете». Этот метод применяется также в групповой психотерапии и называется *проигрыванием ролей*. Все участники должны активно принять роль другого человека (обычно того, с кем возникают межличностные проблемы) с целью добиться большей адекватности в восприятии и оценке этого человека, например: «Теперь я понимаю, почему он всегда критикует меня; он не слишком уверен в себе» [3, с. 118].

Знаменитый итальянский режиссер М. Мазарини в устной беседе с журналистами говорил, что естественность – черта профессионализма. Чему я научился? Терпению, не мудрости, а терпению. Профессия актера инфантильная: часто впадаешь в детские фантазии и они тебя защищают как крепость, а может быть очищают. Интеллигентный человек если не принимает мир, то понимает его. Актер, который проигрывает чужие жизни, усваивает их опыт не только борьбы со стрессами, но и учится их предвидеть. Если он владеет способами эффективного общения, например, как диалог, то он не нуждается в других защитах.

Покорно-застенчивый и недоверчиво-скептический типы отношений имеют высокий уровень невротизации и самое большое количество психологических защит. Это может быть связано с несовершенством способов взаимодействия, а именно – с дефектами общения.

Итак, выдвинутое нами предположение было подтверждено, т. е. к использованию психологических защит не расположены испытуемые с преобладанием альтруистического, властно-лидирующего, независимо-доминирующего и сотрудничающего типов отно-

шений, так как они владеют диалогом и конструктивными способами взаимодействия.

Таким образом, необходимо формировать такие отношения, в которых каждый бы заботился о другом и меньше нуждался в собственных защитах самого разного плана, в том числе и психологических.

Литература

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прим-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
2. Грановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.
3. Зимбардо, Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
4. Коновалова, Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н. Л. Коновалова. – СПб., 2000. – 232 с.
5. Корниенко, Н. А. Личность и индивидуальные различия. Типология личности и ее варианты развития / Н. А. Корниенко. – Новосибирск: НГПУ, 1998. – 563 с.
6. Короленко, Ц. П. Личностные и диссоциативные расстройства. Расширение границ диагностики и терапии: монография / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: НГПУ, 2006. – 448 с.
7. Медведев, В. И. О проблеме адаптации / В. И. Медведев // Компоненты адаптационного процесса. – Л., 1984.
8. Миронова, Т. И. Деструктивные барьеры и защитные механизмы самоактуализации соматически ослабленных детей / Т. И. Миронова // материалы Всероссийской научной конференции «Современное состояние теоретически и прикладных социально-психологических и психолого-педагогических исследований в системе образования. – Иваново, 26 – 27 ноября. – 2004. – Вып. 2.
9. Мясичев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев; под ред. А. А. Бодалева. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1995. – 356 с.
10. Особенности работы практического психолога в зависимости от индивидуально-психологических характеристик личности: коллективная монография / В. П. Михайлова [и др.]; под ред. М. С. Яницкого, Ю. В. Пелеха. – Тернополь: Начальная книга-Богдан, 2011. – 366 с.
11. Портнова, А. Г. Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности / А. Г. Портнова, А. М. Богомолов. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – 188 с.
12. Тулупьева, Т. В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности / Т. В. Тулупьева. – СПб., 2000. – 91 с.
13. Туник, Е. Психологические защиты. Тестовая методика / Е. Туник. – М.: Речь. – 224 с.
14. Щербатых, Ю. В. Психология личностных качеств. Популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2007 – 459 с.

Информация об авторах:

Михайлова Валентина Платоновна – кандидат психологических наук, доцент КемГУ, 8(384-2) 31-08-18.

Valentina P. Mikhailova – Candidate of Psychology, Assistant Professor at Kemerovo State University.

Корытченкова Надежда Ивановна – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии образования КемГУ, 8(384-2) 58-38-83, psychology@kemsu.ru.

Nadezhda I. Korytchenkova – Candidate of Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Psychology of Education, Kemerovo State University.

Матюшенко Любовь Михайловна – старший преподаватель кафедры психологии образования КемГУ, 8(384-2) 58-38-83, psychology@kemsu.ru.

Lubov M. Matyushenko – Senior Lecturer at the Department of Psychology of Education, Kemerovo State University.

Осипова Татьяна Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры менеджмента Кемеровского института РГТУ (филиала РЭУ им. Плеханова).

Tatiana Yu. Osipova – Candidate of Psychology, Assistant Professor at the Department of Management, Kemerovo Institute of Plekhanov Russian University of Economics.

Статья поступила в редколлегию 30.04.2014 г.