

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.923.2

Шлаина В. М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: «СИНТЕЗ» ПО МОДЕЛИ «А»

Рассмотрены виды психологической защиты личности. Описаны способы психологической защиты у различных соционических типов по психическим функциям в информационной модели психики.

Ключевые слова: соционика, психологи, самооценка, сублимация, рационализация, компенсация, психологическая защита.

Оглянись не во гневе, а в смущеньи и в горести,
Не боясь от стыда и прозрений сгореть.
Назови свои беды по имени совести,
Чтобы их узнавать, если явятся впредь.

А. Дольский

(Мы — в связи в психологическими защитами — рассмотрим несколько вопросов: ЧТО мы защищаем; ОТ ЧЕГО / КОГО защищаем; ДЛЯ ЧЕГО защищаем; ЧЕМ (какими средствами), и — «стоит ли вообще это делать?» ☺)

В каждом человеке со временем происходят какие-то изменения. Меняются размеры тела и психические состояния, меняются убеждения и ощущения, меняются потребности и смыслы. Меняется человек, неизменно оставаясь самим собой (вот ведь парадокс!). Что или кто изменяется, как это происходит, к чему ведет? Человек упорно стремится быть *тождественным самому себе*, при этом задаваясь извечными вопросами: «кто Я?» и «что же такое мое Я?». «Я» человека — «Я-концепция» — это относительно устойчивая непротиворечивая система представлений о самом себе, установок в отношении себя и ожиданий от самого себя, предназначенная для достижения внутренней согласованности, интерпретации своего жизненного опыта и текущих событий.

Кардинальное изменение представлений о собственном «Я» осуществляется с огромным трудом. Ведь *изменить себя* — это одновременно *изменить себе*, «предав» того себя, кем ты был совсем недавно, буквально только что. Информация, побуждающая человека пересматривать свое представление о себе, вызывает тревогу. Для сохранения *самотождественности* (привычных, знакомых *образов себя*, с которыми уже знаешь, как обращаться и чего от себя ожидать, как себя вести и какие требования к себе предъявлять в соответствии с имеющимися представлениями о себе) необходимы *специальные способы защиты личности от тревожащей информации*.

«В широком смысле психологическая защита — любой (сознательный или бессознательный) способ, с помощью которого личность предохраняется от воздействия, грозящего напряженностью и ведущего к дезинтеграции личности» [8, с.364].

Психологическая защита нужна для укрепления силы «Я» (понятие, которое было введено еще З. Фрейдом). Сила «Я» — это мера личностной свободы от негативных чувств — вины и страха, это способность человека самостоятельно организовывать свою жизнь, реализовывать свой духовный потенциал, это психическая выносливость и чувство собственного достоинства.

«Существует 6 индикаторов силы «Я». Назовем их:

- *толерантность к внешним угрозам, психологическому дискомфорту;*
- *свобода от паники, борьба с чувством вины (способность к компромиссам);*
- *способность к эффективному подавлению неприемлемых импульсов;*
- *равновесие ригидности и податливости;*
- *контроль и планирование, адекватное самоуважение.*

Слабое «Я» предполагает сильное развитие психологической защиты, увеличивающей неадекватность восприятия окружающего и поведения индивида». [8, с.362].

Актуализация психологических защит (бессознательных защитных механизмов и их комплексов) может быть спровоцирована длительным пребыванием в так называемых «неблагоприятных» интертипных отношениях (можно сказать, во «враждебной информационной среде»), переживанием состояний фрустрированности (когда есть какие-то препятствия осуществлению желаемого) или конфликта (как внешнего, так и внутреннего), неудовлетворенными потребностями (в том числе информационными), психологической безграмотностью, отсутствием культуры и нравственности в общении с людьми, дистрессовым жизненным опытом и другими факторами.

Любая защита, в том числе и психологическая, предназначена для обеспечения безопасности.

«Безопасность весьма часто рассматривается как способность объекта, явления, процесса сохранить свою сущность и основную характеристику в условиях целенаправленного, разрушающего воздействия извне или в самом объекте, явлении или процессе» [13, с.16].

«Безопасность рассматривается как решающее условие (гарант) жизнедеятельности личности, общества, государства, что позволяет им сохранять и умножать их материальные и духовные ценности. Безопасность в абсолютном своем выражении — это отсутствие опасностей и угроз материальной и духовной сфере. ... Угроза и борьба с ней являются сущностью безопасности» [13, с.16-17].

Безопасность составляет одно из условий самоопределения, саморазвития личности, различных групп людей, человечества в целом и переживается как состояние защищенности от внешних и внутренних опасностей и угроз. Это состояние базируется на деятельности по выявлению (изучению), предупреждению, ослаблению, устранению и отражению опасностей и угроз, которые способны нанести недопустимый ущерб материальным и духовным ценностям, закрыть путь для выживания и развития.

Психологическая защита определяется как нормальный механизм, предохраняющий психику от дезорганизации и направленный на предупреждение расстройств поведения. Такого рода психическая деятельность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые позволяют сохранить достаточный уровень самоуважения в условиях эмоционального конфликта. Механизм психологической защиты связан с реорганизацией системы внутренних ценностей личности, изменением иерархии ценностей, направленным на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания для того, чтобы свести к минимуму психологические травмирующие моменты. Функции психологической защиты по своей природе противоречивы: с одной стороны, они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой, — могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

Конструктивный эффект действий защитных механизмов — переживание чувств безопасности и совладания с проблемой (фрустрацией или конфликтом) — проявляется в следующих видах [6]:

1. *Интенсификация усилий по достижению желаемой цели.* Такая интенсификация усилий часто приводит к преодолению препятствий или разрешению конфликта. Но если препятствия слишком велики и компенсация не достигается, часто может последовать приспособительное действие иного типа.
2. *Замена средств достижения цели.* Обретение нового взгляда на ситуацию, пересмотр своих предыдущих действий, нахождение нового пути к цели.
3. *Замена цели.* Расширение поля поиска и обнаружение альтернативной цели, удовлетворяющей потребность или желание.
4. *Переоценка ситуации.* Объединение изолированных и противоречивых элементов ситуации, свершение выбора, обеспечивающего адаптацию. В целом, такая переоценка ситуации означает привлечение самим человеком новых элементов или расширение воспринимаемого контекста проблемы. Переоценка ситуации

может происходить неожиданно, в результате инсайта, но может быть и более постепенной в ситуации хронической фрустрации.

Термин «защитные механизмы» предложил З. Фрейд. По его мнению, защита — необходимое условие сохранения стабильности личностной структуры в условиях постоянного патогенного конфликта между разными уровнями самосознания. Механизмы психологической защиты считались направленными на уменьшение тревоги и представляли собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых сохраняется целостность и адаптивность личности.

По мере развития психоаналитических идей эта концепция подвергалась определенным изменениям. В основе некоторых современных [1] представлений о механизмах психологической защиты доминируют познавательные теории (Гжеголовская). «Эти механизмы определяются как защитные переоценки (реинтерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей. **В основе защитной деятельности, целью которой является снижение психического дискомфорта или повышение самооценки, лежит защита «Я» посредством искажения процесса отображения и преобразования информации. Благодаря этому сохраняется соответствие между имеющимися представлениями об окружающем мире, о себе и поступающей информации»** [1, с.732].

Наиболее полно эта сторона активности системы психологической защиты отражается в структурной теории Р. Плутчика, согласно которой психологическая защита выступает как последовательное искажение когнитивной и эмоциональной составляющих образа реальной конфликтной ситуации с целью уменьшения эмоциональной напряженности, угрожающей индивиду в случае полного и адекватного отражения реальности. Таким образом, душевный покой и социальная адаптация достигаются путем блокирования или переструктурирования образа реальности и образа субъекта.

В отечественной психологии и психотерапии понятие психологической защиты рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида (на это указывает Ф. В. Бассин [2] и другие психологи). При этом защитная перестройка, которая происходит в системах взаимосвязанных психологических установок и отношений в субъективной иерархии ценностей, направлена на изменение патогенного эмоционального напряжения, что на некоторое время предотвращает развитие психофизиологических нарушений. В личностно-ориентированной (реконструктивной) психологии и психотерапии (Карвасарский, Исурина, Ташлыков [3; 5; 15]) психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на «Я-концепцию» индивида.

Такие негативные переживания как страх, тревога, гнев, стыд и др., а также любой эмоциональный стресс, вызывают у личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, представлений о себе в целях ослабления психического дискомфорта и сохранения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс происходит зачастую в рамках неосознаваемой деятельности психики. «Упрощая, можно сказать, что для того, чтобы защитный механизм был эффективен, он в первую очередь должен ввести в заблуждение самого индивида. При этом неважно, обманываются ли на этот счет окружающие» [6].

Некоторые механизмы психологической защиты действуют на уровне восприятия (например, *вытеснение*), другие — на уровне трансформации (искажения) информации (например, *рационализация*). Примирение человека с реальностью происходит за счет долгосрочного искажения воспринимаемой и оцениваемой информации.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- Они действуют на неосознанном уровне (и поэтому являются средством обмана, в том числе и самого себя)
- Они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

При правильном функционировании психологическая защита предотвращает дезорганизацию психической деятельности и поведения. Наличие защиты позволяет избежать состояния «жертвы» — переживание чувств бессилия, беспомощности и обреченности. Общие ее функции — уничтожение страха и сохранение самооценки. Каждый из нас развивает собственную **систему** защиты своего самоуважения.

Мы используем психологические защиты (а также защитно-компенсаторные механизмы и их комплексы) для того, чтобы обеспечить себе (в состоянии безопасности) переживание вдохновения, творческих и душевных порывов, ощущения легкости и уверенности в себе, высокой самооценки, ощущения общей бодрости, активного стремления к достижению высоких результатов. Мы стремимся избежать болезненного самочувствия, плохого настроения, низкой работоспособности, физического или нервного переутомления, переживания негативных эмоций.

Мы защищаем себя (т. е. собственные *представления о себе*) от разрушающих воздействий, исходящих со стороны другого субъекта или со стороны собственного опыта (например, от конфликтов между противонаправленными желаниями), так как опыт есть результат переживаемых отношений — интертипных, интерперсональных, межличностных и межиндивидуальных. Мы защищаем себя от «других» (людей, обстоятельств, требований жизни) и — от «самого себя» (от проникающих в сознание измененных представлений о себе, которые складываются на основе текущего жизненного опыта).

Е. С. Романова и Л. Р. Гребенников [10] пишут так: «В современной литературе используется термин «Я-концепция», обозначающий совокупность всех представлений индивида о себе. Когнитивную или описательную составляющую Я-концепции называют образом «Я», отношение к себе или аффективную составляющую — самооценкой. Поведенческие реакции, вызванные образом «Я» и самооценкой, образуют поведенческую составляющую Я-концепции. **Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», является необходимым условием жизнедеятельности любого человека. В противном случае жизнь сама становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению или самоуничтожению.** (Выделено мной — В. Ш.). Другими словами, человек не может долгое время быть действительно убежденным в том, что он «плохой» или что в его жизни постоянно что-то «плохо». И далее: «Анализ литературы позволяет установить, что составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные фиксированные установки:

- **Я** — защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый, «бессмертный»;
- **Я** — самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий всех остальных;
- **Я** — умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;
- **Я** — красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Необходимо подчеркнуть, что для установления и поддержания стабильности позитивного образа «Я» индивид вовсе не обязательно должен на самом деле находиться в безопасности или проявлять реально свою независимость и компетентность» [10, с.578-579].

Мы защищаем «позитивный образ **Я**» для максимальной эффективности взаимодействия с окружающей средой при минимальном ущербе для себя на разных этапах жизни. Защитные механизмы возникают во фрустрирующих ситуациях и обеспечивают адаптацию личности. При повторении сходных ситуаций механизмы защиты вновь актуализируются и закрепляются. Человек переживает определенные *психические состояния*, вызванные как внешней ситуацией, так и состоянием внутреннего мира.

«Психическое состояние — интегральная характеристика психики человека в конкретный момент времени — рассматривается как результат приспособительной реакции психики человека в ответ на изменение внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата и проявляющийся в степени мобилизации возможностей. Актуализация ресурсов, регуляция внутренних процессов в организме, поведение и

деятельность человека полностью детерминирована психическим состоянием. От того, в каком психическом состоянии находится человек, зависит протекание всех процессов регуляции функционирования организма (биохимических и физиологических), психических процессов (ощущение, память, мышление, эмоции и др.), зависит степень выраженности проявления свойств личности человека (тревожность, агрессивность, мотивационные установки и др.)» [8, с. 660–661].

Защита может осуществляться с целью **компенсации, совладания, манипуляции и креативного приспособления** (цель определяется теми психическими состояниями, которые — бессознательно или умышленно — желает пережить человек), что достигается за счет обеспечения эмоциональными переживаниями при осознании аспектов информационного потока [17]. «Психическое состояние (состояние субъекта) детерминирует количественные и качественные характеристики психических процессов, выраженность проявления психических свойств, субъективных проявлений состояния — чувств, переживаний, настроений» [8, с.290]. «Психическое состояние — результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение полезного результата, проявляющийся в переживаниях и степени мобилизации функциональных возможностей человека» [8, с.296].

Кратко рассмотрим на модели «А» (модель информационного метаболизма психики) способы осуществления психологических защит и соответствующие им состояния.

Защита с целью компенсации (*компенсаторная защита*) осуществляется по аспектам 1-й и 5-й функций информационного метаболизма. Для активного переживания состояния компетентности, радости и уверенности в себе, веры в истинности своих слов внимание человека (непроизвольно или предумышленно) обращается к аспекту 1-й функции информационного метаболизма. Для пассивного переживания бессознательной удовлетворенности бытием — к аспекту 5-й функции информационного метаболизма. Ориентация на ценности принципиального (1-я соционическая функция) и дуального (5-я соционическая функция) информационных аспектов вызывает гармоничное состояние психики.

Например, человек может посвящать почти все свое время и все душевные силы работе (аспект «деловой логики»), работая сверх всякой меры. Однако увлеченность человека своей работой имеет определенную критическую величину, за которой начинается заболевание, именуемое «трудоголизм». Работа заменяет *трудоголикам* семью (даже великий Микеланджело любил повторять, что его искусство заменяет ему жену ☺), друзей, книги, искусство и путешествия. Конечно, полная самоотдача позволяет сделать блистательную карьеру и достичь социального признания. Но цена этому — просто невероятная. *Трудоголизм* (как и алкоголизм) начинает подтачивать организм, и тогда никакая карьера не сможет сделать человека по-настоящему счастливым.

Компенсация считается одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для социально зрелой личности. Психофизиологические процессы компенсации затрагивают процессы эмоциональной и когнитивной самооценки, которые проявляются на уровне сознания, что допускает возможность осознанной рефлексии по поводу активности этой психологической защиты. *Компенсация* направлена на снижение интенсивности чувств печали, уныния и тоски, возникающих в ситуации реальных или мнимых утрат и неудач. Снижение выраженности этих чувств может быть достигнуто с помощью переключения внимания человека с оценок и анализа травмирующих собственных свойств и опыта на другие, более нейтральные или позитивные качества и навыки.

Активная компенсаторная ориентация на свои жизненные принципы может побудить человека к изменению своего поведения и к саморазвитию. Этот возможный исход компенсации хорошо заметен при анализе событий, происходящих на достаточно широком временном диапазоне. Биографии многих известных людей свидетельствуют о том, что толчком к их интеллектуальной и социальной активности могли послужить серьезные жизненные неудачи, которые позже были подвергнуты анализу, осмыслению и переработке с целью поис-

ка новых путей развития. Путей, отличающихся от тех, на которых были пережиты несчастья и беды.

Конечно, эта форма *компенсации* может сформироваться у человека только в том случае, если в его мотивационной структуре наличествуют такие потребности, как мотивация саморазвития и самореализации. Если этих мотиваций нет, то вероятность формирования такого позитивного для личности итога невелика. Поэтому в обычных условиях компенсация действует для снижения депрессивных чувств и проявляется в виде *компенсаторных действий* более примитивного уровня сложности, чем те, которые вызвали депрессивное состояние. Чувства огорчения, обиды, тревоги, уныния требуют уменьшения интенсивности с тем, чтобы самооценка личности не снизилась. *Компенсация* здесь выражается в некоторых действиях, сопровождающихся положительными чувствами. Возникающие положительные реакции снижают интенсивность отрицательных чувств, и человек способен деятельно проявлять *себя* даже при постигшей его неудаче. Чаще всего *компенсация* и компенсаторные формы поведения проявляются в профессиональной жизни.

Если *компенсация* как одна из самых эффективных психологических защит личности не сформирована и человек не может с помощью переключения внимания на вдохновляющее состояние психики или с помощью переключения активности на другую, более успешную деятельность справиться с постигшим его разочарованием, то возможны патологические варианты компенсаторного поведения. Наиболее распространенными из последних являются все формы зависимости (начиная от алкоголизма и заканчивая фанатичной верой во что-либо и служением чему-либо и кому-либо). Судя по тому, как стремительно возрастает число злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, у современных людей плохо и неэффективно действуют механизмы естественной компенсации (переключение внимания на духовные принципы и переживание высших психических состояний), что и создает базу для облегчения искусственными способами тяжелых эмоциональных переживаний и реакций.

Защита с целью совладания (*защитное совладание, копинг-стратегии* — от англ. «coping») осуществляется переключением внимания человека на аспекты 2-й и 6-й функций информационного метаболизма. *Механизмы совладания* — активные, преимущественно сознательные усилия человека, направленные на овладение ситуацией или проблемой. Р. Лазарус [7] определял *копинг-механизмы* как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы. Психические состояния, переживаемые человеком по аспектам 2-й и 6-й функций, обеспечивают доступ к интеллектуальным ресурсам в творческом состоянии духа (аспект 2-й функции) и активизацию энергии поведенческих проявлений (аспект 6-й функции), своеобразную интенсификацию усилий («поднимают боевой дух»).

Одной из форм высших психологических защит, при включении которой человек переживает психические состояния, соответствующие активности психики по аспектам 2-й и 6-й функций информационного метаболизма, является *сублимация* (которую иногда неправомерно отождествляют с *интеллектуализацией*). Принципиальная особенность *сублимации* заключается, прежде всего, в специфике задействованных психологических процессов, основным из которых является реализация творческих способностей — способностей создания **нового** на материальном, идеальном и социальном уровнях жизни. *Сублимация* переводит поведение на более сложные энергозатратные формы, результатом чего могут стать различные плоды творчества: открытия, изобретения, художественные произведения, социальные действия и поступки. Творческая деятельность обязательно сопровождается чувством удовольствия и радости от самого процесса творчества.

Одна из специфических характеристик *сублимации* заключается в возможности организации позитивно окрашенных, социально ожидаемых и одобряемых форм деятельности. Очевидно, что *сублимация* является наиболее эффективной защитой, использование которой приводит к развитию творческой личности. В дальнейшем, благодаря *сублимации*, человек может освободиться от необходимости ее использования в разрешении жизненных проблем,

так как в случае благополучного развития творчество само по себе становится смыслом жизни, субъект которой уже не нуждается в психологической защите.

Сублимация в процессе своего действия как бы сама себя «отрицает», давая импульс творчеству. В результате применения *сублимации* личность имеет возможность более полной самореализации. Частое использование *сублимации* характеризует саморазвивающуюся личность, у которой имеется определенный потенциал креативности. Юмор и альтруизм также могут быть разновидностями *сублимации*, действующей в системе социальных отношений. Применение *сублимации* в качестве психологической защиты возможно при наличии творческих способностей и таланта, толчком для развития которых может быть включение этой защиты в неблагоприятных социальных ситуациях или при ухудшении здоровья.

Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей по двум причинам:

- Она **благоприятствует** конструктивному поведению, полезному для группы;
- Она **разряжает** импульс вместо того, чтобы тратить огромную эмоциональную энергию на трансформацию его во что-либо другое (или на противодействие ему противоположно направленными силами, например, *отрицанием* или *репрессией*).

Для *защиты с целью манипуляции* (*манипулятивной защиты*) внимание человека обращается к аспектам 3-й и 7-й функций информационного метаболизма. Инициатива в высказываниях и озвучивании аспекта 3-й функции информационного метаболизма вызвана желанием заслужить социальное одобрение. Демонстрация тех слов, суждений и реакций, которые (по мнению человека) соответствуют социальным ожиданиям. **Ролевой** эта функция названа, потому что область ее реализации предназначена для того, чтобы «вписаться» в непривычные условия, когда человек играет некую роль, помогающую социализироваться. Личность развивает в себе качества, как бы соответствующие **определенным нормам**, предъявляемым обществом к индивидууму.

Психологической защитой, при включении которой человек переживает психические состояния, соответствующие активности психики по аспектам 3-й и 7-й функций информационного метаболизма, является *реверсия*. *Реверсия* — это способ справиться с чувствами, которые представляют психологическую угрозу собственному «Я», с помощью проигрывания сценария, переключающего отношения человека с субъекта на объект или наоборот. (*Субъект* — конкретный носитель предметно-практической деятельности и познания, активный творец собственной жизни [9, с.562], *объект* — подразумевается вещь, неодушевленный предмет. **В. Ш.**).

Достоинством *реверсии* является то обстоятельство, что человек перемещает сильные аспекты транзакций (социальных взаимодействий) таким образом, чтобы *играть скорее роль иницирующую, чем отвечающую социальным ожиданиям*. Это явление еще называют *трансформацией пассивного в активное*. Если в реальности развивается положительный сценарий, защита работает конструктивно. Если же имеет место отрицательный сценарий — деструктивно.

Для психологической защиты аспект 3-й функции используется тогда, когда человек хочет создать, сохранить и закрепить в представлениях других людей «позитивный образ себя», при этом создается впечатление о себе как о «способном влиять на мир» (*всемогущий контроль*). Избыточная активность по аспекту 3-й функции проявляется для того, чтобы выглядеть «хорошо» в глазах других. Чрезмерная неконтролируемая активность — становится карикатурой.

Например, ЭСЭ по аспекту третьей функции будет проявлять повышенную деловитость и предприимчивость, выглядящую как «суета сует». ЭИЭ станет использовать самую престижную технологию постоянно (ни на миг не отклоняясь от «генеральной линии партии» ☺). Оба — будут постоянно ожидать одобрения в свой адрес (ЭИЭ) и многократной похвалы (ЭСЭ).

ЛИЭ по аспекту третьей функции будет много шутить и балагурить, к месту и не к месту рассказывать анекдоты, а его рациональная улыбка превратится в «волчий оскал империализма» ☺. При этом перестанет замечать, что его шутки напрочь «вышли за грань». ЛСЭ запоет романсы, не замечая, своевременны ли они в данных обстоятельствах. Или — игнорируя обстоятельства.

ЭСИ и ЭИИ будут казаться «слишком правильными» в своем поведении, а ЛСИ и ЛИИ — станут демонстрировать чрезмерную показную вежливость и «правила хорошего тона» в межлюдских контактах.

«Беседуют две женщины.

– Знаете, — жалуется одна, — у меня не муж, а тряпка какая-то. За сигаретами — и то становится в очередь. Я, хоть и женщина, а всегда все без очереди возьму.

– Эх, — махнула рукой другая, — это еще ничего. Вот мой — это и вправду тряпка: какая бы нахалка не лезла перед ним без очереди, он и слова не скажет.

– Ну и что? — удивилась первая. — Он у вас просто вежливый.

– А у вас — хорошо воспитанный!»

(Народный юмор)

СЛЭ по аспекту третьей функции будет проявлять чрезмерную скромность, даже в ответ на заслуженную похвалу его личным качествам, а СЭЭ — станет играть роль «Я самый-самый! Я все могу!»

СЭИ и СЛИ будут предаваться «воспоминаниям». СЭИ — грезить и мечтать о будущем, непомерно развивая свое воображение. СЛИ — погрузится в воспоминания о прошлом (история сообществ, стран и народов, или же своя собственная история жизни).

ИЭИ активно создаст ощутимо дискомфортную обстановку как себе, так и другим

«Ну и что, что на полу шагу ступить негде, зато вешалка теперь на стене висит!».

(Соционический юмор).

ИЛИ — станет чрезмерно заботиться о других, чтобы им было приятно и вкусно.

ИЛЭ станет «модничать» напоказ, активно интересуясь всеми красотами искусства «от'кутюр» и производя неизгладимое впечатление на окружающих своим внешним видом. ИЭЭ — будет проявлять неадекватную напористость в поведении.

Интересно рассмотреть использование 7-й функции информационного метаболизма для психологической защиты, поскольку вероятны как самозащита, так и психологические манипуляции (вектор задается уровнем нравственного развития личности).

В качестве «примера из жизни» можно привести ситуацию самозащиты человека, чей ТИМ по 7-й функции обрабатывает аспект «этика эмоций» (семантическое содержание аспекта — «настроение, эмоции, радость, смех, плач, возбужденность, печаль, поведение, хорошо/плохо, страсть, экспрессия и пр.»). Здесь в качестве психологической защиты используется *отрицание* — для сдерживания открытого проявления своих эмоций из опасения вызвать неприязнь окружающих (*манипулирование* собой в защитных целях). Можно в данном случае также предположить *диссоциацию* — отстранение от своих эмоциональных переживаний. *Диссоциация* — нормальная реакция на травму (физическую или психологическую). Любой из нас, столкнувшись с катастрофой, с угрозой для жизни большей, чем способен вынести (особенно, если она связана с непереносимой болью или ужасом), или попавший в сложнейшую конфликтную ситуацию, может *диссоциировать*. *Диссоциация* спасает от страдания, страха, паники. В дальнейшем травмированные люди склонны реагировать на обычный стресс как на опасность для жизни. И *диссоциация* может стать привычной реакцией на стресс. Огромным недостатком такой защиты является ее тенденция автоматически включаться в условиях, когда на самом деле не существует риска для жизни, и более адекватная адаптация к реальной угрозе нанесла бы значительно меньший урон функционированию личности.

Но, вероятно, можно предположить, что зачастую в качестве психологической защиты 3-ю и 7-ю функции информационного метаболизма используют люди, склонные к манипулированию в общении, нацеленные в основном на то, чтобы производить некоторое

«должное впечатление». Манипуляция не является необходимым отношением к жизни и не приносит никакой действительной пользы. Слишком часто «манипулятор» использует психологические (и соционические) концепции в качестве рациональных объяснений для своего неблагоприятного поведения, оправдывая свои текущие несчастья ссылками на прошлый опыт и прошлые неудачи. «Манипулятор» контролирует себя и других людей в качестве «вещей». По мнению Э. Шострома: «Стиль жизни Манипулятора включает **четыре основных характеристики: ложь, неосознанность, контроль и цинизм**» [18].

Особенно интересно проявляются манипуляции вместе с *манипулятивной* защитой по аспекту 7-й функции. Когда преобладает активность в использовании аспекта 3-й функции, человек может услышать в свой адрес обвинения в лживости, в лицемерии, а когда активно используется защита по аспекту 7-й функции, — звучат обвинения в цинизме. Ибо в этом случае защита нужна от самого себя, от своего же негативного опыта, для создания «позитивного образа **Я**» в своих представлениях о себе самом. Эмоции по аспекту 7-й функции аналогичны эмоциям, которые человек переживает по аспекту 3-й функции (нормативной). Можно сказать, что защитное использование нормативных установок 3-й функции предназначено *для других*, а защитное использование нормативных установок 7-й функции предназначено *для самого себя*, чтобы ввести себя в «желаемое» состояние. Вспомним, что 7-я функция информационного метаболизма называется «наблюдательной» [14], «ограничительной» [16], «элементом несопротивления» [4], «зоной ложной мотивации» [11], а также «зоной игнорирования», (т. к. человек неумышленно игнорирует действия других и не спешит принимать участие в «совместном» проявлении этого аспекта, даже если его внимание обратили на это словами). «Наша *наблюдательная функция сама себе цензор и сама себе контролер*» [14, с.82]. В отношении самого себя по аспекту 7-й функции информационного метаболизма человек полностью компетентен, но *реверсия* манипулятивно обращает (и извращает) собственную компетентность, стремясь воплотить цели, желанные «манипулятору».

«Чтобы запутать своих и сбить с толку всех остальных». ☺ М. Жванецкий.

Вот несколько жизненных иллюстраций.

В первом случае в качестве «примера из жизни» можно привести ситуацию применения *манипулятивной* защиты человеком, чей ТИМ по 7-й функции обрабатывает аспект «этика отношений» (семантическое содержание которого — такие понятия как «доверие, симпатия/антипатия, вежливость, такт, деликатность, культура общения, дипломатия, нравственность и пр.»). *Манипулирование собой* как защитная реакция в межличностных отношениях проявляется в формировании *реактивного образования (гиперкомпенсация)*, что означает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки: показного дружелюбия, неискренней вежливости, проявления доверия только на словах и т. п. Что направлено, в конечном счете, на сохранение самооценки личности, ее «образа **Я**» и образа мира.

Реактивное образование регулирует паритетные отношения людей. (При этом люди с *манипулятивной* защитой по 7-му аспекту «этика отношений» беззастенчиво требуют от других определенных жертв — моральных и материальных — «**Во имя любви ко мне!**»). Интенсивное использование *гиперкомпенсации* формирует такие черты личности как демонстративное дружелюбие, способность к объединению с *себе подобными* (и желание *уподобить* других себе), социабельность в сочетании с мотивационной неустойчивостью и противоречивостью в оценках и взглядах. Нестабильность, противоречивость оценочных суждений и мнений наиболее наглядна во внешних конфликтах, когда обладатель *реактивного образования* в предчувствии своего проигрыша резко меняет тактику поведения на прямо противоположную, отстаивая с эмоциональной убежденностью прямо противоположную точку зрения по сравнению с той, которую отстаивал ранее. (Напомним, что аспект «этика отношений» (⊔) обрабатывается 7-й функцией информационного метаболизма у двух типов — ЭСЭ и ЭИЭ).

Другой наглядный «пример из жизни»: человек, чей ТИМ по 7-й функции обрабатывает аспект «логика соотношений» — □ — (семантическое содержание которого — «схема, истина, анализ, сравнение, выводы, суждение, умозаключение, теория, правило, права/обязанности и пр.»). Человек *манипулирует собой*, используя содержимое этого аспекта, подстраивая свое поведение под соционические закономерности интертных отношений, чтобы оправдать свое неоднократное «поражение» в отношениях межличностных, разрушенных собственным активным участием. А также для оправдания остановки в своем нравственном развитии. *Манипулирование собой* для защиты от «неблаговидного образа себя» (см. выше — мы защищаем себя от проникающих в сознание измененных представлений о себе, которые складываются на основе текущего жизненного опыта) осуществляется с помощью *интеллектуализации* (сопоставимой с аспектом «логика соотношений»).

Интеллектуализация — это контроль над эмоциями и импульсами путем размышлений и рассуждений по их поводу вместо непосредственного переживания. Характерным признаком является «объективное» отношение к ситуации, чрезмерно рассудочный способ представления конфликтных тем и попытки их решения без ощущения связанных с ситуацией аффектов. *Интеллектуализацию* считают одной из самых эффективных психологических защит. Различные авторы по-разному рассматривают этот термин. Во многих исследованиях *интеллектуализация* объединяет целый ряд разнообразных защитных процессов, таких как *изоляция*, *подавление* и *рационализация*.

Изоляция — психологический уход в другое состояние сознания (почти автоматическая реакция), изоляция от чувства понимания, отделение эмоционального аспекта переживания от своей когнитивной составляющей, некий «эмоциональный ступор», благодаря чему достигается снижение эмоционального напряжения.

Подавление (форма *репрессии*, или *вытеснения*) — мотивированное забывание или игнорирование. Избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых аффектогенных импульсов и конфликтов. Создается впечатление, что включение *подавления* происходит более или менее осознанно, когда человек пытается «выбросить вон из головы» неуютные и травмирующие его самолюбие переживания. В аналитической теории *репрессии* рассматривается как средство, с помощью которого человек справляется с нормальными (с точки зрения развития), но неосуществленными желаниями. Фрейд писал, что при *репрессии* нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него.

Степень выраженности *изоляции* и *подавления* в значительной мере определяется эмоционально-мотивационными характеристиками личности.

Рационализация — это нахождение приемлемых причин и объяснений для неприемлемых мыслей и действий. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено на снятие напряжения при переживании эмоционального дискомфорта с помощью квазилогичных объяснений своего поведения, которое благодаря этой ложной аргументации выглядит вполне разумным и потому справедливым в глазах окружающих. Естественно, что такие «оправдательные» объяснения мыслей и поступков более этичны и благородны, нежели истинные мотивы. (Напомним, что аспект «логика соотношений» (□) обрабатывается 7-й функцией информационного метаболизма у двух типов — ЛСЭ и ЛИЭ, для которых этичность поступков — дуальная ценность). Таким образом, *рационализация* направлена на сохранение «статуса кво» жизненной ситуации и работает на сокрытие истинной мотивации. Мотивы защитного характера проявляются у людей с очень сильным «Супер-Эго» (психологическое значение термина — В. Ш.), которое, с одной стороны, вроде бы не допускает до сознания реальные мотивы, а с другой стороны — дает этим мотивам реализоваться, но под благовидным, социально одобряемым «фасадом». *Рационализация* в значительной мере использует вербально-логический интеллект. Человек так звучно и красиво говорит, так убедительно объясняет, что сам верит во все это (в данном случае — в благородство своих целей).

Интеллектуализация (объединяющая вышеперечисленные защиты) пользуется вполне осознаваемыми и контролируруемыми продуктами вербально-логического мышления.

Включение *интеллектуализации* наиболее вероятно при необходимости разрешить внешний или внутренний конфликт. *Интеллектуализация* регулирует эмоциональные переживания человека, сопровождающие предвидение событий или действий значимых других. Эта защита «готовит» личность к неудачам, снижая субъективную значимость события по принципу «не очень-то и хотелось», и тем самым снижает степень травматичности негативных жизненных обстоятельств. Личность, использующая *интеллектуализацию* в качестве основной психологической защиты, вполне способна объяснить логически непротиворечивым образом (как себе, так и другим) причины своего недостойного поведения, например, лжи или предательства. Результатом этих воздействий интеллектуальных процессов на эмоционально-оценочные суждения может быть полное оправдание своих поступков или объяснение их псевдопользой своего поведения. Эта псевдологика, служащая «фасадом», скрывающим истинную суть собственного поведения, — достаточно эффективное средство для сохранения чувства собственной ценности, самопринятия и самоутверждения. Личность, имеющая в качестве основной защиты *интеллектуализацию*, не склонна к внешним конфликтам и социально вполне адаптирована.

«Ребята, давайте жить дружно!» ☺.

Люди, пользующиеся *рациональной защитой*, стараются на основании различных точек зрения построить свою концепцию как панацею от беспокойства. Заранее обдумывают все варианты своего поведения и их последствия. А эмоциональные переживания часто маскируют усиленными попытками *рационального* истолкования и приписывания ответственности другим участникам этих событий, даже если другие замечают их эмоциональную неискренность (обусловленную усиленным использованием защиты). Что вполне соответствует предназначению психологических защит — избавлению от тревоги и сохранению «позитивного образа себя». В собственных глазах.

Еще один «случай из жизни». Известна реальная ситуация, когда человек, чей ТИМ по 7-й функции обрабатывает аспект «интуиция возможностей» ▲ (семантическое содержание которого — «выдумка, фантазия, возможность, способности и таланты людей, личностные качества, свойства и пр.»), долгое время пребывает в «неблагоприятных» интертипных отношениях без реальной возможности физического дистанцирования от соконтактника. (Такие ситуации в жизни — сплошь и рядом). И вышеозначенный человек в полной мере использует с целью манипулирования защиту содержимым аспекта 7-й функции своего ТИМа, весьма успешно *вводя в заблуждение* самого себя и думая, что другие люди этому *верят*. Конкретные проявления такой *манипулятивной* психологической защиты (*реверсии* как проигрывания сценария, переключающего отношения человека с субъекта на объект, — см. выше) наблюдаются, когда в беседе с кем-либо вышеозначенный человек начинает — по поводу и без — жаловаться на свою горькую судьбу, безрадостную жизнь (провоцируя сочувствие и жалость к себе, что зачастую делают «манипуляторы»), тут же приписывая весьма негативные личностные качества *тому другому человеку*, с кем находится в столь невыносимых отношениях.

Можно поставить в соответствие содержимому информационного аспекта «интуиция возможностей» такой вид психологической защиты как *проекция* — неконтролируемое подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку. Тех качеств, чувств и желаний, **которые присущи самому проецирующему**, но которые он не хочет иметь, не хочет осознавать и признавать их наличие. В вышеописанном случае включение механизма *проекции* для *манипулятивной* защиты по аспекту 7-й функции не вызывает сомнений.

О *проекции* как о механизме психологической защиты следует сказать более подробно. Вероятно, *проекция* — одна из самых конфликтогенных психологических защит, так как в поведении личности с доминирующей *проекцией* проявляется мотивация самоутверждения и опережающая оборонительная агрессия. При возникновении внутренних конфликтов проекция служит целям освобождения «Я-концепции» от негативных оценок с помощью негативного охарактеризования кого-либо из окружающих близких людей. *Проекция* в своих

пагубных формах несет опасное непонимание и огромный ущерб межличностным отношениям. В тех случаях, когда спроецированное отношение состоит из отрицательных и резко негативных частей собственного «Я», возникают всевозможные проблемы. Кто-то может возмущаться тем, что его неправильно понимают. Если этому человеку приписывают, например, предубежденность, зависть или преследование (эти качества чаще всего игнорируют у себя и приписывают другим), то человек платит тем же.

Человек, пользующийся защитным механизмом *проекция*, часто убежден в чужой непорядочности, хотя сам втайне склонен к этому («*На воре шапка горит*»), а также к поиску негативных причин успеха у коллег, окружающих. *Проекция* предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как **рациональную основу для неприязни к ним и самопринятия на этом фоне**. В любой реальной диспозиции *проекция* формирует враждебность и склонность к зависти, заставляет человека исполнять роль прокурора, обвиняющего окружающих в своих промахах и неудачах, приписывающего свои негативные качества окружающим по принципу «*в чужом глазу соринку замечает, а в своем бревна не видит*». Проецируя, индивид обвиняет других именно в том, чего он боится в самом себе, трактует поведение других, исходя из собственных мотивов. В таких ситуациях человек, не осознавая что-либо в себе самом, может бессознательно достаточно точно «отслеживать» это в других людях (одно из предназначений 7-й функции информационного метаболизма).

Е. С. Романова и Л. Р. Гребенников перечисляют такие черты личности, свойственные человеку, активно и стабильно применяющему *проекцию* в качестве ведущей защиты: «гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, неговорчивость, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и к другим, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности» [10, с.588].

Проекция, по представленности среди защитных механизмов, является наиболее часто используемой. Высокая эффективность ее применения достигается благодаря отсутствию у субъекта чувства ответственности за свои поступки. Очевидно, что формирование зрелой и социально полноценной личности с присущей ей свободой выбора решения в конфликтной ситуации и ответственностью за последствия этих решений несовместимо с интенсивным использованием *проекции* в качестве доминирующей психологической защиты. Путь избавления от *проекции* и предоставление свободы личностному росту — критическое отношение к самому себе, к своим мыслям, чувствам и действиям. (Надо сначала вынуть бревно из собственного глаза, прежде чем пытаться удалить сучок из глаза другого).

Защита с целью **креативного приспособления** соответствует психическим состояниям по аспектам 4-й и 8-й функций информационного метаболизма. 4-я функция (наверное, из-за своих особенностей) имеет больше всего образных названий: «элемент наименьшего сопротивления» [4], «болевая точка» (общепринятое), «проблемная» [16], «зона страха» [14], «зона максимальной некомпетентности» [11]. Функция эта находится в зоне осознания. А когда мы осознаем свои слабости, да еще и видим, что они заметны другим людям, это не добавляет нам уверенности в себе и уж тем более не повышает самооценку. Психические состояния, связанные с 4-й функцией информационного метаболизма, — страх, незащищенность, психологическое бессилие, некомпетентность, напряженность и неуверенность в себе, растерянность, обида и негодование, угроза своему существованию, своему психологическому «Я» [17], чувство вины, удивление и растерянность, некоторое недоумение (недостаточность умений).

«Помочь» многострадальной 4-й функции (чтобы человек освободился от чувства вины и стыда) способны все остальные функции информационного метаболизма — при условии личностной развитости человека. Без этого в ситуации «острой боли» для защиты от деструкции личности включается *идеализация*, которая связана в том числе и с процессом формирования персонального идеала. Чему способствует психическое состояние по 8-й

функции («все понятно, естественно, само-собой разумеется и не требует частых и длительных объяснений» [17]). *Идеализация* по отношению к самому себе — это в значительной мере самолюбование, *нарциссизм*. Она может существовать, и к счастью, существует в здоровой форме почти у каждого. Мы не можем быть абсолютно беспристрастны к самим себе, не можем быть лишь безучастными зрителями и наблюдать за собой со стороны. Человек экзистенциально, сущностно переживает свое «Я» и нуждается в том, чтобы чувствовать себя «неотразимым», «в чем-то превосходящим всех остальных», «бессмертным» и т. п. (см. выше). Для этого нужно иметь самоуважение, уверенность в себе и разумную веру в свой интеллект. Все это складывается в необходимую — и здоровую — *идеализацию* себя.

Частое использование *идеализации* приводит к тому, что человек отвергает все, что не вписывается в созданный им самим образ, создавая новые жизненные иллюзии, приводя к завышенной самооценке, нигилизму (отрицанию ценностей), ироничному и дерзкому поведению и пр. *Идеализированные* представления о самом себе наделяют человека несвойственными ему чертами характера и добродетелями. *Идеализация* заменяет реальную уверенность в своих силах (основанную на своем жизненном опыте, который один только и в состоянии использовать наша 4-я функция информационного метаболизма) на необоснованную иррациональную «веру в себя» (что становится необходимым компонентом *идеализированного образа*); создает условия для развития в человеке чувства превосходства, ощущения того, что он лучше, достойнее других; подменяет подлинные идеалы (при действии защиты человек смутно представляет себе то, чего он хочет; его идеалы не отличаются определенностью, они противоречивы, но *идеализированный образ* придает жизни некоторый смысл).

В целом *идеализация* мешает становлению личности и может привести к одиночеству. Необходимо еще раз индивидуально осмыслить и оценить социальные нормы, стандарты, сформировать свою жизненную позицию, осознавать свои взгляды на мир, на окружающих людей, становиться самостоятельной личностью, повышать свою профессиональную компетентность и т. д.

Следует заметить, что **люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты**, — обычно они применяют **различные защитные механизмы** для ослабления тревоги и для разрешения конфликта. Психоаналитические мыслители полагают, что каждый человек предпочитает определенные наборы защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Такой предпочтительный набор является результатом сложного взаимодействия четырех факторов:

- врожденного *темперамента*;
- природы *стрессов*, пережитых в раннем детстве;
- защит, *образцами* для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые люди;
- усвоенных на собственном опыте *последствий* использования некоторых защит (эффект подкрепления).

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, от восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и позволяют сохранить в ситуации конфликта самоуважение и стабильную самооценку. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Обычно действие защит длится до тех пор, пока нужна «передышка» для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия (обеспеченного действием защит) фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия и/или самообманом.

Отрицательное влияние защитных механизмов заключается в том, что они в значительной степени приводят к отрицанию реальности. Психологическая защита действует **без учета** долговременной перспективы. Поскольку редко можно безнаказанно игнорировать факты действительности, такое отрицание рано или поздно ведет к весьма тяжелым послед-

ствиям. По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита становится все менее эффективной.

Частое использование защитных механизмов, устойчивость в их повторении, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения могут привести к патологическим изменениям личности. **Нарушения и изменения личности** человека, как правило, связаны с **дезадаптацией** в социальном плане. В основе этих состояний лежит **дезинтеграция** личности, которая проявляется, по мнению Л. Н. Собчик, «слабостью самоконтроля, неустойчивой или неадекватной самооценкой, размытостью границ собственного «Я», регрессивными формами переживания и поведения» [12].

Однако феномены, которые называют защитами, имеют множество полезных функций. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного «Я» от какой-либо угрозы, их можно рассматривать как «защиты», и это название вполне оправдано. Защитные механизмы не только охраняют самоуважение человека, но и помогают ему справиться с жизненными трудностями. Они часто подсказывают возможные решения проблем, а также дают передышку и убежище от неприятностей, избежать которых у человека нет реальной возможности. Они появляются как здоровая, творческая адаптация, которая затем продолжает действовать на протяжении всей жизни.

Воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта личности, даже при нарушении последних социальных норм и запретов, поскольку, снижая действенность социального контроля, наличие защиты создает почву для самообладания и самооправдания. Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, проявляющихся в конкретных действиях, то он становится на путь их преодоления. Он может изменить свои поступки, а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь.

В современной психологии именно изменения в эмоциональных состояниях, качестве отношений к себе и другим людям, поведенческих стереотипах и шаблонах мышления, ценностных ориентациях являются объектом исследования и целью практической работы психолога.

Конструктивное изменение психотравмирующей жизненной ситуации, снижение тревоги, укрепление «Я» и повышение самооценки способствует снижению дезадаптации и защитной деятельности. Например, повышение самооценки может происходить за счет смены неадекватных убеждений в отношении самого себя на реальное **самооценивание** — оценку своих действий и поступков, совершенных по **своему** собственному выбору, ориентированных на **свои принципиальные ценности**.

Самооценка повышается также благодаря осознанию себя как живого одухотворенного существа, благодаря осознанию ценности своего информационного типа, предназначенного для преобразования информации в знание, — для духовного развития человечества, для информационного и нравственного прогресса.

Умение управлять своим состоянием — очень мощный фактор реализации своего потенциала, своих возможностей. Чтобы управлять своим состоянием, нужно научиться чувствовать себя. В более широком плане управление своим состоянием, своими эмоциями — это психологическая культура человека, психологический образ организации его жизни и деятельности. Поэтому необходимо развивать свое умение осознанно переключать внимание на те аспекты информационного потока, которые переживаются как безусловные ценности жизни.

Осознание себя, своего информационного типа (и всех преимуществ, с ним связанных), умение сознательно управлять своими психическими состояниями формирует внутренний локус контроля, что позволяет значительно эффективнее справиться с проблемами, совладать с переживаниями фрустраций и конфликтов, решать жизненные задачи, развива-

ясь как личность, интегрируясь в социум, приобщаясь к духовным ценностям человечества. Что и делает каждый конкретный человек в локальных условиях своего существования.

Л и т е р а т у р а :

1. *Ахмедов Т. И., Жидко М. Е.* Психотерапия в особых состояниях сознания: история, практика. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2001. — 768 с.
2. *Бассин Ф. В.* О силе «Я» и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. — Самара, Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. — 656 с.
3. Интегративные аспекты современной психотерапии / Под ред. Б. Д. Карвасарского, В. А. Ташлыкова, Г. Л. Исуриной. — СПб.: Ленинградский научно-исследовательский институт им. В. М. Бехтерева, 1992.
4. *Каганець І. В.* Психологічні аспекти в менеджменті: типологія Юнга, соціоніка, психоінформатика. — Київ — Тернопіль: Мандрівець — Port-Royal, 1997.
5. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб., 1998.
6. *Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н.* Фрустрация, конфликт, защита // Журнал «Вопросы психологии», М., 1991, №6.
7. *Лазарус Р.* Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. — М.-Женева, 1989.
8. Психология: Учебник / Под ред. А. А. Крылова. — 2-е изд., перераб и доп. — М.: Изд-во Проспект, 2004. — 752 с.
9. Психология и педагогика. Учебное пособие / под ред. В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева, А. И. Подольской, В. А. Сластенина и др. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. — 585 с.
10. *Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. — Самара, Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. — 656 с.
11. *Савченко С. В.* Семиотическая версия модели «А» // Единство. — 1999. — №3.
12. *Собчик Л. Н.* Характер и судьба: Введение в психологию индивидуальности. — М., 1995. — 125 с.
13. *Соснин А. С., Прыгунов П. Я.* Менеджмент безопасности предпринимательства: Учеб. пособие. — К.: Изд-во Европ. ун-та, 2002. — 357 с.
14. *Стратиевская В.* Как сделать, чтобы мы не расставались. Руководство по поиску спутника жизни (соционика). — М.: Изд. Дом МСП, 1997. — 469 с.
15. *Ташлыков В. А.* Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами: Пособие для врачей. — СПб., 1992.
16. *Удалова Е. А., Бескова Л. А.* Уроки соционики, или Самое главное, чему нас не научили в школе. — М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2003. — 478 с.
17. *Шлаина В. М.* Чем мы познаем (особенности информационного метаболизма) // Соционика, ментология и психология личности. — 2003. — № 6. — С. 34–44.
18. *Шостром Э.* Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. — Минск, 1992.

Статья поступила в редакцию 03.02.2006 г.