

УДК 159.923

ТЕМПЕРАМЕНТ И МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ КАК КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

С.В. Феоктистова, И.В. Григорьева

Российский новый университет, г. Москва

Рассматривается проблема адаптации личности. Отмечена сущность адаптации как комплекса защитных поведенческих реакций человека, включающего индивидуально-психологические особенности личности, такие как темперамент и механизмы психологической защиты. Проведен анализ исследований, посвященных взаимосвязи темперамента и механизмов психологической защиты.

***Ключевые слова:** адаптация, совладающее поведение, темперамент, психологическая защита, механизмы психологической защиты.*

Динамично меняющиеся условия различных сфер жизнедеятельности человека сказываются на его функционировании, включающем такие аспекты, как личное состояние, работоспособность, эффективность выполняемой деятельности, общение с окружающими людьми. Современная действительность изобилует стрессогенными факторами, конфликтами, требованиями, которые вызывают внутренний дискомфорт личности и чувство тревоги. Попадая в сложные для себя жизненные ситуации, человек, отталкиваясь от имеющихся знаний и личного опыта, пытается адаптироваться к окружающей среде и улучшить свое душевное состояние.

Понятие адаптация – одно из ключевых понятий научных исследований о человеке, т.к. именно адаптация приводит к перестройке всех уровней организации человека в изменчивых условиях внешней среды, позволяя достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Ф.Б. Березин [3] выделял два важных аспекта адаптации: построение оптимальных отношений человека с окружением и создание адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

В развитии большинства адаптационных реакций прослеживается два этапа: начальный этап «срочной» несовершенной адаптации и последующий этап совершенной «долговременной» адаптации [5]. Срочная адаптационная реакция возникает сразу после начала действия раздражителя и реализуется лишь на основе готовых ранее сформировавшихся физиологических механизмов. На этом этапе приспособления деятельность организма протекает на пределе его физиологических возможностей при почти полной мобилизации функционального резерва, по причине чего адаптационный эффект реализуется не в полной мере и может быть непостоянным. Долговременная адаптация возникает постепенно в результате длительного или многократного действия на организм факторов окружающей среды: на основе многократного повторения «срочной» адаптации, в результате постепенного количественного накопления каких-то изменений, организм из

неадаптированного превращается в адаптированный. Таким образом, процесс адаптации, т.е. переход от «срочного» этапа к «долговременному», делает возможной постоянную жизнь организма (человека) в новых условиях, расширяет сферу его обитания и свободу поведения в меняющихся условиях среды.

Несмотря на то что у всех людей механизмы регуляции адаптационных реакций однотипны, итог адаптации может отличаться даже в случае воздействия одного и того же стрессора. Это связано с индивидуальностью каждого отдельно взятого человека, его пределами нормального функционирования, которые отражают наличие функциональных резервов, и его личностными индивидуально-психологическими характеристиками.

Проблема преодоления личностью трудных жизненных ситуаций, а также изучение личностных ресурсов как средств преодоления таких ситуаций отражены в многочисленном количестве исследований как отечественных, так и зарубежных авторов (А.Я. Анцупов, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, Ф.Б. Березин, Е.Л. Доценко, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Л.Ю. Субботина, Р. Лазарус, Р. Плутчик, Н. Мак-Вильямс, А.Г. Маклаков, А.И. Шипилов и др.).

В качестве одного из личностных ресурсов преодоления считается темперамент, который, являясь фундаментом структуры индивидуальности, выступает как регулятор поведения и связанных с ним внутренних процессов и состояний. Темперамент определяется как совокупность характеристик личности со стороны динамических особенностей ее психической деятельности (темп, быстрота, ритм, активность, интенсивность, эмоциональность и др.), имеющих наследственный характер и рано проявляющихся в жизни. Соотношение таких свойств нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность, формируют тип нервной системы, который является физиологической основой поведения: сила нервной системы говорит о работоспособности человека, его особенностях реакции на раздражители и умении справляться со стрессовыми ситуациями, а подвижность – о скорости адаптации к требованиям внешней среды. То есть темперамент во многом определяет типичный способ реагирования человека на воздействия окружающей среды, тем самым выполняя адаптивную функцию [9, 10].

Помимо этого считается, что темперамент, кроме динамических характеристик, имеет связь с миром внутренних репрезентаций (мыслей, воспоминаний, аффектов и др.) [1]. Так, изучение свойств темперамента выявило, что экстраверсия положительно коррелирует со склонностью личности использовать в процессе категоризации объектов оценки большей активности и энергичности. Нейротизм связан со склонностью оценивать воспринимаемые объекты и события как более пассивные, слабые, неупорядоченные и негативные. Другие исследователи считают, что биологически заданные поведенческие реакции выступают в роли прототипов более сложных и осознанных механизмов поведения, в том числе возникающих в ситуациях, угрожающих жизни организма (человека), с целью их преодоления. Среди таких реакций, «вырастающих» на основе личностных природных особенностей, рассматриваются механизмы психологической защиты (Никольская, Грановская, Гладышев и др.).

Учение о психологической защите личности сформировалось в рамках теории классического психоанализа. Понятие психологической защиты было введено З. Фрейдом и развивалось его дочерью А. Фрейд. Последующие и современные работы исследователей опираются на их идеи. З. Фрейд определял защиту как бессознательный механизм, направленный на ограждение сознания от неприятных переживаний и обеспечивающий сохранение достаточного уровня самоуважения. Психологическая защита реализуется в форме специфических приемов переработки информации, заключающейся в реорганизации системы внутренних ценностей личности с целью сведения к минимуму травмирующих личность моментов. Механизмы психологической защиты можно рассматривать как регулятивную систему стабилизации личности. Набор используемых личностью защитных механизмов уникален и характеризует уровень ее адаптированности. Защитные механизмы действуют в подсознании, искажают или фальсифицируют действительность, они активизируются в ситуации фрустрации, стресса или конфликта. Целью психологической защиты является снижение эмоционального напряжения и обеспечение регуляции направленности поведения [3, с. 47].

По мнению отечественных психологов, психологическая защита является естественной адаптационной реакцией человека по отношению к жизненным трудностям и относится к начальному этапу «срочной» адаптации [7, с. 143]. Механизмы психологической защиты могут применяться совместно с конструктивными способами преодоления сложностей и только при крайней степени выраженности и интенсивности защиты превращаться в доминирующее адаптационное средство [7, с. 109].

На текущий момент в литературе описан опыт ряда исследований взаимосвязи свойств темперамента и психологических защит.

А.Г. Самохвалова, изучая проблему совладающего поведения личности [8], выявила связь психологической защиты личности с типом темперамента. Для сангвиников наиболее распространенными психологическими защитами являются интеллектуализация, замещение и подавление, а наименее предпочитаемым механизмом является регрессия. Холерики наиболее часто используют такие защитные механизмы, как регрессия, реактивное образование, проекция, наименее распространена интеллектуализация. Меланхоликам свойственны регрессия, проекция и интеллектуализация, а менее всего предпочитаемо отрицание. Для флегматиков наиболее используемыми являются проекция, отрицание и интеллектуализация, наименее приемлемо замещение.

Л.А. Александрова, В.П. Михайлова, Н.И. Корытченкова, Т.И. Кувшинова, описывая типологию поведения человека в трудных жизненных ситуациях [2; 6], обнаружили, что профиль психологических защит холерика весьма широк по сравнению с другими типами темперамента, который содержит отрицание, замещение и регрессию. Представители сангвинического темперамента наиболее часто используют регрессию, отрицание и вытеснение. По мнению авторов, гармония структур личности во многом определяется соотношением личностных характеристик, включающих темперамент и психологическую защиту.

В соответствии с исследованием В.А. Агаркова, С.А. Бронфмана [1], каждому из четырех типов темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик) соответствует свой профиль механизмов психологических защит. Для сангвиников наиболее свойственно проявление механизма защиты – вытеснение. Холерики чаще используют реактивное образование, проекцию, регрессию. В профиле меланхоликов ведущими механизмами психологической защиты являются регрессия, компенсация и проекция. Флегматики чаще проявляют отрицание. Также выявлено, что нейротизм влияет на частоту использования механизмов проекции и регрессии.

А.В. Котенева [4] при изучении взаимосвязей защитных механизмов и типа темперамента получила результаты, в соответствии с которыми у сангвиников доминируют отрицание и проекция. Холерики предпочитают использовать регрессию и проекцию. Для меланхоликов более свойственна проекция. Флегматики чаще применяют подавление и проекцию. В данном исследовании также отмечена связь нейротизма и использование механизмов психологической защиты: положительная корреляция с регрессией, компенсацией, проекцией, замещением и отрицательная – с отрицанием и подавлением.

Наше исследование [9] показало, что для сангвиников наиболее предпочитаемыми механизмами защиты личности являются замещение, компенсация и проекция, а наименее предпочтительно отрицание. Холерики чаще используют такие механизмы защиты личности, как регрессия, отрицание и интеллектуализация, реже – вытеснение. У меланхоликов наиболее выражены замещение, интеллектуализация и регрессия, в меньшей степени – реактивное образование. Профиль защит флегматиков содержит вытеснение, отрицание, интеллектуализацию.

Как можно видеть, полученные авторами данные разнятся и порой противоречат друг другу. Тем не менее, учитывая небольшое количество исследований, посвященных этой тематике, исследователи обнаруживают корреляционные связи между индивидуально-типологическими характеристиками личности и используемыми ею механизмами защиты. Это говорит в пользу продолжения изучения взаимосвязей между различными компонентами системы адаптации человека к сложным жизненным ситуациям.

Список литературы

1. Агарков В.А., Бронфман С.А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты // Журнал практической психологии и психоанализа. 2009. № 4. С. 164–184.
2. Александрова Л.А., Михайлова В.П., Корытченкова Н.И. Связь механизмов психологических защит и совладания (coping) с акцентуациями характера, типом темперамента, эмоциональной компетентностью и агрессивностью // Вестн. Кемеров. гос. ун-та. № 4. Кемерово, 2008. С. 75–84.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
4. Котенева А.В. Защитные механизмы личности, гендер и тип темперамента. Наука

- и школа. 2010. Выпуск № 4. С. 105–109.
5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 256 с.
 6. Михайлова В.П., Корытченкова Н.И., Кувшинова Т.И. Зависимости от соотношения типа темперамента, акцентуаций характера и психологических защит // Вестн. Кемеров. гос. ун-та. 2009. Выпуск 1 (37). С. 77–86.
 7. Портнова А.Г., Богомолов А.М. Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации. Томск: Изд-во Томск. гос. пед. ун-та, 2008. 188 с.
 8. Самохвалова А.Г. Связь психологической защиты личности с типом темперамента. Психология совладающего поведения: матер. Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 16–18 мая 2007 г. С. 111–113.
 9. Феоктистова С.В., Кулева И.В. Связь особенностей темперамента и механизмов психологической защиты личности в конфликте // Вестн. Рос. нового ун-та. Сер. «Человек в современном мире». 2014. № 1. С. 57–60.
 10. Феоктистова С.В. Влияние темперамента на особенности переживания стресса взрослыми людьми в трудовой деятельности // Нейронаука для медицины и психологии (Судак, Крым, Украина, 3–13 июня 2011 г.) С. 431.

TEMPERAMENT AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE AS COMPONENTS OF THE SYSTEM OF PERSONALITY ADAPTATION

S.V. Feoktistova, I.V. Grigorieva

Russian New University, Moscow

The article is devoted to the problem of personality adaptation. The essence of adaptation as a complex of protective behavioral reactions of a person, including individual psychological features of personality such as temperament and psychological defense mechanisms. An analysis of the studies devoted to the interrelation between temperament and the mechanisms of psychological defense is carried out.

Keywords: *adaptation, temperament, coping behavior, psychological defense, mechanisms of psychological defense.*

Об авторах:

ФЕОКТИСТОВА Светлана Васильевна – доктор психологических наук, профессор кафедры специального дефектологического образования АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: svfeoktistova@mail.ru

ГРИГОРЬЕВА Ирина Владимировна – аспирантка факультета психологии и педагогики АНО ВО «Российский новый университет», практический психолог (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: iragrig_psy@mail.ru