Содержание

Глава 1. Введение 4

Глава 2. История конфликтологии 12

Глава 3. Природа и сущность конфликта 20

Субъекты и участники конфликта 22

Объект конфликта 25

Представление о ситуации 25

Мотивы конфликта 26

Действия в условиях конфликта 27

Динамика конфликта 29

Энергетика 29

Процесс развития конфликта 33

Предконфликтная ситуация. 33

Инцидент 34

Третья стадия развития конфликта 35

Кульминация 36

Разрешение конфликта 37

Переговоры 40

Послеконфликтная стадия 40

Глава IV. Функции социального конфликта 42

Глава V. Типология конфликтов 47

Основные виды социальных конфликтов. 54

Глава VI. Копинг — стратегии поведения 56

Глава VII. Стили поведения во внешнем конфликте 62

Глава VIII. Психологическая защита личности 66

Психологические защиты 69

Функции психологической защиты 74

Классификация эго-защитных механизмов 78

Примитивные психологические защиты 82

Примитивная изоляция 82

Отрицание*.* 83

Всемогущий контроль 86

Примитивная идеализация (и обесценивание) 87

Проекция, интроекция и проективная идентификация 88

Расщепление эго 94

Диссоциация 95

Психологические защиты высшего (вторичного) уровня 98

Репрессии (вытеснения) 98

Регрессия. 103

Изоляция 106

Интеллектуализация 107

Рационализация. 110

Морализация. 111

Компартментализация (раздельное мышление). 112

Аннулирование. 113

Поворот против себя. 114

Смещение. 114

Реактивное образование (гиперкомпенсация). 116

Компенсация. 118

Сублимация 121

Реверсия 123

Идентификация 124

Отреагирование (вовне — действие, отыгрывание) 125

# Глава 1. Введение

Конфликты — одно из важнейших явлений современной социальной и политической жизни. Всем хорошо известно, что жизнь человека в обществе сложна и полна противоречий, которые часто приводят к столкновению интересов как отдельных людей, так больших и малых социальных групп.

Конфликт (от лат. «confluctus»)означает столкновение сторон, мнений, сил.

История человеческой цивилизации насыщена разного рода конфликтами. Одни конфликты охватывали целые континенты и десятки стран и народов, другие вовлекали большие и малые социальные общности, третьи происходили между отдельными людьми. С древнейших времен люди пытаются решить возникающие противоречия и мечтают о бесконфликтном обществе. Возникающие государственности тоже можно рассматривать как стремление создать универсальный механизм для предотвращения и разрешения конфликтов. В древнейших законах жестокого царя Хаммурапи (1792 — 1750 гг. до н.э.) содержатся десятки способов разрешения конфликтных ситуаций. По преданию царь Соломон (965 — 928 гг. до н.э.) прославился благодаря мудрости и умению избегать и разрешать конфликты.

На протяжении веков лучшие умы человечества создавали теоретические модели бесконфликтного общества, а порой пытались воплотить их в реальную жизнь.

К великому сожалению, все заканчивалось неудачей и порождало еще более жестокие конфликты.

Сегодня конфликты — повседневная реальность. Возможно, 21 век поставит человечество перед альтернативой: либо он станет веком конфликтности, либо он будет последним веком в истории цивилизации. Конфликты в 20 в. стали основной причиной гибели людей. Две мировые войны, локальные военные конфликты, террор тоталитарных режимов, вооруженная борьба за власть, убийства, самоубийства, несогласия, противоречия между отдельными людьми — все эти виды конфликтов по самой приближенной оценке унесли в прошлом столетии до 300 миллионов человеческих жизней. Медленное, но неудержимое совершенствование оружия массового поражения, испытание ядерного оружия свидетельствуют о возрастании опасности войны с применением этого оружия. Внутриполитическая борьба — один из решающих факторов развития большинства государств. Конфликты в организациях нередко оказывают определяющее влияние на качество их деятельности. Согласие в семье и с самим собой важнейшее условие счастливой жизни каждого человека.

Все это говорит о решающей роли конфликтов в жизни отдельного человека, семьи, организации, государства, общества и человечества в целом. По итогам 20 в. Россия, скорее всего, является бесспорным и недосягаемым мировым лидером не только по людским потерям в конфликтах, но и по другим их разрушительным последствиям: материальным и моральным. Конец столетия поставил Россию перед альтернативой: либо власть и народ смогут если не управлять, то хотя бы удерживать социальные конфликты в каких-то регулируемых рамках, либо конфликты будут управлять народом и властью диктуя «бессмысленные и беспощадные» сценарии в истории всех и биографии каждого. Наше незнание законов возникновения, развития и разрешения конфликтов только за последнее десятилетие оплачено жизнями сотен тысяч людей, разрушенными судьбами десятков миллионов человек, развалом пусть во многом несовершенной, но все же великой державы.

Для эффективного решения возникающих проблем каждому человеку необходимо усвоить необходимый уровень теоретических знаний и практических навыков поведения в конфликтных ситуациях, а также знания о причинах возникновения и способах решения конфликтов.

В исторической и художественной литературе описано огромное количество различающихся по силе, по последствиям для людей, форме и содержанию конфликтных ситуаций. Специалистами подсчитано, что за последние 5 тысяч лет человечество участвовало приблизительно в 15 тысячах локальных и общих войн — одной из самых страшных форм разрешения социальных противоречий. Из этого факта, как бы мы к нему не относились, следует, что вся история цивилизации пронизана социальными конфликтами, решение которых часто становится невозможным без привлечения силовых методов и приемов, что, безусловно, наносит непоправимый урон всем областям жизни и деятельности народов. Нужно отметить, что чаще всего даже самые серьезные конфликтные ситуации возникают и «расширяются» из самых мелких и, казалось бы, примитивных ситуаций, поводов, причин, и поэтому рассмотрение самой сути конфликта, разбор всех его составляющих, а также способов его разрешения является самым важным предметом социальной психологии как науки.

Известно, что у всех конфликтов имеется психологическая составляющая, основанная на специфике внутренней жизни человека, а также его социальных отношениях.

Исследование социальных процессов, происходящих в обществе, показывает, что конфликт является одной из важнейших социальных проблем. Среди специалистов, занимающихся изучением конфликта, нет единой точки зрения по вопросу о том, что он собой представляет. Это обусловлено рядом причин: сложностью самого феномена конфликта, а также неоднозначным пониманием того, чем вызвано его возникновение.

Одной из причин такой ситуации является неразработанность самой теории конфликта. Для практиков, в частности, по-прежнему остается неясным соотношение величин в дихотомии «конфликт — согласие», хотя исторический опыт доказывает, что общество обеспечивает упорядоченность жизни населения только через согласие, через достижение взаимного понимания и признания.

Исследование проблем конфликта и согласия требует фундаментальных усилий ученых различных специальностей. На Западе уже в течение многих десятилетий, особенно в конце 20 в., это научное направление получило основательное развитие. Написаны сотни книг о конфликтах и способах их разрешения, систематически издаются журналы, рефераты и сборники статей. Есть все основания говорить о создании самостоятельной комплексной науки конфликтологии, предметом которой является изучение природы, причин, механизма конфликтов в человеческом обществе, а также разработка путей их предотвращения и разрешения. Но в нашей стране эта наука еще не развита, хотя на русском языке уже издано немало работ о конфликтах и путях их разрешения.

Вполне понятно, что конфликтология, как и всякая дисциплина, тесно связана со смежными науками, многое черпает из них и, в сою очередь, их обогащает. Это, прежде всего, социология и социальная психология, с которыми конфликтология имеет много общего, так как исследует, подобно названным наукам, отношения между людьми. Далее, это история, дающая богатую пищу для размышлений о причинах человеческих поступков. Это, наконец, политология, экономика, этиология и другие общественные науки, конкретизирующие природу, механизмы развития и последствия конфликтов различного рода. К числу таких наук относятся также правоведение и государствоведение, изучающие юридические формы взаимодействия людей, будь то сотрудничество, мирное сосуществование, противодействие или борьба.

Как мы уже отмечали, конфликт стал доминирующей ячейкой общественных отношений. Он присутствует как в явных, так и в латентных формах. Он наличествует в столкновениях предлагаемых перспектив развития страны и в повседневной жизни, пронизывая ткань межличностных отношений. Конфликт присутствует и там, где есть сотрудничество и согласие. Главный вопрос состоит, следовательно, не в возвращении к бесконфликтному состоянию, а в том, чтобы научиться жить с конфликтом, отдавая себе отчет в его стимулирующем воздействии в тех случаях, когда он развивается в определенных рамках, и, осознавая его разрушительный характер, когда он перерастает эти рамки.

К сожалению, отечественная психология одной из последних сделала конфликты предметом своего изучения, что определяет совсем небольшой выбор литературы на русском языке, хотя за последнее время вышло в свет множество популярных брошюр и книг, содержащих полезные сведения относительно того, как успешно справляться с конфликтами. Однако, работ, дающих целостное и систематическое освещение проблем конфликтологии, пока весьма немного. Поэтому трудно найти необходимые сведения, имеющие прямое отношение к источникам конфликтов, схемами их протекания, психологическим законам, лежащим в основе любого способа разрешения противоречий между людьми как в личной и профессиональной, так и в социальной жизни.

Социология и психология описывают конфликты и поведение человека в них, исходя, в основном, из двух теоретических позиций. Согласно первой, конфликт — это частный случай социальной ситуации, имеющей свои нормативные законы развития. В работах этого направления развивается представление К. Левина о том, что поведение определяется не обыкновенными средовыми факторами самими по себе, а субъективно отраженными и представленными в сознании аффектно заряженными переживаниями и отношениями. Второе направление исследований конфликтного поведения исходит из признания специфики личности и индивидуальности человека в качестве ведущей причины конфликтов.

Очевидно, что эти два способа описания конфликтного поведения не противоречат друг другу, а являются взаимодополняющими, так как допускают содержание общих механизмов формирования и развития конфликтов в виде иерархически организованной мотивационно-потребностной системы и набора психологических защит, которые, с одной стороны, формируются в результате онтогенетического социального развития, а с другой — определяют субъективное отношение человека к социальной ситуации, имеющей для него конфликтный смысл.

Учитывая эти аргументы, в своей работе при описании психологических оснований внешних и внутренних конфликтов, встречающихся на жизненном пути каждого человека, мы будем исходить из теоретических представлений, берущих свое начало в работах З. Фрейда, а также психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-исторической концепции генеза психики Л.С. Высотского. Это позволяет обосновать идею о том, что в основе конфликтных отношений лежат мотивации, потребности и мотивы — «пружины» социального поведения человека, как ясно сознаваемые, так и скрытые в глубинах бессознательного.

Хотелось бы отметить, что в своей работе мы будем опираться на опыт мировой и отечественной конфликтологии. Среди известных работ, касающихся предмета нашего изучения и положенных в основу данной работы, можно выделить следующие: Корнелиус Х., Фейр Ш. «Выбирать может каждый: как разрешать конфликты»; Лоренц К. «Агрессия»; Лиос Р., Райфа Х. «Игры и решения»; Майерс Д. «Социальная психология»; Пиапое Ж. «Психология: междисциплинарные связи и системы наук»; Скотт Дж. «Конфликты, пути их преодоления»; Спиллман К.Р., Спиллман К. «Образы врага и эскалация конфликта» и многое другое.

Российская же конфликтология находится сегодня на завершающей стадии формирования в самостоятельную науку. В 1992 г. были намечены первые контуры междисциплинарной парадигмы конфликтологических знаний, в основе которых лежал системный эволюционный подход. За последнее время в частных конфликтологических науках, являющихся отраслями конфликтологии, проведено значительное количество интересных и важных исследований проблемы конфликтов. Вместе с тем отечественные конфликтологи пока не выработали общего подхода к пониманию сущности конфликтов, их классификации, генезису, структуре и т.д. Такой подход может быть выработан на основе обсуждения большинством конфликтологов одного, а лучше нескольких вариантов системных представлений о содержании конфликтологической науки.

Итак, несмотря на недооформленность отечественной конфликтологии, все же можно говорить о ее развитии, формировании и совершенствовании. В последнее время было опубликовано значительное количество работ, позволяющих делать весьма оптимистические выводы. Достаточно назвать «Введение в теорию конфликта» Дружинина В., Конторова Д., Конторова Н.; «Введение в общую теорию конфликта» Дмитриева А., Кудрявцева В., Кудрявцева С.; «Введение в конфликтологию» Анцурова А., Малышева А.; «Конфликтологию» Бандурин А., Друзь В.; «Основы конфликтологии» Дмитриева А., Запрудского Ю., Казимирчука В., а также работы более узкого характера: «Конфликты в коллективе старшеклассников» Афоньковой В.М., «Социальный конфликт» Запрудского Ю.Г.; «Психология конфликта» Канатаева Ю.А.; «Психология малой группы» Кричевского Р.Л., Дубовской Е.М.; «Личность в конфликте» Крошус Н.В.; «Механизмы психологической защиты» Романовой Е.С. и Гребенникова Л.Р.; «Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях» Тышковой М. и многие другие работы.

Также следует отметить, что в 1989 г. была создана Российско-Американская программа по конфликтологии. В рамках этой программы при содействии Института по изучению и разрешению конфликтов (CRI) произошло основание Петербургского Центра разрешения конфликтов, задачи которого не только познавательно-теоретические, но и утилитарно практические: помочь людям понять, что делать с конфликтами.

Таким образом, проблема конфликта и защиты от него является самой актуальной проблемой времени, и решение ее требует не только определенных знаний, но и желания самих людей к бесконфликтному решению вопросов. В своей работе мы попытаемся обозначить понятие конфликта, его структуру, а также пути разрешения конфликта и защиты от него.

Цель нашей работы — рассмотреть особенности психологических защит и взаимосвязь их особенностей со стилями поведения в конфликте.

Задачи работы:

* изучить различные подходы к проблеме конфликта на основе теоретического анализа работ отечественных и зарубежных психологов;
* изучить стили поведения в конфликтной ситуации;
* изучить копинг — стратегии поведения;
* изучить психологические защиты, их особенности и типологию;
* изучить особенности психологических защит, проявляющихся в проблемных ситуациях;
* определить роль защитных механизмов в организации поведения личности в конфликте.

Гипотеза: существует связь используемых психологических защит с ведущими стилями поведения в конфликтных ситуациях.

Предмет исследования — психологическая защита и стили поведения в конфликте.

Объект практического исследования — студент медицинского колледжа.

Методы практического исследования:

* опросник Плутгина-Келлермана «индекс (?) стилей»;
* анкета Р. Томаса;
* копинг — стратегии Э. Хэйля.

# Глава 2. История конфликтологии

Традиции накопления конфликтологических идей имеют многовековую историю. Первые целостные концепции конфликта появились на рубеже 19-20 веков, однако и в предшествующие столетия лучшие умы человечества предлагали свое видение природы этого феномена, путей предотвращения и разрешения конфликтов. Идеи согласия и конфликта, мира и насилия всегда были одними из центральных в различных религиозных течениях. Тема борьбы добра со злом представлена в значительном числе произведений культуры и искусства. Обыденное сознание также является источником конфликтологических идей, отражением отношения людей к конфликтам разного уровня.

Появившись с первыми человеческими сообществами, конфликты представляли собой повседневные явления и длительное время не были объектом научного исследования, хотя отдельные гениальные мысли о них имеются в самых древних источниках, дошедших до нас. Со временем менялись условия жизни, видоизменялись и конфликты. Иными становились их физические, экономические и социальные последствия. Не оставалось неизменным и отношение к ним общественной мысли. Античная эпоха оставила нам детальное описание войн и первые оценки конфликтов подобного рода. В Средние века и Новое время были предприняты попытки осмыслить сущность этого явления. Целая плеяда мыслителей-гуманистов высказывала свои представления о конфликтах, пагубности их роли в развитии человечества, об устранении войн из жизни общества и установлении вечного мира.

Первые дошедшие до нас исследования рассматриваемой проблемы относятся к 7-6 векам до н.э. Китайские мыслители того времени писали, что источник развития всего существующего — во взаимоотношениях, присущих материи положительных (янь) и отрицательных (инь) сторон, находящихся в постоянном противоборстве и приводящих к конфронтации их носителей.

В древней Греции возникает философское учение о противоположностях и их роли в возникновении вещей. Анаксимандр (около 640-547 гг. до н.э.) утверждал, что вещи возникают из постоянного движения «апейрона» — единого материального начала, приводящего к выделению из него противоположностей. Гераклит (конец 6 — начало 5 вв. до н.э.) сделал попытку вскрыть причину движения, представить движение вещей и явлений как необходимый, закономерный процесс, порождаемый борьбой противоположностей. «Борьба всеобща и все происходит через борьбу и по необходимости»,—писал он.

К этому периоду относятся первые обобщения, касающиеся роли такого социального конфликта, как война. Гераклит считал войну отцом и царем всего сущего, а Платон (около 428-348 гг. до н.э.) рассматривал ее как величайшее зло. По его мнению, некогда существовал «золотой век», когда «люди любили друг друга и относились друг к другу доброжелательно». Тем не менее, в «идеальном государстве» Платона имеются воины, готовые выступить в поход в любое время.

Гераклиту противоречил и Геродот (около 490-425 гг. до н.э.). Он утверждал, что «никто настолько не безрассуден, чтобы предпочесть войну миру. Ведь во время войны отцы хоронят детей, во время же мира — дети отцов». Философ-материалист Эпикур (341-270 гг. до н.э.) также считал, что негативные последствия столкновений вынудят когда-то людей жить в условиях мира.

Мыслители прошлого, осознавая неизбежность конфронтаций в общественной жизни, уже тогда пытались определить критерии «справедливого» и «несправедливого» насилия. В частности, Цицерон (106-43 гг. до н.э.) выдвинул тезис о «справедливой и благочестивой войне», которая могла вестись для отмщения за причиненное зло, для изгнания из страны вторгшегося врага («О государстве»). Аврелий Августин Гиппонский Блаженный (345-430 гг.) добавил к условиям Цицерона «справедливость намерений» ведущего войну. Его рассуждения о войне и мире, изложенные в работе «О граде Божьем», звучат вполне своевременно: «те, которые нарушают мир, не ненавидят его как таковой, а хотят лишь другого мира, который отвечал бы их желаниям».

В Средние века Фома Аквинский (1225-1274 гг.) развивая мысли о допустимости войн в жизни общества, определил еще «одно условие справедливой войны: для нее должна быть авторизованная компетенция», т.е. санкция со стороны государственной власти. Хотя в целом, по его мнению, «война и насилие являются всегда грехом».

Одну из первых попыток систематического анализа социальных конфликтов предпринял Флорентийский теоретик и государственный деятель Николо Макиавелли (1469-1527 гг.). Ценность его концепции заключается в отходе от господствовавших тогда божественных взглядов на источники общественного развития. великий теоретик средневековья считал конфликт универсальным и непрерывающимся состоянием общества ввиду корыстной природы человека, стремления различных групп постоянному и неограниченному обогащению. Н. Макиавелли одним из источников конфликта считал знать, сосредоточивающую в своих руках всю полноту государственной власти. Он отрицательно относился к дворянству. Тем не менее Макиавелли видел в конфликтах не только разрушительную, но и созидательную функцию. Чтобы уменьшить негативную роль конфликта, нужно правильно воздействовать на него. Выполнять эту миссию призвано государство, считал мыслитель.

Эрази Роттердамский (1469-1536 гг.) считал, что «война сладка для тех, кто ее не знает» и указывал на наличие собственной логики начавшегося конфликта, который разрастается, подобно цепной реакции, вовлекая в орбиту своего влияния все новые слои населения и страны.

Гуго Гроций (1548-1645 гг.) допускал возможность войны между суверенными государствами, в которых обе стороны убеждены в своей правоте. Его рассуждения заложили основу для позднейшего понятия нейтралитета.

Интересны идеи относительно природы конфликтов, высказанные английским философом Френсисом Бэконом (1561-1626 гг.). Он впервые подверг основательному теоретическому анализу систему причин социальных конфликтов внутри страны.

Томас Гоббс (1599-1679 гг.) обосновал в «Левиафане» концепцию «войны против всех» как естественного состояния. Он считал главной причиной конфликта стремление к равенству, которое приводит к возникновению у людей одинаковых надежд, желание завладеть теми же объектами, необходимыми для самосохранения или получения удовольствия, а это превращает людей во врагов, порождает соперничество, недоверие и честолюбие.

В Новое время были популярны идеи Жан-Жака Руссо (1712-1778 гг.) об этапности всемирно-исторического процесса. Вначале существует «естественное состояние», когда люди свободны и равны, затем развитие цивилизации приводит к утрате состояния равенства, свободы и счастья и, наконец, заключив «общественный договор», люди обретут вновь утраченную гармонию общественных отношений, «вечный мир» и согласие. По мнению Ж.-Ж. Руссо, общественный договор возможен под жестким контролем народа, так как войны министрам нужны и добрую волю они не проявят. Поэтому «дело уже не в увещевании, а в принуждении».

Впервые конфликт как многоуровневое социальное явление был изучен в работе Адама Смита (1723-1790 гг.) «Исследования о природе и причинах богатства народа». В основе конфликта лежит деление общества на классы (капиталисты, земельные собственники, наемные рабочие) и экономическое соперничество. Противоборство между классами А. Смит рассматривал как источник поступательного развития общества, а социальный конфликт, следовательно, как определенное благо человечества.

Немецкий ученый Эммануил Кант (1724-1804 гг.) считал, что «… состояние мира между людьми, живущими по соседству, не есть естественное состояние, последнее, наоборот, есть состояние войны, т.е. если и не беспрерывные враждебные действия, то постоянная угроза. Следовательно, состояние мира должно быть установлено…» Здесь просматривается связь с идеями Ж-Ж. Руссо об «общественном договоре».

По мнению другого немецкого философа Георга Гегеля (1770-1831 гг.), главная причина конфликта в социальной поляризации между «накоплением богатства», с одной стороны, и «привязанного к труду класса»,—с другой. Будучи сторонником сильной государственной власти, Гегель выступал против смут и беспорядков внутри страны, рассматривающих государственное единство. Он считал, что государство представляет интересы всего общества и обязано регулировать конфликты.

Проблема борьбы за существование занимала центральное место в учении английского биолога Чарльза Дарвина (1809-0902 гг.). содержание его теории биологической эволюции изложено в книге «Происхождение видов путем естественного отбора, или сохранение благоприятствующих пород в борьбе за жизнь», изданной в 1859 г. Главная идея этой работы сформулирована в самом названии — развитие живой природы осуществляется в условиях постоянной борьбы за выживание, что и составляет естественный механизм отбора наиболее приспособленных видов. В дальнейшем взгляды Ч. Дарвина получили развитие в некоторых социологических и психологических теориях конфликта.

Таким образом, с древних времен до наших дней сталкиваются между собой две точки зрения на проблему конфликта.

Первая точка зрения восходит к древнегреческой философии (Аристотель и Платон): конфликт — противоборство, зло, отношения между людьми должны быть бесконфликтными. Право и справедливость заложены во всех людях от природы.

Другая точка зрения принадлежит Томасу Гиббсу, который полагает, что общество — это «война всех против всех». Он считает, что «природа создала людей равными в отношении физических и умственных способностей». Но это равенство людей от природы само по себе не есть благо.

Резюмируя сопоставление двух традиций в понимании вопроса о соотношении человека и общества, еще раз подчеркнем, что аристотелевская позиция подчеркивает в человеке общественное начало, его способность к сотрудничеству с другими людьми, которая заложена в самой природе человека. Будучи естественным человеческим свойством, она не нуждается в дальнейшем объяснении. Наоборот, конкретные формы общественной жизни объясняются с помощью этого стремления людей к совместной жизни и сотрудничеству.

Противоположная позиция, представленная Гоббсом, исходит из того, что человек есть некая самость, индивид, для которого другие люди представляют собой среду его обитания, врагов или партнеров, который сам формулирует свои идеи и задачи и стремится к тому, чтобы использовать свои связи и отношения с другими людьми в качестве средств для достижения своих целей.

В зависимости от наблюдаемой позиции наблюдается и разный подход к пониманию конфликтов. Из того факта, что люди способны к сотрудничеству, вовсе не следует, что они не способны к вражде, ненависти, насилию. Исторический опыт свидетельствует об обратном. Важнейшие источники конфликтов, устанавливаемые в работах Аристотеля и Платона, состоят в имущественном неравенстве людей и в неравенстве получаемых ими почестей, что приводит к возрастанию своекорыстия и тщеславия, а также «причиной конфликтов,— пишет Аристотель,— бывают также наглость, страх, превосходство, презрение, чрезмерное возвышение; с другой стороны,— происки, пренебрежительное отношение, мелкие унижения, несходство характеров».

Что касается понимания общества как «войны против всех», то конфликты здесь обусловлены не тем или иным общественным устройством или характером распределения благ и почестей в государстве, но самой природой человека и главным образом, естественным равенством людей. Раз они равны в своих способностях, значит, они равны и в своих притязаниях. А поскольку предметы их притязаний не могут принадлежать всем сразу одновременно, постольку в отношениях между людьми заложен конфликт. Это не означает, что люди способны к сотрудничеству. Но это сотрудничество они осуществляют не в силу своих природных влечений, а в силу принуждения, страха перед наказанием за нарушение общественного договора, согласно которому власть в обществе передается государству.

В наше время взгляд на конфликты мало изменился. Нужно только отметить , что эта проблема сейчас, хоть и выделенная в самостоятельную науку (конфликтологию), все же остается в ведомстве социологии, науке об обществе. Для этого есть объективные причины: будучи самостоятельным и взрослым, человек вскоре узнает, что его интересы отличаются от интересов других людей. В чем-то он всегда остается зависимым от общества. Но во многих важных вопросах он противостоит другим людям. Более того, можно сказать, что его интересы не совпадают с интересами других людей. Они оказываются весьма изменчивыми и подвижными. То, что недавно объединяло, например, группу сверстников, перестает действовать в качестве объединительной силы и общего интереса. Между ними возникают отношения соперничества, конкуренции, несовместимости позиций. Иными словами, возникает конфликт, который должен быть понят как вполне нормальное социальное отношение.

Таким образом, в современной социологии конфликты определяются как нормальное явление общественной жизни; выявление и развитие конфликта в целом — задача многих наук, которые не вводят людей в заблуждение с помощью мифа о всеобщей гармонии интересов. Общество, отдельные граждане будут добиваться более эффективных результатов в своих действиях если не станут закрывать глаза на конфликты и конфликтные ситуации, а последуют определенным правилам, направленным на регулирование конфликтов и защиту от них.

# Глава 3. Природа и сущность конфликта

Это понятие в научной литературе, впрочем, как и в публицистике, неоднозначно. Существует множество определений термина «конфликт». Наиболее общий подход к определению конфликта состоит в определении его через противоречие как более общее понятие, и прежде всего — через социальное противоречие.

Общеизвестно, что развитие любого общества представляет собой сложный процесс, который совершается на основе зарождения, развертывания и разрешения объективных противоречий. Причинами их могут быть самые разные проблемы жизни: материальные ресурсы, важнейшие жизненные установки, властные полномочия, статусно-ролевые различия в социальной структуре, личностные (эмоционально-психологические) различия и т.д. Конфликты охватывают все сферы жизнедеятельности людей, всю совокупность социальных отношений, социального взаимодействия. Конфликт, по сути, является одним из видов социального взаимодействия, субъектами и участниками которого выступают отдельные индивиды, большие и малые социальные группы и организации. Конфликтное взаимодействие предполагает противоборство сторон, т.е. действия, направленные друг против друга.

В основе конфликта лежат субъектино-объективные противоречия, но эти два явления (противоречия и конфликт) не следует отождествлять. Противоречия могут существовать длительный период и не перерастать в конфликт. Поэтому необходимо иметь ввиду, что в основе конфликта лежат лишь те противоречия, причиной которых являются несовместимые интересы, потребности и ценности. Такие противоречия, как правило, трансформируются в открытую борьбу сторон, в реальное противоборство.

Противоборство может быть более или менее интенсивным и более или менее насильственным. «Итенсивность,—по словам Р. Дарендрфа,— означает вкладываемую участниками энергию, и вместе с тем социальную важность отдельных конфликтов». Форма столкновений — насильственная или ненасильственная — зависит от множества факторов, в том числе и от наличия реальных условий и возможностей (механизмов) ненасильственного разрешения конфликта и целей, преследуемых субъектами противоборства.

Итак, социальный конфликт — это открытое противоборство, столкновение двух или более субъектов участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности. Социальный конфликт включает в себя также активность индивида или групп, блокирующих функционирование противника или наносящих ущерб другим людям (группам). Заметим, что проблематика конфликтов использует и такие термины, как споры, дебаты, торги, соперничество и контролируемые сражения, косвенное и прямое насилие. У многих исследователей конфликт ассоциируется и с масштабными, историческими изменениями.

В отечественной литературе наиболее полное определение социального конфликта дал Е.М. Бабосов («Социологический словарь»): «Конфликт социальный — предельный случай обострения социальных противоречий, выражающийся в столкновении интересов различных социальных общностей — классов, наций, государств, различных социальных групп, социальных институтов и т.п., обусловленном противоположностью или существенным различием их интересов, целей, тенденций развития. Конфликт социальный складывается и разрешается в конкретной социальной ситуации в связи с возникновением требующей разрешения социальной проблемы. Он имеет вполне определенные причины, своих социальных носителей, обладает определенными функциями, длительностью и степенью остроты».

Правда это определение схватывает основную суть дела, не отражая всех черт конфликта — его психологизма в частности. Эта особенность прослеживается в работе Ю. Запрудского «Социальный конфликт», где говориться: «Социальный конфликт — это явное или скрытое состояние противоборства объективно расходящихся интересов, целей и тенденций развития социальных субъектов, прямое или косвенное столкновение социальных сил на почве противодействия существующему общественному порядку, особая форма исторического движения к новому социальному единству». Сказано, думается, слишком масштабно. Не оказалось места для бытовых, семейных, трудовых — словом, конфликтов более «низкого» уровня. А их не следует игнорировать. Приведем еще одно определение, принадлежащее Т.В. Новиковой. Социальный конфликт — это «ситуация, когда стороны (субъекты) взаимодействия преследуют какие-то свои цели, которые противоречат или взаимно исключают друг друга». Здесь, как видно, подчеркнут прежде всего личностный, психологический аспект.

При изучении различных форм общественной жизни исследователи обычно применяют так называемый конфликтологический подход: какое-либо деяние рассматривается как результат конфликта между людьми, прослеживается механизм его возникновения.

Особый случай представляют собой игры, в том числе спортивные. Некоторые из них задуманы как конфликты (например, бокс). Однако, очевидно, что, по существу, речь идет об имитации конфликта. Кончается игра — кончаются и «конфликтные» взаимоотношения. Неприязнь между игроками разных команд, остающаяся после состязания,— скорее исключение, чем правило, в спорте она отнюдь не поощряется.

## Субъекты и участники конфликта

Понятия «субъект» и «участник» конфликта не всегда тождественны. Субъект — это активная сторона, способная создать конфликтную ситуацию и влиять на ход конфликта в зависимости от своих интересов.

Участник конфликта может сознательно (или не вполне сознавая цели и задачи противостояния) принять участие в конфликте, а может случайно или помимо своей воли быть вовлеченным в конфликт. В ходе развития конфликта статусы участников и субъектов могут меняться местами.

Также необходимо различать прямых и косвенных участников конфликта. Последние представляют собой определенные силы, преследующие в чужом конфликте свои интересы.

Косвенные участники могут:

1. провоцировать конфликт и способствовать его развитию;
2. содействовать уменьшению интенсивности конфликта или полному его прекращению;
3. поддерживать ту или иную сторону или обе стороны одновременно

Косвенные участники конфликта составляют определенную часть окружающей среды, в которой протекают конфликты. Поэтому социальная среда может выступать либо катализатором, либо сдерживающим или нейтральным фактором развития конфликта.

В социологии конфликта часто используется понятие «сторона конфликта», предполагающее включение как прямых, так и косвенных участников конфликта. Иногда косвенных участников называют третьей стороной или третьим участником. Субъекты и участники социального конфликта могут иметь различные ранги, статусы и обладать определенной силой.

Ранг (нем.) — звание, чин, разряд, категория. В социальной конфликтологии он определяется по принципу высший - низший и предполагает позицию, занимаемую одним из субъектов конфликта по отношению к другому субъекту, противоположной стороны. Можно предложить следующий способ определения рангов оппонентов (субъектов конфликта):

1. Оппонент первого ранга — человек выступающий от своего собственного имени и преследующий свои собственные интересы.
2. Оппонент второго ранга — отдельные индивиды, защищающие групповые интересы.
3. Оппонент третьего ранга — структура, состоящая из непосредственно взаимодействующих друг с другом групп.
4. Высший ранг — государственные структуры, выступающие от имени закона.

В реальном конфликте каждая из сторон стремится понизить ранг противника и повысить свой собственный. Некоторые исследователи считают, что введение в конфликтологию понятия ранга оппонентов непродуктивно. Такое мнение, думается, не вполне обосновано, т.к. на уровне подсознания, в своих субъективных оценках, на уровне общественного мнения участники конфликта «наделяются» определенными рангами, хотя с юридической точки зрения, для этого нет оснований.

Социальный статус — это общее положение личности или социальной группы в обществе, связанной с определенной совокупностью прав и обязанностей. Статус может оказать значительное влияние на положение (позицию) того или иного субъекта и участника в реальном конфликте.

Сила в социальном конфликте — это возможность и способность сторон конфликта реализовать свои цели вопреки противодействию оппонента (противника). Она включает всю совокупность средств и ресурсов, как непосредственно задействованных в противоборстве, так и потенциальных. Пока конфликт находится в стадии зарождения, его потенциальные субъекты имеют лишь примерное представление о реальной силе противоположной стороны и о возможной реакции окружающей среды на социальный конфликт. Только с началом конфликта и в ходе его развития информация о силе сторон становится более полной.

Окружающая среда — один из элементов в структуре социального конфликта. Она состоит из физической сферы (географических, климатических, экологических и других факторов) и социальной среды (определенных социальных условий, в которых развивается конфликт)

## Объект конфликта

Одним из непременных элементов конфликта является объект, т.е. конкретная причина, мотивация, движущая сила конфликта. Все объекты подразделяются на три вида:

1. Объекты, которые не могут быть разделены на части, владеть ими совместно с кем-либо невозможно.
2. Объекты, которые могут быть разделены в различных пропорциях между участниками конфликта.
3. Объекты, которыми оба участника конфликта могут владеть совместно. Это ситуация «мнимого конфликта».

Определить объект в конкретном конфликте далеко не просто. Субъекты и участники конфликта, преследуя свои реальные или мнимые цели, могут скрывать, маскировать, подменять искомые мотивы, побудившие их к противоборству.

Манипуляция объектом способна принести значительные выгоды одной из сторон и существенно усложнить положение другой. Трудности в нахождении действительного объекта конфликта возникают в сложных конфликтах, когда одни противоречия накладываются на другие, или одни причины конфликта подменяются другими. Иногда и сам субъект конфликта не в полной мере осознает реальные мотивы противоборства.

Выявление основного объекта — непременное условие успешного решения любого конфликта. В противном случае он или не будет решен в принципе (тупиковая ситуация), или будет решен не в полной мере и во взаимодействии субъектов останутся «тлеющие угли» для новых столкновений.

## Представление о ситуации

Каждый из участников конфликта составляет свое представление о ситуации, сложившейся в зоне разногласий и охватывающий все связанные с ней разногласия. Эти представления, очевидно, не совпадают. Стороны конфликта видят дело по-разному — это, собственно, и создает почву для столкновения. Конфликт прорастает на этой почве, когда по крайней мере один из двоих воспримет ситуацию как проявление недружелюбия, агрессии или неправильного, неправомерного образа мыслей другого участника конфликта.

Необходимо отметить следующее, весьма существенное обстоятельство. Никто не знает, как представляет себе данную ситуацию другой, пока тот не сообщит ему об этом. Но для возникновения конфликта не имеет значение ни то, действительно ли ситуация такова, какой ее видят, ни то, верно ли судят вовлеченные в нее люди об образе мыслей друг друга. Тут вступает в действие принцип, сформулированный социологом Томасом («теория Томаса»): «Если ситуация определяется как реальная, она реальна по своим последствиям».

Применительно к конфликту это значит: если человек считает конфликтную ситуацию реальной, то это влечет реальные конфликтные последствия. Иначе говоря, если кто-то полагает, что вступил в конфликт, то он и в самом деле оказывается в конфликте. А тот, с кем он конфликтует, может даже не подразумевать, что находится в конфликтных отношениях.

## Мотивы конфликта

Почему два человека представляют себе одно и то же по-разному? Для этого должны быть какие-то причины. Таких причин можно назвать много, но все они, в конечном счете, ведут к тому, что у каждого человека складывается свой комплекс установок, потребностей, интересов, мнений, идей и т.д., на основе которого он воспринимает и оценивает все с чем сталкивается. На этой основе у него возникают и соответствующие мотивы — стремления, побуждения к действиям, направленным на реализацию его установок, потребностей и т.д. Но и в том и в другом случае они самым существенным образом влияют на отношение человека к важным для него вещам.

Мотивация определяет процесс, который психологи называют формированием цели. Цель выступает как мысленно представляемый результат, который индивид хотел бы в данной ситуации достичь

Бывает, что человек формирует реально недостижимые цели. Тогда у него возникают внутри личностные конфликты. Хресс П. и Пиапи Ж. писали в «Экспериментальной психологии»: «Человек, поставленный перед необходимостью выбирать один из двух объектов, может выбрать один из них и, уже приняв решение, воспринимать второй объект как имеющий значительно более высокую ценность (poss-decision conflict). Возможен также конфликт вследствие того, что человек любит или восхищается двумя индивидами, которые не терпят или ненавидят друг друга. Возможны также конфликты познавательного характера, когда человек сталкивается с информацией, противоречащей сложившимся у него взглядам, и т.д.»

Возможно и то, что человек формирует несовместимые цели. В этом случае процесс их формирования принимает форму борьбы между конкурирующими мотивационными тенденциями: одна из них создает у человека положительное отношение к объекту, стремление приблизиться к нему, а другая — отрицательное отношение к объекту, стремление его избежать.

Если у двух людей их представления о какой-либо ситуации вступают в противоречие, и возникают разногласия по поводу каких-то важных для них вопросов, то их мотивы, соответственно, тоже расходятся. Т.е. в данной ситуации стремления, желания этих людей не совпадают, оказываются несовместимыми.

## Действия в условиях конфликта

Когда у людей есть зона разногласий, есть различные представления о ситуации, возникающей в связи с существованием этой зоны, есть противоречащие друг другу, одновременно неосуществимые мотивы и цели — то, естественно, эти люди начинают вести себя так, что их действия сталкиваются. Действия каждой стороны мешают другой стороне достичь своей цели. Поэтому они оцениваются последней как враждебные или , по меньшей мере, некорректные. В свою очередь, эта другая сторона предпринимает противодействия, которые у первой точно также получают негативную оценку. В таком столкновении направленных друг против друга действий и противодействий, собственно говоря, и заключается реальное протекание конфликта. Конфликт подобен айсбергу: действия образуют его «надводную», лежащую на поверхности часть, в отличие от «подводной», скрытой от непосредственного наблюдения части,— зоны разногласий, представлений сторон конфликта осложнившейся ситуации, мотивов и целей их поведения.

Основными видами действий одной из конфликтующих сторон, которые другая оценивает как конфликтные, враждебные, направленные против нее, являются:

* создание прямых или косвенных помех для осуществления планов и намерений другой стороны;
* невыполнение другой стороной своих обязанностей и обязательств;
* захват или удержание того, что, по мнению данной стороны, не должно находится во владении другой стороны;
* нанесение прямого или косвенного вреда имуществу или репутации (например, распространение порочащих слухов);
* унижающие человеческое достоинства действия (в том числе словесные оскорбления или оскорбительные требования);
* угрозы и другие принуждающие действия, заставляющие человека делать то, что он не хочет и не обязан делать;
* физическое насилие.

При этом те, чьи действия воспринимаются как конфликтные, могут сами так не считать и даже подозревать, что действуют против кого-то. Им эти действия могут казаться вполне нормальными, или случайными, или просто необдуманными. Зачастую при откровенном разговоре это становится ясным для другой стороны, и напряженность в отношениях спадает. Но иногда такте оправдания не рассеивают убеждения другой стороны, что действия были намеренно враждебными, специально направленными против нее. И в оправданиях они видят лишь фальшь и хитрость, что еще более ухудшает отношения.

Конфликтное взаимодействие, таким образом, есть борьба, в которой действия одной стороны встречают противодействия другой.

В конфликтной ситуации действия одной стороны оказывает существенное влияние на другую сторону. Это влияние состоит не только в том, что другая сторона терпит какой-то ущерб, но и в том, что она, в свою очередь, начинает планировать и предпринимать ответные действия. Поведение одного участника конфликта вызывает соответствующие изменения в поведении другого. Таким образом, конфликтующие стороны так или иначе воздействуют друг на друга. В конфликте воздействия со стороны противника переживаются особенно остро, ибо направлены на разрушение наших собственных планов, идей, целей. Интенсивность чужого влияния возрастает с обострением конфликта. В особо напряженных ситуациях действия, которые в обычных условиях не привлекают внимания, переживаются гораздо сильнее. Взаимное влияние соперников может принимать разнообразные формы: заражения, внушения, убеждения, подражания и другие.

## Динамика конфликта

Чтобы понять динамику конфликта нужно рассмотреть, во-первых, его энергетику, и, во-вторых, процесс его развития.

## Энергетика

Всякий конфликт существует лишь постольку, поскольку люди затрачивают энергию на поддержку его существования, отдают ему время, душевные силы, здоровье, а иногда и всю жизнь. И чем больше они это делают, тем выше энергетика конфликта, его накал.

Прекратить любой конфликт очень просто: надо лишь перестать им заниматься. Но это невозможно, когда в зоне разногласий находятся жизненно важные для человека ценности. Однако есть конфликты, на которые люди расходовали гораздо больше, явно гораздо больше энергии, чем того заслуживала суть дела. Такие конфликты вспыхивают и пылают страстями, хотя их вполне можно было и не начинать. Что же заставляет людей раздувать пламя конфликта вместо того, чтобы искать средства его разрешения?

Следует различать субъективные и объективные факторы, действие которых толкает людей в конфликт.

Объективные факторы — это реально существующие в действительности обстоятельства. Они связаны, главным образом, с условиями быта, а также с некоторыми существенными социально-психологическими особенностями личности, реально имеющимися в данное время и не поддающимися изменению за короткий срок.

К условиям быта, порождающим конфликты, относятся, например, социальное неравенство и классовые противоречия.

Объективными факторами, связанными с особенностями личности, являются, например, образование, уровень квалификации, интеллектуальное развитие, диапазон способностей и возможностей личности, ее глубинные, стержневые потребности и установки. Различия в этих качествах нередко ведут к взаимному непониманию и распаду контактов, а несоответствие этих качеств требованиям дела — одна из наиболее типичных причин служебных (да и не только служебных) конфликтов.

Наличие объективных факторов, вызывающих столкновение жизненно важных потребностей, интересов, целей индивидов, делает конфликт неизбежным. Другое дело, в каких формах он будет протекать.

Если обстоятельства объективно таковы, что стороны не могут существовать, не вступая в конфликт друг с другом, то мирное взаимодействие невозможно. Борьба тут становится средством выявления сильнейшего. Она может завершиться либо полным разрывом отношений между сторонами, либо коренным изменением их в ходе борьбы, либо уничтожением одной из сторон. Но это не значит, что в таких ситуациях надо отказываться от всяких попыток ввести конфликт в мирное русло, в рамки норм и правил, обеспечивающих его более спокойное протекание и создающих возможность регулирования его мирными средствами.

Субъективные факторы представляют собой стимулы к конфликтным действиям, обусловленные иллюзорными, кажущимися обстоятельствами. Люди искаженно воспринимают ситуацию, в которой они находятся, и в их воображении реальные обстоятельства принимают не свойственный им в действительности характер или рисуются такие обстоятельства, которых в данной ситуации на самом деле вообще нет. Но, согласно «теореме Томаса», последствия этого вполне реальны. Иллюзорные представления об обстоятельствах стимулируют конфликтные действия в не меньшей мере, чем реальные обстоятельства. Иллюзии становятся причинами, генерирующими конфликт, поддерживающими и усиливающими его.

Энергетика конфликта рождается и подпитывается как из реальных, так и из воображаемый источников. Иллюзии есть у всех. Когда два субъекта имеют разные представления об одном и том же, то каждый из них думает, представление другого иллюзорно. И часто совершенно неясно, чья точка зрения более правильна.

Есть несколько типичных иллюзий, заставляющих людей раздувать конфликтные ситуации.

1. Иллюзия «выигрыша-проигрыша». Когда возникает стремление к двум несовместимым, одновременно не осуществимым целям, то складывается впечатление, что приходится выбирать только одно из двух: либо-либо. Если речь идет об индивидах, преследующих несовместимые цели, то это означает, что каждая из них либо выигрывает, либо проигрывает, и третьего тут не дано. Люди начинают бороться за победу, появляются воодушевляющие лозунги типа: «Победа любой ценой». Но фактически во многих случаях или даже, можно сказать, почти всегда есть и другие варианты, кроме «выигрыш-проигрыш». Может быть и «проигрыш-проигрыш», и «выигрыш-выигрыш». Иллюзия, что существует только альтернатива выиграть или проиграть, ведет к обострению конфликта до такой степени, что выигрыш достается слишком дорогой ценой или даже победа уже не дает выигрыша.
2. Иллюзия «самооправдания». Мы побеждены в ползу самих себя. Мы склонны оправдывать собственное поведение, преувеличивать собственные добрые дела или преуменьшать наши дурные стороны, скверные поступки, а то и вовсе не признаваться в них. Наши взгляды, наш образ действия, наши жизненные принципы лучше, чем у тех, кто их не одобряет. А ведь со стороны наши предубеждения могут оцениваться как ложные.
3. Иллюзия «плохого человека». Тот, кто говорит или действует не так, как бы нам хотелось, вызывает у нас негативную реакцию. Если его поведение нарушает наши интересы, то к нему возникает неприязнь. Мы считаем его скверным человеком — злым, безнравственным, тупым и пр.
4. Иллюзия «зеркального восприятия». Эта иллюзия как бы сочетает в себе две предыдущие. У двух сторон, сталкивающихся по какому-то поводу, возникает удивительно симметричное, как в зеркале, восприятие друг друга. Добродетели, которые каждая приписывает себе, очень схожи. И пороки, которые каждая находит у противника, тоже. Зеркальное сходство наблюдается и в опасениях насчет другой стороны, и в аргументах, с помощью которых каждая сторона оправдывает себя и обвиняет противную сторону. «Зеркальное восприятие» приводит к тому. Что можно назвать «двойной бухгалтерией»: все почти люди склонны к более или менее двойственной оценке — одна мерка для себя и для того, что нам выгодно и приятно, другая — для чужих людей, особенно людей, нам неприятных, и для того, что нам не по душе. Когда кто-то разносит слух — это сплетня, а это же делаем мы — это сообщение интересных новостей друзьям.

## Процесс развития конфликта

В процессе своего развития конфликт проходит несколько стадий, которые не являются обязательными. По разному складывается и продолжительность стадий. Но последовательность их в любом конфликте одна и та же.

### Предконфликтная ситуация.

Это рост напряженности в отношении между потенциальными субъектами конфликта, вызванный определенными противоречиями. Это положение дел накануне конфликта. Но противоречия не всегда перерастают в конфликт. Лишь те противоречия, которые осознаются потенциальными субъектами конфликта как несовместимые, ведут к обострению социальной напряженности. Но чаще всего на этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта. Если же напряженность в отношениях не выливается в открытые конфликтные столкновения и подобное столкновение вещей сохраняется довольно долго, то его называют потенциальным, или латентным (скрытым) конфликтом.

Предконфликтную ситуацию можно условно разделить на три фазы развития, для которых характерны следующие особенности во взаимоотношении сторон:

* возникновение противоречий по поводу определенного спорного объекта; рост недоверия и социальной напряженности; предъявление односторонних или взаимных претензий; уменьшение контактов и накопление обид;
* стремление доказать правомерность своих притязаний и обвинение противника в нежелании решать спорные вопросы «справедливыми методами»; замыкание на своих собственных стереотипах; появление предубежденности и неприязни в эмоциональной сфере;
* разрушение структур взаимодействия; переход от взаимных обвинений к угрозам; рост агрессивности; «формирование образа врага» и установка на борьбу с ним.

Таким образом, конфликтная ситуация постепенно трансформируется в открытый конфликт. Но сама по себе она может существовать долго и не перерастать в конфликт. Для того, чтобы конфликт стал реальным, необходим инцидент.

### Инцидент

Инцидент — формальный повод, случай для начала непосредственного столкновения сторон. Инцидент может произойти случайно, а может быть спровоцирован субъектом (субъектами) конфликта, явиться результатом естественного хода событий. Бывает, что инцидент готовит и провоцирует некая «третья» сила, преследующая свои интересы в предполагаемом «чужом» конфликте.

Можно выделить четыре типа инцидента по характеру возникновения:

1. Объективные целенаправленные инциденты.
2. Объективные нецеленаправленные инциденты.
3. Субъективные целенаправленные инциденты (человек идет на конфликт, чтобы решить свои проблемы).
4. Субъективные нецеленаправленные (нечаянно столкнулись интересы двух или нескольких сторон) инциденты.

Инцидент знаменует собой переход конфликта в новое качество. В сложившейся ситуации возможны три варианта поведения конфликтующих сторон:

* стороны (сторона)стремятся уладить возникшие противоречия и найти компромисс;
* одна из сторон делает вид, что «ничего не произошло» (уход от конфликта);
* инцидент становится сигналом к началу открытого противостояния.

Выбор того или иного варианта во многом зависит от конкретной установки (целей, ожидания, эмоциональных ориентаций) сторон.

### Третья стадия развития конфликта

Начало открытого противоборства сторон является результатом конфликтного поведения, под которым понимают действия, направленные на противостоящую сторону с целью захвата, удержания спорного объекта или принуждения оппонента к отказу от своих целей или к их изменению. Конфликтологи выделяют несколько форм конфликтного поведения:

* активно-конфликтное поведение (вызов);
* пассивно-конфликтное поведение (ответ на вызов);
* конфликтно-компромиссное поведение;
* компромиссное поведение.

В зависимости от конфликтной установки сторон и формы поведения сторон, конфликт приобретает логику развития. Развивающийся конфликт имеет тенденцию создавать дополнительные причины углубления и разрастания. И если ему ничто не мешает, он начинает как бы питать сам себя, создавая, порождая все новые и новые основания дальнейшего развития.

Поэтому каждый конфликт является в определенной степени уникальным. Можно выделить три основные фазы в развитии конфликта:

* переход конфликта из латентного состояния в открытое противоборство сторон. Борьба ведется пока ограниченными ресурсами и носит локальный характер. Происходит первая проба сил. На этой ступени еще существуют реальные возможности прекратить открытую борьбу и решить конфликт иными методами;
* дальнейшая эскалация противоборства. Для достижения своих целей и блокирования действий противника вводятся новые ресурсы сторон. Почти все возможности найти компромисс упущены. Конфликт становится все более неуправляемым и непредсказуемым;
* конфликт достигает своего апогея и принимает форму тотальной войны с применением всех возможных сил и средств. На этой ступени конфликтующие стороны как бы забывают истинные причины и цели конфликта. Главной целью противоборства становится нанесение максимального урона противнику.

Эту стадию еще называют эскалация конфликта (от лат. Scala — лестница), т.е. здесь конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов — действий и противодействий конфликтующих сторон.

### Кульминация

Эта стадия наступает тогда, когда эскалация конфликта приводит одну или обе стороны к действиям, наносящим серьезный ущерб делу, которое их связывает (или их родственным связям, или дружеским отношениям). Кульминация — это верхняя точка эскалации. Она обычно выражается в каком-то взрывном эпизоде или нескольких следующих подряд эпизодах конфликтной борьбы. При кульминации конфликт достигает того накала, что обеим сторонам становится ясно, что продолжать его больше не следует. Кульминация непосредственно подводит стороны к осознанию необходимости прервать как дальнейшее обострение отношений, так и усиление враждебных действий и искать выход из конфликта на каких-то иных путях.

Эскалация не обязательно заканчивается кульминацией. Здесь имеет место «предел терпимости», при превышении которого участники конфликта устают от своего противоборства, у них возникает желание как-то уладить разногласия.

В затяжном конфликте момент кульминации долго не наступает. В одних случаях конфликт при этом постепенно угасает. Но в других случаях оттяжка кульминации обходится очень дорого: в процессе затянувшейся эскалации накапливается высокий «энергетический потенциал» негативных эмоций, не находящий разрядки в кульминации; и когда, наконец, момент кульминации приходит, выброс всей этой энергии способен произвести самые ужасающие разрушения. Такого рода кульминация — это еще один вариант острого конфликта.

### Разрешение конфликта

Длительность и интенсивность конфликта зависит от целей и установок сторон, ресурсов, средств и методов ведения борьбы, реакции на конфликт окружающей среды, символов победы и поражения, имеющихся (и возможных) способов (механизмов) нахождения консенсуса и т.д.

На определенной стадии развития конфликта у противоборствующих сторон могут существенно измениться представления о возможностях своих и противника. Наступает момент переоценки ценностей, обусловленный новыми взаимоотношениями, расстановкой сил, осознанием реальной ситуации — невозможности достичь целей или непомерной ценой успеха. Все это стимулирует изменение тактики и стратегии конфликтного поведения. В этом случае конфликтующие стороны начинают искать пути примирения, и накал борьбы, как правило, идет на убыль. С этого момента фактически начинается процесс завершения конфликта, что не исключает новых обострений.

На стадии разрешения конфликта возможны варианты развития событий:

* очевидный перевес одной из сторон позволяет ей навязать более слабому оппоненту свои условия прекращения конфликта;
* борьба идет до полного поражения одной из сторон;
* борьба принимает затяжной, вялотекущий характер из-за недостатка ресурсов;
* стороны идут на взаимные уступки в конфликте, исчерпав ресурсы и не выявив явного (потенциального) победителя;
* конфликт может быть остановлен под давлением третьей силы.

Социальный конфликт будет продолжаться до тех пор, пока не появятся реальные условия его прекращения, которые могут быть определены еще до начала противоборства, а могут быть выработаны и согласованы в ходе развития конфликта.

Существуют такие абсолютные конфликты, в которых борьба ведется до полного уничтожения одного или обоих соперников. Чем жестче очерчен предмет спора, чем очевиднее признаки, знаменующие победу и поражение сторон, тем больше шансов для его локализации.

Способы завершения конфликта направлены в основном на изменение самой конфликтной ситуации, либо путем воздействия на участников, либо путем изменения характеристики объекта, либо иными способами. Назовем некоторые из этих способов:

* устранение объекта конфликта;
* замена одного объекта другим;
* устранение одной стороны участников конфликта;
* изменение позиции одной из сторон;
* изменение характеристик объекта и субъекта конфликта;
* получение новых сведений об объекте или создание дополнительных условий;
* недопущение непосредственного или опосредованного взаимодействия участников;
* приход участников конфликта к единому решению или обращение к арбитражу при условии подчинения любому его решению.

Здесь необходимо ввести еще два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта.

Цена конфликта для каждой из конфликтующих сторон складывается из суммы трех величин: из затрат энергии, времени и сил на конфликтную деятельность; из ущерба, наносимого недружелюбными действиями другой стороны; из потери, связанной с ухудшением общей ситуации. Не строгость интуитивно вылавливаемой цены конфликта не мешает тому, чтобы сравнить ее с другой интуитивно оцениваемой величиной — ценой выхода из конфликта.

Цена выхода из конфликта — это разность между утратами, с которыми сопряжен этот выход из конфликта, и приобретениями, которые дает этот выход.

Если приобретения больше, чем утраты, то выгода от прекращения конфликта очевидна. Однако приобретения обычно представляются неясными и гипотетическими, что значительно снижает их оценку, тогда как утраты отчетливо зримы и поэтому оцениваются высоко. Вот почему неудивительно, что гораздо чаще встречается иной вариант: утраты представляются больше приобретений. В этом случае целесообразно сопоставить цену конфликта и цену выхода из конфликта. Если цена конфликта меньше, т.е. выход из конфликта дается слишком дорогой ценой, то попытки продолжить конфликтную борьбу еще имеют смысл.

Таким образом, сравнение цены конфликта и цены выхода из него позволяет рационально решить вопрос: стоит ли продолжать конфликт, учитывая дальнейшее возрастание его цены, или же прекратить его.

### Переговоры

Завершающий этап стадии разрешения конфликта предполагает переговоры. Обычно одним из условий начала переговорного процесса является временное перемирие. Но возможны варианты, когда на стадии предварительных договоренностей стороны не только не прекращают враждовать, но идут на обострение конфликта, стремясь упрочить свои позиции на переговорах.

Переговоры предполагают взаимный поиск компромисса конфликтующих сторон и включают всевозможные процедуры:

* признание наличия конфликта;
* утверждение процедуры, правил и норм;
* выявление основных спорных вопросов;
* исследование возможных вариантов решения проблемы;
* поиск соглашения по каждому спорному вопросу и урегулирование конфликта в целом;
* выполнение всех принятых взаимных обязательств.

В основу переговорного процесса может быть положен метод компромисса, основанный на взаимных уступках сторон, или метод консенсуса, ориентированный на совместное решение существующих проблем.

Методы ведения переговоров и их результат зависит не только от отношений между противоборствующими сторонами, но и от внутреннего положения каждой из сторон, отношения с союзниками и другие внеконфликтные факторы.

### Послеконфликтная стадия

Завершение непосредственного противоборства сторон не всегда означает, что конфликт полностью завершен. Степень удовлетворенности или неудовлетворенности сторон заключенными мирными договоренностями будет зависеть от следующих положений:

* насколько удалось в ходе конфликта и последующих переговоров достичь преследуемой цели;
* какими методами и способами велась борьба;
* насколько велики потери сторон;
* насколько велика степень ущемленности чувства собственного достоинства той или иной стороны;
* удалось ли в результате мира снять эмоциональное напряжение сторон;
* какие методы были положены в основу переговорного процесса;
* насколько удалось сбалансировать интересы сторон;
* навязан ли компромисс одной из сторон или третьей силой, или являлся результатом взаимного поиска решения конфликта;
* какова реакция окружающей социальной среды на итоги конфликта.

Послеконфликтная стадия знаменует новую объективную реальность: новую расстановку сил, новые отношения оппонентов друг к другу и к окружающей социальной среде; новое видение существующих проблем и новую оценку своих сил и возможностей.

# Глава IV. Функции социального конфликта

Конфликт выполняет как положительные, так и отрицательные социальные функции. Существуют объективные субъективные оценки последствий конфликта. Позитивное или негативное воздействие конфликта во многом обусловлено социальной системой. В свободно структурируемых группах, где конфликт считается нормой и существуют разнообразные механизмы его урегулирования, конфликт, как правило, способствует большой жизнеспособности, динамизму и восприимчивости к прогрессу. В тоталитарно организованной социальной группе конфликт не признается в принципе, а единственным механизмом его разрешения является подавление силой. Подавленный конфликт становится дисфункцмональным, ведущим людей к дезинтеграции, обострению старых и возникновению новых противоречий. Нерешенные противоречия накапливаются, а если проявляются в форме конфликта, то ведут к серьезным социальным потрясениям.

Рассмотрим некоторые позитивные функции конфликта, характерные для открытых социальных структур:

* конфликт вскрывает и разрешает противоречия и тем самым способствует общественному развитию. Своевременно выявленный и разрешенный конфликт может предотвратить более серьезные конфликты, ведущие к тяжелым последствиям;
* в открытой группе конфликт выполняет функции стабилизации и интеграции внутригрупповых и межгрупповых отношений, снижает социальное напряжение;
* конфликт многократно увеличивает интенсивность связей и отношений, стимулирует социальные процессы, придает обществу динамичность, поощряет творчество и инновации, способствует общественному прогрессу;
* в состоянии конфликта люди более четко осознают как свои, так и противостоящие им интересы, полнее выявляют существование объективных проблем и противоречий общественного развития;
* конфликты способствуют получению информации об окружающей социальной среде, соотношении силового потенциала конкурирующих формирований;
* внешний конфликт способствует внутригрупповой интеграции и идентификации, укрепляет единство группы, мобилизует внутренние ресурсы, он также помогает находить друзей и союзников, выявлять врагов и недоброжелателей;
* внутренние конфликты выполняют следующие функции:
1. создание и поддержание баланса сил;
2. социальный контроль за соблюдением общепринятых норм, правил, ценностей;
3. создание новых социальных норм и институтов, обновление существующих;
4. адаптация и социализация индивидов и групп
5. группообразование, установление и поддержание нормативных и физических границ групп;
6. установление и поддержание относительно стабильной структуры внутригрупповых и межгрупповых отношений;
7. установление неформальной иерархии в группе и обществе, в том числе выявление неформальных лидеров;
* конфликт выясняет позиции, интересы и цели участников и тем самым способствует сбалансированному решению возникающих проблем. В открытой социальной системе конфликт выполняет роль «предохранительного клапана», своевременно выявляя возникающие противоречия и сохраняя социальную структуру в целом.

Конфликт несет в себе негативные функции, когда:

* ведет к беспорядку и нестабильности;
* общество не в состоянии обеспечить мир и порядок;
* борьба ведется насильственными методами;
* следствием конфликта являются большие материальные и моральные потери;
* возникает угроза жизни и здоровья людей.

К негативным можно отнести большинство эмоциональных конфликтов и, в частности, конфликты, возникающие вследствие социально-психологической несовместимости людей. Негативными считаются конфликты, затрудняющие принятие негативных решений. Негативные последствия может иметь и затянувшийся позитивный конфликт.

Среди позитивных функций конфликта по отношению к основным участникам можно выделить следующие:

* конфликт полностью или частично устраняет противоречие, возникающее в силу несовершенства многих факторов; он высвечивает узкие места, нерешенные вопросы. При завершении конфликтов более чем в 5% случаев удается полностью, в основном, или частично разрешить противоречия, лежащие в их основе;
* конфликт позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей, участвующих в нем. Конфликт тестирует ценностные ориентации человека, относительную силу его мотивов, направленных на деятельность, на себя или на взаимоотношения, выявляет психологическую устойчивость к стрессовым факторам трудной –ситуации. Он способствует более глубокому познанию друг друга, раскрытию не только непривлекательных черт характера, но и ценного в человеке;
* конфликт позволяет ослабить психологическую напряженность, являющуюся реакцией участников на конфликтную ситуацию. Конфликтное взаимодействие, особенно сопровождаемое бурными эмоциональными реакциями, помимо возможных негативных последствий, снимает у человека эмоциональную напряженность, приводит к последующему снижению интенсивности отрицательных эмоций;
* конфликт служит источником развития личности, межличностных отношений. При условии конструктивного разрешения конфликт позволяет человеку подняться на новую высоту, расширить способы и сферу взаимодействия с окружающими. Личность приобретает социальный опыт решения трудных ситуаций;
* конфликт может улучшить качество индивидуальной деятельности;
* при отстаивании справедливых целей в конфликте оппонент повышает свой авторитет у окружающих;
* межличностные конфликты, будучи отражением процесса социализации, служат одним из средств самоутверждения личности, формирования ее активной позиции во взаимодействии с окружающими и могут быть определены как конфликты становления, самоутверждения, социализации.

Помимо конструктивных функций, конфликт, как правило, имеет и деструктивные последствия (мы говорили об этом выше, сейчас же уточняем негативные функции межличностных конфликтов):

* большинство конфликтов оказывает выраженное негативное воздействие на психическое состояние его участников;
* неблагополучно развивающиеся конфликты могут сопровождаться психологическим и физическим насилием, а, значит, травмированием оппонентов;
* конфликт как трудная ситуация всегда сопровождается стрессом. При частых и эмоционально напряженных конфликтах резко возрастает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, а также хронических нарушений функционирования желудочно-кишечного тракта;
* конфликты — это деструкция системы межличностных отношений, которые сложились между субъектами взаимодействия до его начала. Появляющаяся неприязнь к другой стороне, враждебность, ненависть нарушают сложившиеся до конфликта взаимные связи. Иногда в результате конфликта взаимоотношения участников вообще прекращаются;
* конфликт формирует негативный образ другого — «образ врага», который способствует формированию негативной установки по отношению к оппоненту. Это выражается в предвзятом отношении к нему и готовности действовать в ущерб ему;
* конфликты могут негативно отражаться на эффективности индивидуальной деятельности оппонентов. Участники конфликта обращают меньше внимания на качество работы, учебы. Но и после конфликта оппоненты не всегда могут работать с такой же продуктивностью, как и до конфликта;
* конфликт закрепляет в социальном опыте личности насильственные способы решения проблем. Победив однажды с помощью насилия, человек воспроизводит данный опыт в других аналогичных ситуациях социального взаимодействия;
* конфликты зачастую отрицательно влияют на развитие личности. Они могут способствовать формированию у человека неверия в торжество справедливости, убежденности, что другой всегда прав и т.д.

Таким образом, влияние конфликта на его участников и социальное окружение имеет двойственный противоречивый характер. Это связано с тем, что отсутствуют четкие критерии различия конструктивных и деструктивных конфликтов, трудно дать обобщенную оценку результатов конфликта. Кроме того, степень конструктивности конфликта может меняться по мере его развития. Также необходимо учитывать, для кого из участников он конструктивен, а для кого деструктивен.

# Глава V. Типология конфликтов

В практике отечественной и зарубежной конфликтологии существует несколько классификаций конфликтов. Рассмотрим основные.

Конфликты классифицируются в соответствии со степенью нормативной регуляции: на одном конце — институционализированные (типа дуэли), на другом — абсолютные конфликты (борьба до полного уничтожения оппонента). Между этими крайними точками находятся конфликты разной степени институализации.

Социальный конфликт — понятие собирательное, охватывающее множество форм проявления групповых столкновений. Такие конфликты различаются масштабом, типом, составом участников причинами и последствиями. При этом по форме проявления эти конфликты можно разделить на два вида:

* антагонистические (непримиримые);
* агонистические (примиримые).

Для второго вида характерны конфронтация, соперничество, конкуренция.

Конфронтация — это зачастую пассивное противостояние социальных групп с противоборствующими политическими, экологическими, социальными интересами. Как правило, конфронтация не принимает форму открытого столкновения, но предполагает оказание давления , наличие разногласий. Конфронтация может перерасти в соперничество.

Соперничество — это борьба за признание достижений и способностей отдельного человека или какой-либо общности. Цель соперничества — приобретение лучших социальных позиций, достижение престижных целей. Соперничество, в свою очередь может перерасти в конкуренцию.

 Конкуренция — это особый тип конфликта, цель которого — получение выгоды, прибыли либо доступа к дефицитным благам.

Антагонистические (непримиримые) конфликты делятся на смуту. Мятеж, бунт, революцию, т.е., конфликты, имеющие острые формы.

Смута — это неясно выраженное недовольство существующим положением. Вначале появляется раздражение, оно переходит в возмущение, а затем — в негодование. Неясные цели оформляются в более или менее четко выраженные требования, хотя и не всегда понятно, чего хотят организаторы смуты, т. е. воля их четко не выражена. Смута может перерасти в бунт или мятеж, затем — в восстание.

Бунт и мятеж — это целенаправленное выражение личной или коллективной активности в агрессивных формах.

Восстание — целенаправленное выражение личной или коллективной агрессии с высокой степенью организации коллективного протеста. Высшей формой конфликта может стать революция.

Революция — это крайняя форма несогласия политический способ свержения существующего строя, означающий качественные перемены существующего социально-экономического порядка. Как правило, революция предполагает насильственный военный способ действия и вовлечение в свою орбиту широких масс.

Социологи описывают конфликт также с помощью переменных, таких, как разногласие и доминирование.

 Разногласие — основная переменная, которая указывает состояние и ориентацию взглядов, интересов и целей участников, выраженных в требованиях или декларациях о намерениях. Разногласие формирует противоборствующее поведение, описываемое процессуальной моделью конфликта. Модели (программы) поведения могут быть трех типов:

* достижение цели за счет другого участника конфликта;
* частичная или полная уступка своих позиций другому участнику конфликта;
* взаимное, равное удовлетворение интересов обоих сторон.

Доминирование предполагает социальную иерархию в человеческих сообществах, борьбу за приоритетные позиции. Это система человеческих действий, основанная на стремление применить силу.

Если за критерий принять объект конфликта, то можно выделить следующие виды конфликтов.

1. Экономические. В их основе лежит столкновение экономических интересов, когда потребности одной стороны удовлетворяются за счет потребностей другой. Чем глубже эти противоречия, тем труднее их разрешить. Именно экономические причины чаще всего лежат в основе глобальных кризисов между обществом и властью.
2. Социально-политические. В их основе лежат противоречия, касающиеся политики государства в сфере властных и социальных отношений, партий и политических объединений. Они тесно связаны с межгосударственными и международными столкновениями.
3. Идеологические. В их основе находятся противоречия во взглядах, установках людей на самые разные проблемы жизни общества, государства. Они могут возникать как на уровне макросферы, так и в самых малых объединениях на уровне личности.
4. Социально-психологические. Они могут проявиться как между личностями, так и между социальными группами. В их основе лежат нарушения в области взаимоотношений. Причиной может быть психологическая несовместимость, немотивированное неприятие человека человеком, борьба за лидерство, престиж, влияние и т.д.
5. Социально-бытовые. Они связаны с разными представлениями групп и отдельных лиц и жизни, быте и т.д. Главный из них — дисгармония семейных отношений. Его причины: бытовые неурядицы, морально-бытовая распущенность, а также серьезные идейные расхождения.

Если за критерий принять длительность и степень напряжения, то конфликты можно разделить на следующие типы:

1. Бурные и быстротекущие. Отличаются большой эмоциональностью, крайними проявлениями негативного отношения конфликтующих сторон. Они могут заканчиваться тяжелыми исходами и иметь трагические последствия: в основе их лежит психологическое состояние людей.
2. Острые и длительные. Возникают преимущественно в тех случаях, когда противоречия достаточно глубокие, устойчивые, непримиримые или труднопримиримые. Конфликтующие стороны контролируют свои реакции и поступки. Прогноз решения — преимущественно неопределенный.
3. Слабовыраженные и вялотекущие. Характерны для противоречий, носящих неострый характер, либо для столкновений, где активна лишь одна сторона; вторая не стремится четко обнаружить свою позицию или избегает конфронтации.
4. Слабовыраженные и быстропротекающие. О благоприятном прогнозе можно говорить лишь в том случае, если такой конфликт имеет место в определенном эпизоде. Если за ним следует новая цепь подобных конфликтов, то прогноз может быть не только сложным, но и неблагоприятным.

Если за критерий принять уровень организации общественной жизни, то конфликты могут быть:

1. Глобальные (мировая цель);
2. Региональные (Афганистан);
3. Межгосударственные (Армения — Азербайджан);
4. Межнациональные (Осетино-Ингушский, 1991 г.);
5. Межклассовые или между разными слоями общества (Кузбасс: учителя, шахтеры и чиновничество);
6. Межгрупповые (команда Президента и Верховный Совет в 1993 г.);
7. Межпартийные (КПРФ — ЛДПР);
8. Межличностные политические (предвыборная борьба кандидатов во властные структуры).

Если за критерий взять количество участвующих сторон, т.е. круг участников, то конфликты бывают:

* двусторонние;
* трехсторонние;
* многосторонние.

Если за критерий принять степень силового давления, то конфликты могут быть:

* невооруженные (таможенные войны);
* вооруженные, представляющие собой разномасштабное фактическое ведение военных действий.

Если за критерий принять степень противоречий, то конфликты бывают:

* агрессивные;
* компромиссные.

Могут быть конфликты:

* по основным вопросам;
* не по основным вопросам.

Разумеется, нельзя все конфликты свести в единую универсальную схему. Есть конфликты типа «схваток», где разрешение может быть только в случае победы одной из сторон, и «дебаты», где возможен компромисс. Кроме того, встречаются и другие взгляды на типологию конфликтов. Американский социолог М. Ройч, например, выделяет следующие виды конфликтов (с учетом мотивации конфликта и субъективных восприятий ситуации):

1. Ложный конфликт — субъект воспринимает ситуацию как конфликтную, хотя реальных причин для этого нет. Не имеет объективных оснований, возникает в результате ложных представлений или недоразумений.
2. Потенциальный конфликт — существуют реальные основания для возникновения конфликта, но пока одна из сторон или обе в силу тех или иных причин (например, из-за недостатка информации) еще не осознали ситуацию как конфликтную. Он может состояться в силу объективных причин, но до определенного времени не актуализируется.
3. Истинный конфликт — реальное столкновение между сторонами. Это столкновение интересов существует объективно, осознается участниками и не зависит от легко изменяемого фактора. В свою очередь. Истинный конфликт можно разделить на следующие подвиды:

а) конструктивный — возникший на основе реально существующих между субъектами противоречий;

б) случайный или условный — возникший по недоразумению или случайному стечению обстоятельств, что не осознается его участниками; он прекращается в случае осознания реально имеющихся альтернатив;

в) смещенный — возникший на ложном основании, когда истинная причина скрыта. Здесь воспринимаемая причина конфликта лишь косвенно связана с объективными причинами, лежащими в его основе, когда следствие выдается за причину;

г) неверно приписанный конфликт — это конфликт, в котором истинный виновник, субъект конфликта, находится за «кулисами» противоборства, а в конфликте задействованы участники, не имеющие к нему отношения. Это делается либо преднамеренно, либо сознательно, с целью спровоцировать столкновение в группе противника.

Если за основание конфликта берется психическое состояние сторон и соответствующее этому состоянию поведение людей в конфликтных ситуациях, то конфликты делятся на:

* рациональные;
* эмоциональные.

В зависимости от целей конфликта и его последствий, конфликты подразделяются на :

* позитивные;
* негативные;
* конструктивные;
* деструктивные.

Социальный психолог В.И. Курбатов (Ростов-на-Дону) предлагает другие подходы к классификации конфликтов:

* внешний — конфронтация между субъектами;
* внутренний — конфронтация мотивов, намерений, целей субъекта;
* конфликт выбора — затруднение выбора одной из двух равных целей;
* конфликт выбора наименьшего зла — затруднение выбора между вариантами, каждый из которых в равной степени нежелателен;
* групповой — между группами людей;
* коммуникативный — результат речевого противостояния, являющийся следствием барьеров понимания установки первого впечатления;
* мотивационный — между потребностями и намерениями;
* открытый — борьба с целью нанесения ущерба противнику;
* скрытый — неявное противостояние, напряженные взаимоотношения;
* конфликт потребностей — разновидность мотивационного, связанного с тем что человек хочет достичь противоречивые цели;
* конфликт потребности и социальной нормы — между побудительными личными мотивами и запретительными общими императивами;
* статусный — конфронтация, определяемая статусом, положением и ролью участников;
* целевой — конфронтация по поводу достижения определенной цели;
* и т.д.

## Основные виды социальных конфликтов.

По проблемам классификации социальных конфликтов среди исследователей нет единой точки зрения. Думается, можно присоединиться в В.И. Сперанскому, который предлагает определять основные виды конфликтов в зависимости от того, что берется за основание классификации.

Если за основание берутся особенности сторон, то можно выделить:

* межличностные;
* между личностью и группой;
* внутригрупповые;
* между малыми и большими социальными общностями;
* межэтнические;
* межгосударственные.

В зависимости от мотивации конфликта выделяют три блока социальных конфликтов:

1. конфликты, возникающие в связи с распределение властных полномочий и позиций;
2. конфликты по поводу материальных ресурсов;
3. конфликты по поводу ценностей важнейших, жизненных установок.

Таким образом, классификация конфликтов — метод познания, заключающийся в объединении их в группы на основе какого-либо признака. Базисная типология конфликтов позволяет определить в нем наиболее общие структурные единицы.

В принципе, в основе классификации может лежать любой признак конфликта. Если за основу берется характеристика, присущая всем конфликтам, то классификация называется общей. В противном случае она будет частной.

|  |
| --- |
| *Базисная классификация конфликтов* |
| Конфликты |
| Конфликты с участием человека | Зооконфликты |
| Социальные | Внутри личностные |
| межличностные (между личностью и группой)между малыми социальными группами;между средними социальными группами;между большими социальными группами | между хочу и не хочу;между могу и не могу;между хочу и не могумежду нужно и не нужномежду хочу и нужно;между нужно и не могу | интропсихические | Между двумя животными;Между животным и группой;Между группами животных |
| Между отдельными государствами | Между коалициями государства |

# Глава VI. Копинг — стратегии поведения

Конфликтологи выделяют три шкалы, содержащие утверждения, отражающие основы преодоления конфликтных ситуациях в трех плоскостях копинг-стратегии поведения:

* в поведенческой сфере (8 вариантов поведенческих стратегий);
* в когнитивной сфере (10 вариантов когнитивных стратегий);
* в эмоциональной сфере (8 вариантов эмоциональных стратегий).

Виды копинг-стратегий поведения распределяются по трем основным группам с учетом степени их адаптивных возможностей:

* адаптивные;
* относительно адаптивные;
* неадаптивные.

К адаптивным вариантам копинг-стратегии поведения в поведенческой сфере относятся сотрудничество, обращение и альтруизм. Эти проявления отражают такое поведение личности, при котором она вступает в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее людям для преодоления трудностей.

В когнитивной сфере адаптивными вариантами являются проблемный анализ, установка собственной ценности, сознание самообладания. Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В эмоциональной сфере вариантами являются протест, оптимизм, отражающие эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.

 К неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения относятся:

* в поведенческой среде — активное избегание, отступление, которые предполагают поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, изоляцию, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблемы;
* в когнитивной сфере это смирение, растерянность, диссимиляция, игнорирование — пассивные формы поведения отказом от преодоления трудностей из-за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;
* в эмоциональной сфере это подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность — варианты поведения, характеризующиеся подавленным состоянием безнадежности, покорности, переживание злости и возложение вины на себя и других.

К относительно адаптивным вариантам копинг-стратегии поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, относятся:

* в поведенческой сфере — компенсация, отвлечение, конструктивность — формы поведения, характеризующиеся стремлением к временному отказу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, с помощью исполнения своих заветных желаний;
* в когнитивной сфере — относительность, придача смысла, религиозность — формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолении, на веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;
* в эмоциональной сфере — эмоциональная разгрузка, пассивная кооперация — поведение, которое направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Ниже предлагается текст опросника (модифицированной инструкции) для выявления у исследуемых их копинг-стратегий поведения. Это те варианты копинг-стратегий индивидуального поведения, с помощью которых исследуемые разрешают трудности, выходят из конфликтных ситуаций и защищаются в этих ситуациях.

Модифицированная инструкция копинг-стратегий поведения.

1. В поведенческой сфере.

П-1. Отвлечение.

«Я погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о своих проблемах».

П-2. Альтруизм.

«Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю свои горести».

П-3. Активное избегание.

 «Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях».

П-4. Компенсация.

«Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды, теле-,видео-,аудеотехники и т.п.).

П-5. Конструктивная активность.

«Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты».

П-6. Отступление.

«Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

П-7. Сотрудничество.

«Я использую сотрудничество со значимыми для меня людьми в целях преодоления трудностей»

П-8. Обращение.

«Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

1. В когнитивной сфере.

К-1. Игнорирование.

«Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности»

К-2. Смирение.

«Говорю себе: это судьба, с этим нужно смириться».

К-3. Диссимуляция.

«Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

К-4. Сохранение апломба.

«Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния».

К-5. Проблемный анализ.

«Я старюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

К-6. Относительность.

«Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».

К-7. Религиозность.

«Если что-то случиться, то так угодно Богу».

К-8. Растерянность.

«Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

К-9. Придавание смысла.

«Я придаю своим трудностям особой смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».

К-10. Установление собственной цены.

«В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними не более сложными, как это происходило ранее».

1. В эмоциональной сфере.

Э-1. Протест.

«Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

Э-2. Эмоциональная разгрузка.

«Я впадаю в отчаянье, я рыдаю и плачу».

Э-3. Подавление эмоций.

«Я подавляю эмоции и прячу их в себе».

Э-4. Оптимизм.

«Я всегда уверен, что выход из трудной ситуации есть всегда, и ищу его».

Э-5. Пассивная кооперация.

«Я доверяю преодоление трудностей другим людям, которых готовы помочь мне».

Э-6. Покорность.

«Я впадаю в состояние безнадежности».

Э-7. Самообвинение.

«Я считаю себя виновным в происходящем и потому получаю по заслугам».

Э-8. Агрессивность.

«Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным, так как не в состоянии решить проблему».

Таким образом, подводя итог сказанному о копинг-стратегиях поведения в конфликтной ситуации, хотелось бы отметить, во-первых, связь копинг-стратегий со стилями поведения личности во внешнем конфликте, во-вторых, копинг-стратегии поведения является основой психологических защит в конфликтной ситуации, в-третьих, коринг-стратегии во многом зависят от основных психологических типов личности.

Следует также отметить, сто методика применения копинг-стратегий помогает исследовать психологические и социальные особенности личности в конфликтных ситуациях, особенности, которые важны при решении, при нахождении выхода из конфликтной ситуации. Эта методика позволяет решить многие психологические проблемы студентов, позволяет разобраться в себе и помогает изменить свое поведение, свои действия и свои мотивации во многих трудных ситуациях.

Данные методики могут пригодиться не только самим исследуемым, но и преподавателям, работающими со студентами, для более свободного установления контакта с обучаемыми, для предупреждения спорных ситуаций, часто возникающих в парадигме преподаватель-студент, а также для того, чтобы эти спорные ситуации не переросли в конфликт.

Методика позволяет и самим студентам поразмышлять над отношениями друг с другом и, как следствие этого, устанавливать более глубокие дружеские связи, улучшает сам процесс коммуникации.

# Глава VII. Стили поведения во внешнем конфликте

Американский психолог Р. Томас разработал систему классификации стилей поведения индивида в развертывающемся внешнем конфликте. В эту систему включены пять основных стилей: избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество и соперничество. Из перечисленных стилей только один — сотрудничество — является активным и эффективным в смысле определения исхода конфликтной ситуации. Наиболее конфликтным считается второй активный стиль — соперничество; избегание и приспособление характеризуются пассивной формой поведения. Компромисс занимает как бы промежуточное положение, совмещая в себе и активную и пассивную формы реагирования. Далее приведена характеристика основных систем поведения людей в конфликтных ситуациях.

*Сотрудничество* — стиль, направленный на разрешение противоречий, лежащих в основе конфликта. Характеризуется тем, что субъект конфликта ориентирован на разрешение задачи, а не на социальные отношения и может в связи с этим жертвовать своими ценностями ради достижения общих целей. Человек с таким ведущим стилем разрешения конфликтных ситуаций способен пойти на риск снижения своей самооценки в острой жизненной ситуации. Как правило, этот стиль присутствует у неформальных лидеров, способных регулировать и контролировать поведение не только других людей, но и свое собственное, что возможно благодаря тому, что в системе мотиваций доминирующую позицию занимает мотив достижения цели с хорошим развитием социального волевого контроля.

*Соперничество* — стиль поведения, в большей степени свойственный активным и агрессивным представителям мужского пола с мотивацией активно-оборонительного поведения и/или самоутверждения в качестве доминирующих мотиваций. Соперничество вызывает часто максимальное сопротивление у партнеров по общению, так как противоречие разрешается в одностороннем порядке. Это наиболее опасный стиль, который может перевести внешний конфликт в прямую конфронтацию и столкновение с применением силы. Индивид, демонстрирующий этот стиль, как правило, озабочен отношением к себе со стороны окружающих и стремится во всех ситуациях выглядеть победителем. Можно допустить, что при этом стиле поведения проявляется адекватное завышение самооценки, сохранение которой удается с помощью использования определенных форм психологической защиты.

*Компромисс* — стиль поведения осторожных, рационально мыслящих людей, ориентированных на сохранение стабильных социальных отношений в ущерб общей цели и задачам. Люди с этим стилем стремятся примирить противоречивые интересы разных партнеров со своими собственными. Противоречие, вызвавшее конфликт, естественно, не разрешается, а маскируется и временно загоняется внутрь с помощью частичных уступок и жертв со стороны каждого участника конфликта. Тактика этого стиля — постепенное сближение интересов и сведение их к общему балансу сил и потребностей, что возможно только в случае, если остальные участники готовы идти на уступки. Наименее активен в конфликтной ситуации способ поведения, когда один из партнеров демонстрирует стиль соперничества. Компромисс требует от человека ясного понимания ситуации и способности отслеживать развитие событий, что требует хорошо развитого интеллекта и адекватной высокой самооценки.

*Приспособление* — стиль, ориентированный на сохранение социальных отношений, доминирует у представителей женского пола, занимающих подчиненную социальную позицию на фоне неадекватной, заниженной самооценки. Субъект с этим стилем поведения осознает наличие внешнего конфликта и пытается к нему приспособиться с помощью различных тактик, в том числе с участием какой-то психологической защиты. Противоречие, вызвавшее конфликт, как бы снимается с помощью уступок со стороны индивида со стилем приспособления. Если внешний конфликт развивается без временного дефицита, то этот стиль может быть вполне эффективным. Однако слишком частое использование этого стиля, независимо от содержания ситуации, лишает его носителя инициативы и способности к активным социальным действиям, что рано или поздно приводит к возрастанию напряженности внутренних конфликтов и всем вытекающим из этого последствиям.

*Избегание* — ориентированный на сохранение статуса своего «я», поэтому наиболее полное социально пассивный, сводящийся обычно к непризнанию наличия внешнего конфликта. Тактика субъекта таким стилем поведения сводится к уменьшению или значимости событий, вызвавших конфликт. Существует еще один способ поведения индивидов с этим доминирующим стилем, который сводиться к способности ускользнуть, уйти из конфликтной ситуации. Естественно, что этот стиль не способен разрешить противоречие, лежащее в основе конфликта, так как личность не признает вообще эти противоречия как реально существующие. Этот стиль свойственен людям со сниженной самооценкой и недостаточно развитым социальным интеллектом. Так же, как и другие, стиль избегания порождает усиление внутренних конфликтов.

Конфликтологи замечают, что хорошо адаптированный к социальной среде человек обычно пользуется большей частью рассмотренных стилей поведения в зависимости от конкретного содержания внешнего конфликта. В профессиональной среде наиболее эффективными являются сотрудничество и соперничество., в семейных отношениях одним из наиболее удачных способов разрешения сложных жизненный ситуаций может быть компромисс, используемый в сочетании с сотрудничеством.

Проявление различных стилей проявляется характерологическими особенностями. Например, уровнем экстраверсии. У ярко выраженных экстравертов доминирующим стилем в конфликте чаще всего является соперничество, а затем сотрудничество. Для интровертов наиболее легким стилем является избегание и приспособление.

Итак, стиль разрешения, поведения во внешнем конфликте связан с индивидуально-психологическими особенностями человека, жизненным опытом и конфликтным содержанием ситуации, которая привела к конфликту. Основной компонент последней, безусловно — это стиль поведения партнера по взаимодействию.

# Глава VIII. Психологическая защита личности

В каждодневной жизни человека часто встречаются ситуации, когда имеющаяся потребность по каким-либо причинам не может быть удовлетворена, т.е отсутствует возможность ее удовлетворения. В таких случаях поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты. Психологическая защита определяется как нормальный механизм, 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 ее иерархии, направленным на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, 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.

В психологии давно известен эффект так называемого незавершенного действия. Он заключается в том, что всякое препятствие ведет к прерыванию действия до тех пор, пока препятствие не будет преодолено или человек не откажется от его преодоления. В работах многих исследователей показано, что незаконченные действия формируют тенденцию к их завершению, при этом, если прямое завершение невозможно, человек начинает совершать замещающие действия. Можно допустить, что механизм психологической защиты — это и есть некоторые специализированные формы замещающих действия.

Защитные механизмы начинают свое действие, когда достижение цели нормальным способом невозможно. К механизмам психологической защиты относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение. Остановимся на характеристике каждого из названных механизмов.

Отрицание сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду, конфликт, возникающий при появлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информации, которая угрожает самосохранению, престижу, самооценке. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия деятельности. Отрицание формируется еще в детском возрасте и зачастую не позволяет человеку адекватно оценивать происходящее вокруг, что в свою очередь вызывает затруднение в поведении.

*Вытеснение* — наиболее универсальный способ избавления внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Ущемленное самолюбие, задетая гордость и обида могут порождать декларирование ложных мотивов своих поступков, чтобы скрыть истинные не только от других, но и от себя. Истинные, но неприятные мотивы вытесняются с тем, чтобы их заместили другие, приемлемые, с точки зрения социального окружения и потому не вызывающие стыда и угрызения совести. Ложный мотив в этом случае может быть опасен тем, что позволяет прикрыть общественно приемлемой аргументацией личные эгоистические требования и устремления. Интересно, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не только плохое, что ему сделали люди, а то плохое, что он причинил себе или другим. Неблагодарность связана с вытеснением, все разновидности зависти и бесчисленные компоненты комплексов собственной неполноценности вытесняются с огромной силой. Важно, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, она полностью вытесняется из его сознания.

 *Проекция* — бессознательный перенос на другое лицо, приписывание собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость. Например, когда человек по отношению к кому-то проявил агрессию, у него нередко возникает тенденция понизить привлекательные качества пострадавшего.

*Идентификация* — бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя. У студентов — это механизм усвоения норм социального поведения и этических ценностей. В широком смысле идентификация — это неосознаваемое следование образам, идеалам, позволяющее преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

*Рационализация* — псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. В частности, рационализация связана с попыткой снизить ценность недоступного. Так, переживая конфликтную ситуацию, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что переоценивает значимость травмирующего фактора в сторону ее понижения: не получив страстно желаемого, убеждает себя, что «не больно то и хотелось». Рационализация используется человеком в тех случаях, когда он, страшась осознать ситуацию, пытается скрыть от себя тот факт, что его действия побуждаются мотивами, находящимися в конфликте с его собственными нравственными стандартами.

*Замещение* — перенос действия, направленного на недоступный объект на действия с доступным объектом. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Когда человеку не удается выполнить действие, необходимое для достижения поставленной перед цели, он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению. Замещающая деятельность может отличаться от исходной переводом активности в иной план, например, из практического осуществления в мир фантизии.

*Изоляция или отчуждение* — обособление внутри сознания травмирующих человека факторов при этом неприятные эмоции блокируются сознанием, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в нем не отражается. Этот вид защиты напоминает синдром отчуждения, для которого характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

В целом хотелось бы сказать, что воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта личности, даже при нарушении его социальных норм и запретов, поскольку снижая действенность социального контроля, она 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. Если же информация о несоответствии желаемого поведения, поддерживающего самоуважение, и реальных поступков в сознание не допускается, то сигналы конфликта включают механизмы психологической защиты и конфликт не преодолевается, т.е. человек не может встать на путь самоусовершенствования.

Далее, в следующей главе, мы подробнее рассмотрим особенности психологических защит и их более широкую классификацию.

## Психологические защиты

Впервые упоминание о психологической защите как особом механизме, ослабляющем напряжение интрапсихического (внутреннего) конфликта между бессознательными импульсами интериоризированными требованиями внешней среды, было сделано З. Фрейдом в работах конца XIX века. С тех пор изучение психологической защиты (эго — защитные процессы) стало одним из основных теоретических вопросов психоанализа, разработка которого внесла большой вклад в развитие науки, признаваемой сейчас не только психологами, но и педагогами.

Последователями З. Фрейда — А. Фрейд, Н. Левиным, Т. Шебутани — описаны условия включения психологической защиты, ее цели и функции. В отечественной психологии эта тема долгое время была практически закрыта в основном по идеологическим соображениям, однако ряд исследователей в СССР, а потом в России изучали психологические процессы, близкие по существу и эго-защитным механизмам. Самым известным из них был Ф. Бассин, посвятивший много лет своей жизни исследованию перцептивной установки. В настоящее время в отечественной психологии появляются работы по вопросам влияния психологической защиты на процессы социальной адаптации и развития личности на формирование тех или иных вариантов девиантного поведения и нервно-психологических расстройств.

Концепция психологической защиты в виде классического психоаналитического подхода была представлена А. Фрейд в книге «Эго и механизмы защиты» (1936 г.). Согласно разработанной З.Фрейдом структуре личности, психологические защиты рассматриваются как бессознательные, приобретенные в процессе развития личности способы достижения «Я» - компромисса между противодействующими силами «Оно» или «Сверх-я», а также внешней действительностью. Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом, и представляют собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых «я» пытается сохранить интегративность и адаптивность личности. Эта концепция в рамках психоанализа подверглась определенным изменениям. Согласно взглядам современного психоаналитика Бренкера, психологическая защита является определенным аспектом мышления, отражающим взаимосвязи между «Я» и «Оно». В зависимости от особенностей конфликтной ситуации (различное размещение ее на оси удовольствие - неудовольствие) «Я» может применять защитные механизмы как защиту при давлении влечений и их удовлетворении. В защитных целях «Я» использует любую установку, восприятие, отвлечение внимания, смещение на побудители иного поведения и вообще «все, что есть под рукой».

В основе современных представлений о механизмах психологической защиты доминируют познавательные теории Гжеголовской. Эти механизмы определяются как защитные переоценки (ре-интерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей. В основе защитной деятельности, целью которой является снижение тревоги, разрешение конфликтной ситуации, снятие психического дискомфорта или повышение самооценки, лежит защита «Я» посредством искажения процесса отбора и преобразования информации. Благодаря этому сохраняется соответствие между имеющимися у человека представлениями об окружающем мире, себе и поступающей информации.

В отечественной психологии и психотерапии понятие психологической защиты рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на конфликтную ситуацию (на это указывает Ф. Бассин и другие психологи). При этом имеется в виду прежде всего защитная перестройка, происходящая в системах взаимосвязанных психологических установок и отношений, в субъективной иерархии ценностей, которая направлена на редукцию патогенного эмоционального напряжения, способствуя хотя и временному, но определенному восстанавливающему эффекту и предотвращающая дальнейшее развитие конфликтной ситуации, а также развитие психологических и физиологических нарушений. В личностно-ориентированной (реконструктивной) психологии и социологии (и психотерапии Карвасарского, Исуриной, Татлыкова) 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 свойства, как тревога, страх, гнев, стыд и др., а также любой эмоциональный стресс, вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, представлений о себе в целях ослабления психического дискомфорта и сокращения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс происходит, как правило, в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологической защиты, один из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснения), другие — на уровне трансформации (искажения) информации (например, рационализация). Устойчивость, частое использование, ригидность, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения, включение в систему сил противодействия целям разрешения конфликта делают такие защитные механизмы патологическими. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения конфликтной ситуации или проблемы, вызывающих отрицательные, мучительные для индивида переживания.

Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является решающим для понимания психоаналитической диагностики характера. Основными диагностическими категориями, используемыми психотерапевтами-аналитиками для описания типов личности, несомненно, имеют отношение к устойчивым процессам индивидуальной специфической защиты или группы защит. Иначе говоря, диагностическая категоризация — это своего рода скоропись для обозначения свойственного человеку защитного механизма.

Термин «защита», используемый в психоаналитической теории, во многих отношениях неудачен (по мнению некоторых конфликтологов). То, что мы у зрелых, взрослых людей называем защитами, не что иное, как глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира. Первым, как мы уже упоминали выше, кто наблюдал некоторые из этих процессов и дал им название, был З. Фрейд.

Выбор им термина «защита» отражает два аспекта его мышления. Во-первых, Фрейд восхищался военными метафорами. Стремясь сделать психоанализ приемлемым для скептически настроенной публики, он часто в педагогических целях использовал аналогии, сравнивая психологические действия с армейскими тактическими маневрами, с компромиссами при решении различных военных задач, со сражениями, имеющими неоднозначные последствия. Во-вторых, когда Фрейд впервые столкнулся с наиболее драматическими и запоминающимися примерами того, что мы теперь называем защитами (прежде всего, с вытеснением и конверсией), он увидел эти процессы действующими в их защитной функции. Изначально его привлекали люди с эмоциональными нарушениями, с преобладанием истерических черт, люди, которые пытались таким образом избежать повторения предыдущего опыта, которое, как они опасались, могло принести им невыносимую боль. По наблюдениям Фрейда, они достигают этого за счет большого ущерба для общего функционирования. В конечном счете для них было бы лучше пережить переполняющие их эмоции, которых они так опасаются, и тем самым высвободить свою энергию (согласно по одной из психологических теорий) для развития собственной жизни. Таким образом, наиболее ранний контекст, в котором говорилось о защитах, был тот, где задачей исследователя-конфликтолога становилось уменьшение их интенсивности.

В данном контексте ценность ослабления или слома неадаптивных защит личности самоочевидна. К сожалению, идея (поданная З. Фрейдом), что защита малоадаптивна по своей природе распространилась среди общественности до такой степени, что это слово приобрело незаслуженно негативный оттенок. Назвать кого-либо защищающимся, значило подвергнуть критике. Аналитики и сами используют это слово в обыденной речи таким образом, но при обсуждении защитных механизмов на научном, теоретическом уровне они необязательно полагают, что при действии защиты происходит нечто патологическое.

Фактически аналитически ориентированные конфликтологи иногда рассматривают определенные проблемы — прежде всего социальные и социопсихические — как свидетельство недостаточности защит.

## Функции психологической защиты

Феномены, которые называют защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного «Я» от какой-либо угрозы, на избежание конфликтной ситуации, их можно рассматривать как «защиты», и это название вполне оправдано. Личность, чье поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одни или обе из следующих задач:

* избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством-тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями;
* сохранение самоуважения.

Эго-психологи выделяют функцию защит как средство преодоления тревоги. Теоретики объектных отношений, делающие акцент на привязанности и сепарации, ввели представление о том, что защиты действуют и против горя. Сэлф-психологи уделили внимание роли защит в психологических условиях, служащих поддержанием сильного, непротиворечивого, позитивного чувства собственного «Я».

Психоаналитические мыслители полагают, что каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом сложного взаимодействия по меньшей мере четырех факторов:

* врожденного темперамента;
* природы стрессов, пережитых в раннем детстве;
* защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры;
* усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит (на языке теории — эффект подкрепления).

На языке психодинамики бессознательный выбор индивидом излюбленных способов преодоления затруднений «сверхдетерминирован», что отражает кардинальный аналитический принцип «множественной функции».

Столетний опыт работы с этим важнейшим психическим феноменом, связавшим сознательные и бессознательные процессы мотивации и мышления, позволяет дать ему четкое определение и провести классификацию подзащитных механизмов. Одним из первых было определение А. Фрейд, по которому (определению) «защитные механизмы — это деятельность «Я», начинающаяся, когда «Я» находится в положении чрезмерной атаки со стороны побуждений и аффектов, представляющих для «Я» опасность». Согласно разработкам этой исследовательницы, эго-защитные механизмы представляют собой перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы, возникающие вследствие ранних межперсональных конфликтов.

Анализ представлений первых работ по психологической защите позволяет сделать два важных заключения.

* психологическая защита — это неосознаваемый опыт прежних эмоционально заряженных отношений;
* это опыт, содержанием которого являются эмоционально-двигательные автоматизмы.

Автоматические реакции — двигательные, интеллектуальные навыки — проявляются и вскрываются в поведении только в том случае, когда «Я-концепция» (рефлексивной части личности) угрожает опасность давления со стороны бессознательных процессов, с которыми личность может не справиться. Следовательно, А. Фрейд связывает функционирование психологической защиты с внутренней системой конфликтов между осознаваемыми, волей регулируемыми процессами социальных отношений и взаимодействий, и неосознаваемыми (бессознательными) мотивационно-аффектными актами.

Можно предположить, что психологическая защита выступает в роли особого элемента саморегулирующейся системы, действия которой плохо осознаются, чья функция состоит в ослаблении интрапсихических (внутренних) конфликтов, что, в свою очередь, снижает тревогу и позволяет субъекту сохранить свой социальный облик, соответствующий требованиям социальной среды. Это делает бивидными конкретные задачи психологической защиты, которая, в конечном счете, служит целям адаптации (в социуме), приспособлению и подгонке каждого человека, с его особенностями, слабостями и способностями, к требованиям ближнего более дальнего социального окружения. Другими словами, психологическая защита служит задаче цивилизации первобытного по своим инстинктам индивида.

Психологическая защита изучается в американской психологии и психологами стран Европы, при этом в литературе практически не описаны методы и способы уменьшения эмоциональной напряженности, которыми пользуются современные представители социальных сообществ Востока. Понятие «психологическая защита» может быть применено в основном лишь к поведению людей западной культуры, которая имеет ряд особенностей функционирования социальных структур, в том числе средств массовой информации. Средства массовой информации, как проводник и регулятор общественного сознания, унифицируют интересы, привычки и вкусы людей, интенсивно формируют стереотипы социального поведения. Эти процессы встречают сопротивление со стороны не полностью адаптированных личностей, что порождает внутренние конфликты и, как следствие этого, — использование психологической защиты.

Начиная с раннего детства, все без исключения хорошо адаптированные субъекты проходят через педагогический процесс социализации, который в сущности сводятся к формированию набора принятых в обществе социальных ролей. Те, кто неудачно прошел стадии социализации, позднее демонстрируют разные варианты дезадаптации и той или иной степени подвергаются социальному отвержению. С точки зрения психологии защитного поведения, социальная адаптация возникает благодаря нормальному функционированию психологической защиты, а любые формы дезадаптации связаны с ненормативным действием системы эго-защитных механизмов.

Таким образом, основная положительная функция психологической защиты проявляется в нормализации социальных отношений и взаимодействий, что, в свою очередь, позволяет обществу сохраняет традиции. В любой ситуации, угрожающей установленным социальным связям, удовлетворяющим личность, включается психологическая защита, для того чтобы личность смогла хорошо или удовлетворительно сыграть свои «выученные» роли и сохранить социальные отношения.

Очевидно, что в некоторых случаях социальные роли трудно исполнимые, когда они противоречат внутренним, глубинным, плохо осознаваемым инстинктивным импульсам и желаниям, делающим человека естественным и самобытным. Это противоречие также ослабляется с помощью психологической защиты. Следовательно, психологическая защита имеет еще один класс функций, реализующихся на интрапсихическом личностном уровне. По мнению специалистов, занимающихся проблемами внутренних конфликтов и способами их разрешения, психологическая защита, вступая в действие, функционирует неосознанно для субъекта, но результаты этого процесса вполне им осознаются, т.к. эффективно действующая защита ослабляет эмоциональное напряжение, возникающее в результате столкновения мотиваций и сопровождающих их эмоций.

В случае внешнего конфликта эго-защитный механизм снижает интенсивность фрустируемой доминирующей мотивации и в этом случае помогает сохранить самооценку постоянном типичном личности уровне. Эти безусловно положительные для сохранения душевного равновесия личности эффекты действия психологических защит имеют еще одно свойство: механизмы защиты функционируют таким образом, что примирение человека с реальностью происходит за счет постоянного искажения воспринимаемой и оцениваемой информации.

Наиболее полно эта сторона активности системы психологической защиты отражается в структурной теории «защиты по» 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.

## Классификация эго-защитных механизмов

В этой главе будут рассмотрены основные защиты, так, как сегодня понимаются большинством практикующих аналитиков. Хотя и не существует доказательств того, что защиты появляются одна за другой в определенной строгой последовательности по мере развития ребенка, среди большинства психодинамически ориентированных конфликтологов достигнуто согласие в том, что некоторые защиты представляют собой более «примитивный» процесс, чем другие. Как правило, к защитам, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или «защиты низшего порядка» становятся тем, что имеют дело с границей между собственным «Я» и внешним миром. Защиты, причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым или к защитам «высшего порядка», работают с внутренними границами — между «Эго», «Супер-Эго» и «Ид» или между наблюдающей и переживающей частями «Эго».

Сейчас хотелось бы обратить внимание на классификацию психологических защит и дать им краткую характеристику.

З. Фрейд в своих работах начал изучение защитных процессов с описанием подавления, которое довольно долгое время во многом совпадало с общим понятием психологической защиты. Изучение действия защитного механизма показало, что способов снижения внутренней напряженности достаточно много, по крайней мере больше трех. Однако дискуссии о численности этих отдельных и самостоятельно существующих механизмов управления конфликтами поведением ведутся и по сей день. В этих исследованиях используются различные принципы выделения отдельных психологических защит и их классификации:

* клинический — с опорой на ведущую симптоматику тех или иных нервно-психических расстройств;
* онтогенетический — по срокам формирования отдельных защит;
* эволюционно-эмоциональный — по принципу контроля за отдельными базисными эмоциями, имеющими эволюционно-приспособительный характер.

Первый подход имеет патопсихологическое значение и широко применяется в психиатрии и в психотерапии.

Второй делит все защитные процессы, число которых колеблется от 4 до 23, на две большие группы.

1. примитивные — которые в социальной эволюции сформировались первыми и по психологическому закону проявляются первыми в психическом и социальном развитии личности;
2. внешне психологические защиты — те, которые, по мнению авторитетного исследователя онтогенеза психологической защиты Ф. Крамер, должны сменить примитивные защиты. С ее точки зранеия, норма социального развития и поведения человека напрямую зависит от своевременного включения высших защит, призванных вытеснить из репертуара способов обладания конфликтными ситуациями примитивные защиты. Примитивная защита, как показывают ее результаты, определяется в значительной степени психофизиологическими особенностями детской психики.

Перед тем, как привести качественное описание форма психологической защиты, следует сделать одно существенное уточнение. Из представлений А. Фрейд о защитах как определенных автоматизмах можно заключить, что эго-защитные процессы «используют» некоторые свойства уже функционирующих нервно-психических процессов и функций, которые за рамками стресса и конфликта выполняют другие задачи и имеют иные функции.

Следует отметить, что, говоря о конфликте, мы все время имеем в виду те сигналы тревоги, которые поступают в наше сознание в конфликтной ситуации. Основная же психодинамическая функция тревоги — помогать человеку избегать осознанного выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрять удовлетворение этих импульсов надлежащими способами в подходящее время. Защитные механизмы эго помогают осуществлению этих функций, а также охраняют человека от захлестывающей его тревоги. Фрейд определял защитные механизмы эго как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого выражения импульсов «Ид» и встречного давления со стороны «Супер-эго». Фрейд полагал, что «эго» реагирует на угрозу прорыва импульсов «Ид» двумя путями:

* блокированием выражения импульсов в сознательном поведении;
* искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

* они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами обмана;
* они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Следует также заметить, что люди редко используют какой-нибудь один механизм защиты — обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги. Итак, рассмотрим основные защитные стратегии.

Примитивные защиты действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время, как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного — мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации. Концептуальное разделение более архаических и более высокоорганизованных защит несколько произвольно, поскольку некоторые теоретически более зрелые защиты могут действовать автоматически и недоступны модификации вторичными мыслительными процессами.

Чтобы быть классифицированной как примитивная, защита должна обнаруживать наличие в себе двух качеств, связанных с довербальной стадией развития. Она должна иметь:

* недостаточную связь с принципом реальности;
* недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я».

Следует отметить, что в этом теоретическом подходе предполагается: некоторые защитные процессы имеют как примитивную, так и наиболее зрелую форму.

Психоаналитическая точка зрения предполагает, что примитивные защиты присутствуют в каждом из нас, независимо от того, имеем мы или нет сколько-нибудь заметную патологию. Довербальные процессы, а также процессы, предшествующие принципу реальности и постоянству объектов, являются той основой, где формируется психика.

Проблемы возникают лишь в тех случаях, когда существует недостаток в более зрелых психологических навыках или когда данные защиты упорно используются для исключения возможных других. Все мы отрицаем, все мы расщепляем и все мы имеем стремление к всемогуществу. Однако большинство из нас дополняют эти реакции более изощренными способами переработки тревоги и ассимиляции сложной, беспокоящей реальности. Пограничная или психотическая личностная структура обусловлена отсутствием зрелых защит, а не наличием примитивных.

Примитивные защиты намного труднее описать, чем более зрелые. Их довербальность, дологичность, всеобъемлемость, образность и логический характер делают их крайне не удобными для описания. Нижеследующий обзор посвящен защитам, которые обычно рассматривают как примитивные.

## Примитивные психологические защиты

### Примитивная изоляция

Психологический уход в другое состояние сознания (почти автоматическая реакция). Студенты используют изоляцию для удаления от социальных и межличностных ситуаций и замещающих напряжение, происходящее от взаимодействий с другими, стимуляцией, исходящей от фантазий их внутреннего мира.

Человека, привычно изолирующегося и исключающего другие пути реагирования на тревогу, аналитики описывают как шизоидного.

Очевидный недостаток защиты изоляций состоит в том, что она включает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Люди, имеющие дело с шизоидной личностью, зачастую не знают, как получить от нее какую-нибудь эмоциональную реакцию. Личности, постоянно укрывающиеся в собственном внутреннем мире, испытывают терпение тех, кто их любит, сопротивляясь общению на эмоциональном уровне.

Главное достоинство изоляции как защитного механизма состоит в том, что, позволяя психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения. Человек, полагающийся на изоляцию, находит успокоение не в понимании мира, а в удалении от него. Благодаря этому, он может быть чрезвычайно восприимчив, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного. И, несмотря на отсутствие склонности к выражению собственных чувств, такой человек бывает очень восприимчив к чувствам других. На здоровом конце шизоидной оси мы находим людей, выдающихся своей креативностью: художников, писателей, ученых-теоретиков, философов, религиозных мистиков и других высокоталантливых созерцателей жизни, чье свойство находится в стороне от стереотипов, дает им способности к уникальному неординарному видению.

### Отрицание*.*

 Еще один способ справляться с неприятностями — отказ принять их существование. Это психологическая защита, которая известна в нескольких, довольно различных формах. Самая примитивная форма — это грубая регуляция сенсорных и перцептивных функций с помощью снижений чувствительности к некоторым избирательным стимулам или событиям.

Прообразом примитивной формы отрицания служит сон как психофизиологический процесс, способствующий снятию общего утомления и эмоциональной напряженности. В целом отрицание включает способности к интрапсихическому повышению порогов обнаружения сигнала, что приводит к снижению объема поступающей сенсорной информации, имеющей для человека отрицательный смысл. В этом случае отрицание работает как защитный фильтр: призванный не допустить сенсорную информацию на уровень когнитивной обработки, действуя по принципу «Слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу». В современных исследованиях по психологии и психофизиологии эта форма отрицания известна под названием перцептивной защиты, интенсивно изучаемой в России Э.А. Констадиевым и его учениками. Действуя как сенсорный фильтр, перцептивная защита естественным образом искажает информацию о ситуации и субъекте и тем самым формирует неадекватный «Я-образ» и образ среды.

Более сложная форма отрицания опирается на более или менее полноценный образ среды, но при этом вносит помехи и ошибки в процесс переработки поступившей информации, так переструктурируя ее, что даже потенциально травмирующие аспекты становятся неузнаваемыми субъектом. Это свойство интеллектуальныхпроцессов не позволяет человеку обладать объективными сведениями о степени опасности событий, не позволяет ему сформировать правильный прогноз событий. В целом, отрицание даже в этой, более точной и современной форме снижает интеллектуальные возможности человека в угоду благодушию и оптимизму.

По мнению некоторых конфликтологов, отрицание во всех своих проявлениях контролирует чувство, проявляющееся в ситуации принятия/отвержения социального окружения и себя самого, сдвигая критерии поведения в сторону некритичной оценки. Очевидно, что эти довольно сложные чувства в максимальной степени проявляются в межличностном общении людей и в социальных отношениях, происходящих на базе мотивации общения, самоутверждения и достижения цели.

Регулируя эмоции в процессе реализации этих важнейших мотиваций, отрицание формирует определенный склад характера и стиль поведения, характеризующийся эгоцентризмом и общительностью, которые кажутся несовместимыми. Эта парадоксальная ситуация разрешается через отсутствие отрицательных форм проявления личности в социальных взаимодействиях. Обычно люди с доминирующей психологической защитой в виде отрицания настроены оптимистично и дружелюбно по отношению к своему окружению, что делает их хорошими коммуникаторами. Однако сниженная самокритичность и склонность к завышению самооценки порождает и внутренние, и внешние конфликты. В случае, если человек не агрессивен, то доминирующей формой будут внутренние конфликты, разрешить которые невозможно из-за искажения образа действительности, в том числе собственного «Я». В целом отрицание тормозит интеллектуальное развитие и личностный рост, при доминирующей форме отрицания способствует формированию истероидной психопатии и истерического невроза со всеми психосоматическими проявлениями.

Большинство из нас до некоторой степени прибегают к отрицанию с достойной целью: сделать жизнь менее неприятной, и у многих людей есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. В чрезвычайных обстоятельствах способность к отрицанию опасности для жизни на уровне эмоций может оказаться спасительной.

Самый очевидный пример психопатологии, обусловленный использованием отрицания, — мания. Пребывая в маниакальном состоянии, люди могут в невероятной степени отрицать свои физические потребности, потребности в сне, финансовые затруднения, личные слабости и даже свою смертность. В то время, как депрессия делает совершенно невозможным игнорировать болезненных фактов жизни, мания придает им психологическую незначимость. Люди, для которых отрицание служит, основной защитой, маниакальны по своему характеру. Но их все же относят к гипоманиакальным личностям, в отличие от переживающих настоящие маниакальные эпизоды.

Эта категория была охарактеризована также словом «циклотимия» (чередования эмоций), поскольку в ней наблюдается тенденция чередования маниакальных и депрессивных настроений, обычно не достигающих клиничности. Аналитики рассматривают эти перепады как результат периодических использований отрицания, за которыми каждый раз следует неизбежный «обвал», когда у человека вследствие маниакального состояния наступает истощение.

Наличие ничем не модифицированного отрицания у взрослого человека является поводом для беспокойства. Согласно Фрейду, отрицание наиболее типично для маленьких детей и индивидуумов более старшего возраста со сниженным интеллектом, хотя люди зрелые и нормально развитые тоже могут иногда использовать отрицание в сильно травмирующих ситуациях.

### Всемогущий контроль

*.* Ощущение того, что человек способен влиять на мир. Это обычно проявляется у маленького ребенка. На инфантильной стадии первичного всемогущества, или грандиозности, фантазия обладания контролем под миром нормальна. В конце концов, по мере взросления, ребенок примиряется с тем неприятным фактом, что ни один человек не обладает неограниченными возможностями.

Некоторый здоровый остаток этого инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности жизненной эффективности. Если личность эффективно осуществляет свои намерения, то у нее возникает ответственное «пиковое чувство». Всякий, испытавший когда-либо ощущение «близкой удачи» и вслед за ним выигрыш в некой азартной игре, знает чувство всемогущественнейшего контроля. Эта убежденность в своем абсолютном всемогуществе порой играет мощную позитивную роль самоактуализирующегося вымысла.

У некоторых людей потребность испытывать чувство всемогущественного контроля и интерпретировать происходящее с ними, как обусловленное их собственной неограниченной властью совершенно непреодолима. Если личность организуется вокруг поиска и переживания удовольствия от ощущения, что она может эффективно проявлять и использовать собственное всемогущество, в связи с чем, все этические и практические соображения отходят на второй план, существуют основания рассматривать эту личность как психопатическую (ее еще называют социопатической и антисоциальной).

«Перешагивать через других» — вот основное занятие и источник удовольствия для индивидов, в личности которых преобладает всемогущественный контроль. Их часто можно встретить там, где необходимы хитрость, любовь к возбуждению, опасность и готовность подчинить все интересы главной цели — проявить свое влияние.

### Примитивная идеализация (и обесценивание)

Тезис Ференци о постоянном замещении примитивных фантазий собственного всемогущества примитивными фантазиями о всемогуществе заботящегося лица по-прежнему важен в психологии.

Одним из способов, которым человек может уберечь себя от подавляющих случаев, в конфликтной ситуации, является вера в то, что кто-то, какая-то благодетельная всемогущая сила обеспечивает защиту. Фактически, этим способом является желание верить в то, что люди, правящие миром, мудры и более могущественны, чем обычные, подверженные ошибкам и слабостям человеческие существа, живет в сознании большинства и дает знать о себе большей или меньшей сокрушенностью всякий раз, когда события показывают нам, что это лишь желание, а не реальность.

Все склонны к идеализации и потому несут в себе остатки потребности приписывать себе достоинства и власть людей, от которых эмоционально зависят. Нормальная идеализация является существенным компонентом зрелых отношений между людьми. И появляющаяся на протяжении жизни тенденция де идеализировать или обесценивать тех, к кому мы питали детскую привязанность, представляется нормальной и важной частью процесса сепарации — индивидуации. У некоторых людей, однако, потребность идеализировать остается более или менее неизменной с младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему дискомфорту в конфликтной ситуации уверенность в том, что кто-то к кому он привязан, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным другом обеспечивает им безопасность и спокойствие в ситуации конфликта. Они надеются также освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации связанной с ней веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом — естественная в этих ситуациях защита.

Примитивное обесценивание — это неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенно, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживание их крушений.

В повседневной жизни аналогией этому процессу та мера ненависти и гнева, которая может обрушиться на того, кто казался таким многообещающим и не оправдал ожиданий.

### Проекция, интроекция и проективная идентификация

Это психологическая защита, наиболее полно представленная в подростковом и юношеском возрасте, когда ее роль сводится к ослаблению интенсивности отрицательных эмоций, возникающих при неприязненных отношениях с окружающими.

Известно, что любые формы и варианты общения, выступающие в качестве основного процесса и результата социализации, сопровождаются определенными эмоциональными реакциями принятия или неприятия окружающих. Юношеский возраст характеризуется интенсивным формированием новых социальных ролей и ожиданий, среди которых достаточно много тех, что вызывают активное сопротивление личности или сопровождаются неудачами.

Хорошо изучены мотивы, побуждающие молодого, еще не опытного в социальных отношениях человека вступать во взаимодействия со сверстниками и людьми более старшего возраста. Эти мотивы обслуживают, в основном, несколько важнейших в этом возрасте мотиваций: общения, самоутверждения, самореализации. Отсутствие навыков решения жизненных задач естественно приводит к многочисленным внешним конфликтам, а тревоги за невозможность достижения своих целей формируют внутренние конфликты, что вместе взятое требует активного использования психологической защиты.

Эмоциональные реакции реального или вымышленного отвержения имеют ярко выраженную негативную окраску и обычно сводятся к таким хорошо известным чувствам, как отвращение и брезгливость. Именно эти сильно действующие чувства и обслуживаются проекцией.

Проекция по своим психологическим механизмам, представляется довольно сложной защитой. Ее функционирование включает два взаимосвязанных, но относительно самостоятельных процесса эмоционально-когнитивной оценки какой-либо конкретной ситуации и/или определенного события. Один из них — разделение общей оценки на два компонента, первый из которых положительный, второй — отрицательный, что возможно во всех неоднозначно воспринимаемых и трактуемых событиях или амбивалентных переживаниях, в которых можно выделить как положительный так и отрицательный аспекты. Именно в этих весьма многочисленных случаях проекция дифференцирует оценку на две полярные составляющие: хорошую и плохую, добрую и злую, «белую» и «черную».

Данное действие проекции — плохо или совсем не осознаваемое — завершается вторым, заключительным процессом: личностным приписыванием себе положительного, доброго, светлого акцента и переносом отрицательного, злого, черного на персону, которая действовала вместе в оцениваемой конфликтной ситуации. Как правило, человек, на которого проецируются негативные черты ситуации, уже имеет отрицательный смысл для того, кто защищает свое «эго» от изменения и/или разрушения, усиливая тем самым свое враждебное отношение к нему и формируя хорошо известный и также хорошо описанный в психологической литературе образ врага. Следовательно, включение проекции в процесс внешнего конфликта способствует не только сохранению целостности личности, но и усиливает (или формирует) враждебные агрессивные чувства к кому-либо из окружающих, тем самым играя роль усилителя внешних конфликтов.

При возникновении внутренних конфликтов проекция служит целям освобождения «я-концепции» от негативных оценок с помощью процесса негативных характеристик на кого-либо из окружающих близких людей или тех, кому эти характеристики свойственны.

Эмоциональная преднастройка, источник которой — различные проявления действующих социальных стереотипов, делает заранее возможным отрицательные оценки любых действий противоположной стороны, к которым человек, имеющий в виде основной психологической защиты проекцию, относится с подозрением.

Вероятно, проекция — это одна из самых конфликтогенных психологических защит, т.к. активное и стабильное ее использование в качестве ведущей приводит к формированию таких черт личности, как самолюбие и гордость, мстительность и обидчивость, враждебность и склонность к ревности. Другими словами, личность с доминирующей проекцией при возникновении противоречий склонна к поведению, формирующемуся на основе наиболее конфликтогенных мотиваций активно оборонительного поведения и самоутверждения. В любой реальной диспозиции проекция заставляет человека исполнять роль прокурора, обвиняющего окружающих в своих промахах и неудачах, приписывающего свои недостатки окружающим по принципу «в чужом глазу соринку видит, в своем бревна не замечает».

Проекция, по представленности среди защитных механизмов, является наиболее часто используемой не только в подростковом , но и в юношеском возрасте, что, вероятно, характеризует ее высокую эффективность, 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 эти решения несовместимо с интенсивным использованием проекции в качестве основной действующей психологической защитой. В связи с этим можно согласиться с конфликтологами, которые относят ее в разряд примитивных защит.

Проекцией часто называют механизм неконтролируемого переноса содержания бессознательного на каких-либо близких и дорогих людей независимо от эмоционального знака и содержания этого переноса, т.к. переноситься могут и положительные и отрицательные характеристики личности. Естественно, что в этом случае человек видит в окружающих только то, что известно и свойственно ему самому. Это свойство проекции тоже выступает в роли психологической защиты, превентивно предохраняя (?) от возможных негативных переживаний. Результат действия проекции в этом случае — это не только сохранение устойчивых положительных отношений и социальных связей, но и более важное следствие в виде формирования социальной диспозиции «свой-чужой», где «свой» — это тот, кто похож на собственную личность, а «чужой» — не похожий на эту личность. Возможно, проекция в таком контексте включена в хорошо известный в профессиональной деятельности педагога и психолога процесс управления поведением других людей.

Проекция как психологический механизм безусловно включена в творческий процесс любого типа как средство действия, так как для того чтобы создать что-то принципиально новое, необходимо вывести продукцию из бессознательного либо на уровень сознания в виде идей, либо прямо в действие с предметами в случае художественного творчества. В том и другом варианте проекция как необходимый элемент встроена в одну из самых эффективных психологических защит — в сублимацию

Как защитный механизм, по своей теоретической значимости проекция следует за подавлением. Проекцией объясняются также социальные предрассудки и феномен «козла отпущения», поскольку этнические и расовые стереотипы представляют собой удобную мишень для приписывания кому-то другому своих негативных личностных характеристик.

Соединение двух самых примитивных защитных процессов, проекции и интроекции, возможно, оправдано, поскольку они представляют собой две стороны одной психологической медали. И там и здесь наблюдается недостаточность психологического разграничения собственной личности и окружающего мира. Когда эти процессы работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией. Некоторые конфликтологи выделяют проективную и интроективную идентификацию, однако в обеих разновидностях на самом деле используются аналогичные процессы.

Проекция — это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее из вне. В своих благоприятных и зрелых формах она служит основой симпатии. Поскольку никто не в состоянии проникнуть в чужую психику, для понимания субъективного мира другого человека мы должны опираться на способность проецировать собственный опыт. Интуиция, явления невербального синхронизма и интенсивные переживания мистического единства с другим человеком или группой связаны с проекцией собственного «я», при мощной эмоциональной отдаче для обеих сторон.

Проекция в своих пагубных формах несет опасное непонимание и огромный ущерб межличностным отношениям. В тех случаях, когда спроецированные позиции серьезно искажают объект или когда спроецированное отношение состоит из отрицательных и резко негативных частей собственного «я», возникают всевозможные проблемы. Кто-то может возмущаться тем, что их неправильно воспринимают. Если этим людям приписывают, например, предубежденность, зависть или преследование (эти качества чаще всего игнорируются у себя и приписываются другим), они платят тем же. Если для человека проекция является основным способом понимания мира и приспосабливания к жизни, можно говорить о параноидном характере.

Интроекция — это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее изнутри. В своих благоприятных формах она ведет к примитивной идентификации со значимыми другими. Процесс этот столь тонкий, что кажется таинственным. Однако если его замечаешь, ошибиться невозможно.

В своих не столь позитивных формах интроекция представляет собой очень деструктивный процесс. Наиболее известные и впечатляющие примеры интроекции включают в себя процесс, названный, если учитывать его примитивность, несколько неудачно — «идентификация с агрессором».

Проективная идентификация — сложное понятие, вызвавшее массу споров в психоаналитической литературе. Одни исследователи утверждают, что проективная идентификация качественно не отличается от проекции, в то время как другие полагали, что введение этой концепции имеет огромное теоретическое значение. Думается, это понятие укладывается в следующие рамки: и проекция и интроекция имеют целый континуум форм — от самых примитивных до самых зрелых. На примитивном конце спектра они слиты, поскольку в них смешано внутреннее и внешнее. Это смешение и называют проективной идентификацией.

Однако проективная идентификация используется не только при отрицательных эмоциях в конфликтных ситуациях. Этот процесс может проявляться в обыденной жизни множеством тонких и вполне благотворных действий, без какой-либо психопатологии. Например, когда проецируемое и интроецируемое соединение вызывает чувство любви, это может объединить группу благотворной (?). Даже если это содержание негативно, но сам процесс не обладает качествами неумолимости, интенсивности и незатронутости со стороны других межличностных процессов более зрелого уровня, он совершенно не обязательно приводит к пагубным результатам.

### Расщепление эго

Расщепление эго, обычно называемое просто расщеплением — это еще один мощный межличностный процесс. Истоки его, как считается, находятся в довербальном периоде. Нередко у человека наблюдается потребность приписывать плохие или хорошие валентности всему окружающему миру и тем самым структурировать свое восприятие. Подобное приписывание — одна из первичных форм организации опыта. Пока нет константности объекта, не может быть и амбивалентности, поскольку амбивалентность предполагает наличие противоположных чувств к постоянному объекту. Вместо этого существует хорошее или плохое отношение к внешнему объекту.

В повседневной жизни взрослого человека расщепление остается мощным и привлекательным средством осмысления сложных переживаний, особенно если они являются наглыми или угрожающими. Социологи могут подтвердить, насколько импонирует любой неблагополучной группе идея поиска конкретного злодея, против которого ее «хорошие» члены должны бороться. Мифология нашей культуры наводнена образами противостояния добра и зла, Бога и дьявола, демократии и коммунизма, ковбоев и индейцев, одинокого правдолюбца и ненавистника бюрократии и т.д. Столь же расщепленные образы можно найти в фольклоре и в организациях верования любого общества.

Механизмы расщепления могут быть очень эффективны в своей защитной функции тревоги и поддержания самооценки. Конечно, расщепление всегда влечет за собой испытание, и в этом заключается его опасность.

Обычно расщепление наблюдается, когда человек занимает неамбивалентную позицию и воспринимает ее противоположность (то, что большинство из нас воспринимало бы амбивалентным) как нечто совершенно отдельное.

Прекрасно известно, что расщепление может происходить не только внутренне. Оно может создать (посредством проективной идентификации) расщепление внешнее, среди окружающих. Близкие люди, друзья, знакомые, общающиеся с таким человеком, регулярно вступают в споры друг с другом, поскольку одни из них испытывают сильную склонность к такому человеку, стремясь помогать ему, а другие чувствуют столь же сильную антипатию, пытаясь не идти ему навстречу, ставить жесткие границы. Вот одна из причин, по которой расщепление как защита не вызывает одобрения со стороны конфликтологов. Люди, использующие ее как привычный способ психологической защиты, имеют свойство истощать терпение тех, кто о них заботится.

### Диссоциация

Диссоциация входит в класс примитивных защит на основании того, что ее действие глобальным и поразительным образом охватывает всю личность, а также потому, что многие диссоциированные состояния психотичны по своей природе. Она сильно отличается от всех описанных выше защит тем. Что последние представляют собой нормальные способы функционирования и становятся проблемными, только если человек остается в них слишком долго или исключает другие пути взаимодействия с реальностью. Диссоциация отличается следующим: любой из нас способен к диссоциации при определенных условиях. Но все же большинству достаточно повезло, чтобы никогда не оставаться в таких условиях.

Диссоциация — это нормальная реакция на травму (травму любого характера — физическую и/или психологическую; но нельзя сказать, чтобы в ходе развития обязательно должны быть травмы. Любой из нас, столкнувшись с катастрофой, большей, чем способен вынести (особенно если она связана с непереносимой болью или ужасом) может диссоциировать. Об отделении от тела во время угрожающих жизни бедствий и серьезных хирургических операций собиралось так мало, что лишь очень скептически настроенные люди могут полностью игнорировать свидетельства существования диссоциативных феноменов. Человек, с которым произошло и с перенесшим несчастье или попавший в сложнейшую конфликтную ситуацию, может диссоциировать (что обычно и происходит). В юношеском возрасте, подвергнувшись попаданию в такую ситуацию, человек может научиться диссоциации как привычной реакции на стресс. В этом случае, если подобные ситуации повторяются и дальше, происходит клинический процесс: эти люди могут быть диагностированы как страдающие от характерологического диссоциативного расстройства и названы множественной личностью.

В последние два десятилетия наблюдается буквально взрыв исследований и клинических сообщений на тему множественной личности и диссоциации (особенно в социальной психологии и медицине). И везде специалисты подчеркивают тот факт, что диссоциирующих людей значительно больше, чем считалось ранее. Не исключено, что стало больше серьезных конфликтных ситуаций, выход из которых весьма и весьма затруднителен, что порождает диссоциацию, или же человечество достигло некоего порою массового сознания, при котором диссоциации являются наиболее оптимальной психологической защитой, что говорит о страшной конфликтности общества. Но все же конфликтологи и социальные психологи настоятельно советуют людям подозревающим у себя регулярное диссоциирование, как можно скорее обратиться за помощью к профессионалам в области психического здоровья.

Но выгоды диссоциирования в невыносимой конфликтной ситуации очевидны: диссоциирующийся отключается от страдания, страха, паники и уверенности в надвигающейся катастрофе. Всякий, кто пережил выход из тела, находясь в смертельной опасности и неразрешимой конфликтной ситуации, и даже тот. Кто не имеет такой мощной силы для эмпатии, легко поймет, что лучше быть вне чувства ожидания предстоящего собственного уничтожения или катастрофы (любого, еще раз обращаем внимание, катастрофа), чем внутри его. Эпизодическая или легкая диссоциация может способствовать проявлению редкого мужества. Огромным недостатком такой защиты является, конечно, ее тенденция автоматически включаться в условиях, когда на самом деле не существует риска для жизни, и более точная адаптация к реальной угрозе нанесла бы значительно меньший урон общему функционированию.

Травмированные люди склонны реагировать на обычный стресс как на опасность для жизни, немедленно впадая в амнезию или становясь совершенно другими ко всеобщему смятению. Человек, не имеющий личной травматической истории, не заподозрит диссоциацию, если его близкий человек внезапно забудет что-то важное или необъяснимо изменится. Он, скорее, подумает, что его приятель пребывает в дурном расположении духа, неуравновешен или просто лгун. Таким образом, тот, кто постоянно прибегает к такой психологической защите, платит за это высокую цену межличностными отношениями.

В заключении хотелось бы еще раз напомнить, что в данной главе речь шла о психологических защитных механизмах, квалифицируемых специалистами как примитивные, или первичные. К ним относят изоляцию, отрицание, всемогущественный контроль, примитивную идеализацию и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление. Мы включили сюда и диссоциацию, поскольку в крайней форме она трансформирует идентичность использующего человека. Мы рассмотрели происхождение каждой из защит в ходе нормального развития личности, назвали адекватные и дезадекватные действия каждой из них, указали некоторые личностные типы, связанные с преимущественным использованием каждой из первичных защит.

Примитивным формам психологических защит посвящено несколько достойных внимания книг. Обсуждение их можно найти в работах на тему психологического развития, которые написаны различными авторами. Работы Кляйн «Любовь, грех и искушение», «Зависть и признательность» многое рассказывают о примитивных процессах психологических защит.

## Психологические защиты высшего (вторичного) уровня

Поскольку любой психологический процесс может быть использован в качестве защитного механизма, никакой обзор или классификация защит не может считаться полной. По этой же причине любая селекция защитных операций из круга существующих возможностей оказывается произвольной. Мы выбрали для описания высшие ( или, как еще называют в специальной литературе, «зрелые» или «защиты высшего порядка») защиты, следуя двум критериям:

* Частота, с которой они употребляются в жизни и описываются в соответствующей литературе,
* Их соотносимость с индивидуальными особенностями характера исследуемых.

### Репрессии (вытеснения)

Одна из наиболее неблагоприятных для полноценного развития человека психологических защит, описанная З. Фрейдом в качестве основной у невротической личности. Ведущая ее функция состоит в репрессии остро возникающего чувства страха, которое при неэффективном действии защиты легко преобразуется в сильно отрицательно заряженный аффект, формируя панические реакции.

Чувства, влечения, переживания с помощью вытеснения уходят в подсознание, формируя там мощный, энергетически заряженный эмоционально-мотивационный комплекс, который может когда-либо, независимо от сознания субъекта, вскрыться. Человек, став взрослым, не помнит и не может вспомнить свои детские влечения, но они, однако, сохраняясь в подсознании, вызывают «глухую тревогу», ощущение некоей опасности и недоверия по отношению, прежде всего, к себе (Согласно представлениям З. Фрейда, эта защита возникает у мальчиков при проявлении сексуального чувства по отношению к своей матери, что не поощряется отцом и всеми окружающими. Ребенку запрещают проявлять свое влечение, и открытое его проявление затормаживается, импульсивные действия прекращаются из-за страха наказания. Разумеется, в настоящее время психологи связывают данную психологическую защиту не только и не столько с описанными выше ситуациями).

Вытеснение регулирует чувство страха и испуга, ситуативно возникающее по поводу каких-либо социально не одобряемых действий и поведения. Образы ситуации и средовой обстановки, переживаемые чувства прочно забываются, но долговременная память хранит эту информацию без когнитивной переработки. Таким образом, с помощью вытеснения аффективно заряженные знания становятся недоступными для человека. Эта особенность памяти, связанная с трудностями произвольного оперирования некоторыми специфическими видами информации, формирует ряд особенностей характера человека и его поведения.

Обычно интенсивно использование вытеснения для блокировки чувства страха в более старшем возрасте приводит к гипертрофированному чувству опасности с проявлениями инстинкта самосохранения. Очевидно, что указанная мотивационная трансформация отражается на чертах личности, делая ее тревожной, робкой и нерешительной, с заниженной самооценкой и невысоким уровнем притязаний. Если тенденция развития психологически не откорректирована. То в дальнейшем это приводит к формированию невроза (фобического), который плохо поддается лечению.

Описание функционирования вытеснения позволяет отметить, что особые свойства эмоциональной памяти, лежавшие в основе этой психологической защиты, проявляются в поведении косвенным образом, не таким явным, как, к примеру, при действии замещения. Эти свойства замещения некоторым специалистам дали право отнести вытеснение к защитам интрапсихического характера, то есть направленными внутрь психики, а не вовне, на социальный мир.

Наряду с вытеснением в описании способности бессознательного забывания событий, имеющих отрицательные последствия для субъекта, часто упоминают подавление (эти процессы вообще-то можно свести в единое понятие). У разных авторов нет согласия по поводу психофизиологических механизмов этой защиты. Основное противоречие кроется здесь в степени осознательности этого феномена избирательной амнезии. Создается впечатление, что включение подавления происходит более или менее осознанно, когда человек пытается выбросить вон из головы неугодные и травмирующие его самолюбие переживания. Но так или иначе, основа этих двух, близким по функциям, по защите процессов — преобразование вначале осознаваемого эмоционально-когнитивного содержания психоэмоциональной травмы в полностью неосознаваемую форму опыта. Это делает данную информацию недостаточно интеллектуально проработанной, но обладающей способностью бесконтрольно (со стороны субъекта) сформировать различные, часто удивительные комплексы. Последние, в ситуациях, имеющих некоторое сходство с теми, в которых был порожден комплекс, могут проявиться спонтанно и внезапно, что часто приводит к тяжелым нервно-психическим расстройствам с порождением раздвоения личности, хорошо известным в клинике шизофрении и некоторых форм невроза.

Репрессия или вытеснение, как психологическая защита является самой основной из защит высшего порядка. Суть ее, как мы уже упоминали выше, является мотивированное забывание или игнорирование. Скрытая здесь метафора напоминает о ранней модели конфликтных ситуаций, содержащей идею о том, что импульсы и аффекты стремятся высвободится и должны контролироваться динамической силой. Фрейд писал, что при репрессии нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него. Если внутренний расклад или внешние обстоятельства достаточно огорчительны или способны привести человека в замешательство, возможно их намеренное отправление в бессознательное. Этот процесс может применяться ко всему опыту или к фантазиям и желаниям, ассоциированным с опытом.

Не все трудности, связанные с привлечением внимания или с воспоминаниями, представляют репрессию. Лишь в тех случаях, когда очевидно, что мысль, чувство или восприятие чего-либо становятся неприемлемыми для осознания из-за своей способности причинять беспокойство, они становятся основой предполагаемого действия данной защиты. Другие недостатки внимания и памяти могут быть вызваны токсическими или органическими причинами или же просто обычным умственным отбором важного от привлекательного.

В аналитической теории термин «репрессия» рассматривается больше по отношению к идеям, продуцируемым внутри, чем по отношению к травме. Репрессия рассматривается как средство, с помощью которого человек справляется с нормальными, с точки зрения развития, но неосуществленными и желаниями. С течением времени индивид приучается отсылать эти желания в бессознательное. Современные конфликтологи считают, что человек должен достигнуть чувства целостности и непрерывности собственного «я» прежде, чем станет сдерживать беспокоящие его импульсы репрессии. У людей, ранний опыт которых не позволил им приобрести эту константность идентичности, неприятные чувства имеют тенденцию сдерживаться при помощи более примитивных защит: отрицание, проекции и расщепления.

Неклиническим примером репрессии может служить то, что Фрейд назвал частью психопатологии обыденной жизни — временное забывание говорящим имени человека, которого он представляет в контексте, очевидно, содержанием некое бессознательное негативное отношение говорящего к представленному ему человеку. Если некто осознает весь свой арсенал импульсов, чувств, воспоминаний, фантазий и конфликтов, он будет постоянно ими затоплен.

Как и другие бессознательные защиты, репрессия начинает создавать проблемы только тогда, когда она

* Не справляется со своей функцией (например, надежно удерживать бессознательных и/или беспокоящие мысли вне сознательного так, чтобы человек мог заниматься делом, приспосабливаясь к реальности);
* Стоит на пути определенных позитивных аспектов жизни);
* Действует при исключении других, более удачных способов преодоления трудностей.

Свойство чрезмерно полагаться на репрессию, а также на другие защитные процессы, нередко сосуществующие с ней, в целом считаться отличительной чертой истерической личности.

Когда Фрейд пересмотрел свою теорию в свете накопленных психологических наблюдений, он изменил собственную версию понимания причины следствия, полагая, что репрессия и другие механизмы защиты являются скорее результатом, чем причиной тревоги, конфликта. Иными словами предшествующий иррациональный страх порождает необходимость заботы.

Эта более поздняя формулировка репрессии как защиты «эго», как средства автоматического давления бесчисленных страхов и конфликтов, просто неизвестных в нашей жизни, стали общепринятой психоаналитической предпосылкой. Тем не менее, исходный постулат Фрейда о репрессии как причине тревоги не лишен некоторой интуитивно ощущаемой истины: чрезмерная репрессия, несомненно может вызвать столько же проблем, сколько и разрешать.

Элемент репрессии присутствует в действии большинства других защит высшего уровня. Например, при реактивном образовании, смене определенной точки зрения на противоположную (ненависти на любовь, идеализации на презрение) настоящая эмоция может выглядеть как репрессированная. При изоляции аффекта, связанный с идеей. Репрессирован. И так далее. В свете этого обстоятельства можно приветствовать изначальное предположение Фрейда, что репрессия является прародителем всех других видов защитных процессов, несмотря на существующее в настоящее время в конфликтологии согласие, что примитивные защиты предшествуют репрессии у ребенка до полутора лет.

###  Регрессия.

Это психологическая защита, которая также относится к группе защит высшего уровня, имея явные типологические обусловленные признаки.

Регрессия — это сохранение в памяти целиком фрагментов детского поведения с высокой готовностью к его воспроизведению.

Вероятно в силу неудачных или не совсем удачных разрешений детских кризисов трех и семи лет, у некоторых людей фиксируются черты детского поведения, которые, в случае их спонтанного использования в более старшем возрасте, оказались неэффективными для снятия чувства неловкости или недоумения, возникших в ситуациях общения. В дальнейшем регрессия может сопровождать все действия и, в том числе, общение со сверстниками, когда требуется проявление инициативы и своих возможностей. Когда человек предчувствует возможное поражение или неудачу, регрессия функционирует как регулятор неуверенности в себе и эмоций удивления по поводу расхождения целей действия, прогноза поведения окружающих с реальными своими поведенческими актами и действиями партнеров.

 Механизмами регрессии являются двигательные и экспрессивные действия, характерные для человека, который в предчувствии своего поражения имитируется мимикой, жестами, интонацией голоса (вместо властности и приказа звучит мольба и просьба, на лице — выражение беспомощности; интонационный контур — с частно-высотными составляющими).

3. Фрейд и его последователи описывали регрессию как основную женскую психологическую защиту. Наиболее ценное в описании этой эго-защиты касалось утверждения о том, что регрессия обязательно приводит к снижению социального ранга поведения — от ребенка до взрослого. В настоящее время регрессия включается не только и не столько в ситуациях фрустрации желаний и побуждений, а скорее, во всех случаях, когда разворачиваются эмоционально окрашенные отклонения открытого конфликта и соперничества.

Девушка уступает в этом соперничестве юноше. Как более сильному и социально более активному, но уступает с проявлением детского чувства доверчивости и наивности. Следует отметить, что регрессия — это одна из тех психологических защит, которые социально обуславливались в течение всего периода патриархата, а это около четырех тысяч лет. Стоит ли удивляться, что исторически сложившиеся поло-ролевые отношения вошли в коллективное. Бессознательное, и имитация поведения подростка, юноши, девушки — это архитипическая женская роль.

Общество ожидает от женщины уступок в конфликтных отношения с мужчиной, и, чтобы не входить в противоречия с обществом и сохранить свои достоинства и внутреннюю целостность, женщина уступает, но не так как социально зрелое существо, а как ребенок.

Переводя этот поведенческий сценарий на язык мотивации и потребностей, можно сделать вывод, что на основе действия регрессии мотивации активно-оборонительного поведения, самоутверждения и активности трансформируются в мотивацию пассивно-оборонительного поведения при сохранении самооценки в статусе неадекватной и заниженной самооценки. Подтверждение этого положения можно найти в зарубежных исследованиях последних лет, где указывается на положительную корреляцию использования регрессии и сниженной самооценки. Чувственным фоном, по мнению некоторых конфликтологов, может быть удивление, к которому часто присоединяется чувство беспомощности и неуверенности в себя, что заставляет испытывающих этот сложный комплекс переживаний, искать покровительства и эмоционального конфликта у более сильных.

Исходя из этого, становится ясно, что частое использование этой защиты тормозит развитие личности, оставляя взрослого человека с инфантильным ядром, не позволяющим вести себя свободно и ответственно. Слишком интенсивное и частое применение регрессии формирует акцентуацию характера по лабильно-неустойчивому типу, что часто сопровождается блокированием биологической зависимости от наркотиков и алкоголя в связи с незначительной эффективностью регрессии как регулятора поведения в эмоционально напряженных, внешне направленных отношениях. Следствием этого является формирование внутренних конфликтов, характерных для людей с заниженной самооценкой.

Социальное и эмоциональное развитие никогда не идет строго прямым путем; в процессе роста личности наблюдаются колебания, которые с возрастом становятся менее драматическими, но никогда полностью не проходят. Практически каждый человек, находясь в состоянии сильной усталости, хныкать.

Человек, который собрал все свое мужество для того, чтобы попытаться вести себя по-другому, будет часто возвращаться к прежнему образу мыслей, чувств и поведения. Контрперенос в этом случае походит на состояние доведенного до белого каления родителя, наконец-то преуспевшего в укладывании своего маленького ребенка спать самостоятельно и затем, в течение недели, получающего его визиты в спальне в три часа ночи. Это может продолжаться до тех пор, пока не станет ясно, что несмотря на регрессивные потенции в сопротивлении человека, общее направление изменений прогрессивно.

Строго говоря, регрессией не является ни просьба о поддержке и утешении человеком, который обеспокоен достижением столь необходимого ему внутреннего комфорта, ни намеренное выискивание способов разрядки. Для классического данного процесса как защищенного механизма он должен быть бессознательным.

Когда регрессия определяет чью-то стратегическую линию поведения, преодоления жизненных трудностей и конфликтных ситуаций, этот человек вполне может быть охарактеризован как инфантильная личность.

Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности, как "«надуться и не разговаривать» с другими, детский лепет, противодействие авторитетам или езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.

### Изоляция

Одним из способов преодоления страха и других болезненных и психических состояний, конфликтных ситуаций является изоляция чувства от понимания. Более технически: аффективный аспект переживания или идеи может быть отделен от своей когнитивной составляющей. Изоляция аффекта весьма разнообразна: хирург не мог бы эффективно работать, если был бы постоянно настроен на физические страдания пациентов или на свое собственное отвращение, делая кому-то операцию.

«Психический ступор», описанный как следствие катастроф, является примером действия изоляции аффекта на социальном уровне. Будучи очень важной в плане адаптации в жизненных ситуациях, изоляция является в большей степени дискриминативной, чем диссоциация: из сознания удаляется не весь опыт переживания, а только его эмоциональное значение.

Изоляция может стать центральной защитой и при отсутствии травмы — в результате взаимного наложения определенного стиля воспитания и индивидуального темперамента человека.

Изоляция считается психоаналитическими теоретиками самой примитивной из «интеллектуальных защит», а также базовым образованием в механизме действия таких психологических защит, как рационализация, интеллектуализация и морализация. Эти защиты будут рассмотрены отдельно, однако общим для них является отсылка в бессознательное личностного, внутреннего значения любой ситуации, идеи или внешних обстоятельств. Когда первичной защитой становится изоляция, и особенностью человека является завышенная оценка значимости рассуждений и недооценка чувств, тогда структура характера определяется как обсессивная.

### Интеллектуализация

Это одна из самых эффективных психологических защит, обозначающая достаточно неопределенный набор отдельных эго — защитных механизмов.

Различные авторы по-разному рассматривают этот термин. Во многих исследованиях интеллектуализация включает в себя целый ряд таких достаточно разнообразных защитных процессов, как аннулирование, изоляция, подавление, сублимация и рационализация. В других исследованиях под интеллектуализацией понимают отдельный автономный эго — защитный механизм, совпадающий с действием рационализации.

√ Рационализация — это способ для «эго» справиться с фрустрацией, тревогой и конфликтом, исказив реальность и, таким образом, защитив самооценку. Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение представляется, таким образом, образом, что выглядит вполне разумным и поэтому справедливым в глазах окружающих. Глупые ошибки, неудачные суждения и промахи могут найти оправдание при помощи мании рационализации. Одним из наиболее часто употребляемых видов такой защиты является рационализация по типу «зелен виноград». Люди рационализируют таким же образом, как Лиса из басни о винограде.

√ Наиболее целесообразным представляется разделение группы высших психологических защит на две категории, где критерием классификации и включения в отдельные группы может служить степень использования вербально-логического интеллекта. Интеллектуализация и рационализация построены на специфических особенностях вербального мышления, которые определяют специфику функционирования этих защит. Сублимация, подавление, аннулирование в большей степени, чем предыдущие формы психологической защиты, определяются эмоционально-мотивизационными характеристиками личности. Следовательно, рационализация и интеллектуализация должны иметь значительное сходство в функциях и ролях.

Сублимация, изоляция и аннулирование формируют другую, возможно, самостоятельную категорию защит, если их рассматривать как самостоятельные автономные процессы. Критерием автономности должно быть наличие специфического психофизиологического механизма, осуществляющего взаимодействие информации содержащейся в бессознательном и сознании. В связи с тем, что убедительные доказательства существования таких механизмов можно привести только по отношению к сублимации, целесообразно из рассмотренного выше набора описания функционирования только сублимации.

Интеллектуализация — защитный механизм, используемый в целях сохранения «Я— концепции», вполне осознаваемых и контролируемых продуктов вербально-логического мышления. Включение интеллектуализации наиболее вероятно в конфликтной ситуации при необходимости разрешения внутренних конфликтов. Интеллектуализация регулирует эмоциональные переживания субъекта, сопровождающие предвидение или действий значимых окружающих. Эта защита «готовит» личность к неудачам неуспеху, снижая субъективную значимость события и тем самым, снижая травматичность негативных жизненных обстоятельств по принципу «не очень-то и хотелось». Психофизиологическими механизмами этого процесса являются интрапсихические обратные связи, которые с помощью вербально-логических процедур воздействуют на мотивации и сопровождающие их чувства.

Личность, использующая интеллектуализацию в качестве основной психологической защиты, способна объяснить себе и другим логически непротиворечивым образом причины своего неблаговидного поведения, например, лжи или предательства. Результатом этих воздействий интеллектуальных процессов на эмоционально-оценочные суждения может быть полное оправдание своих поступков обстоятельствами, которые сильнее личных возможностей. Или псевдопользой своего поведения. Эта псевдологика, прикрывающая неблаговидные мотивы и «служащая фасадом», скрывающим истинную сущность поведения, тем не менее, достаточно эффективна для сохранения чувства самопринятия и самоутверждения.

Интеллектуализация, использующая ресурсы мышления, так или иначе, закрывает от личности истинные мотивы поведения, не доводит реально существующие противоречия до открытого конфликта, но и не позволяет человеку разрешить внутренние конфликты. Это, в конечном счете, тормозит самосознание и заставляет личность существовать в иллюзорном, но относительно благополучном внутреннем мире.

Личность, имеющая в качестве основной защиты интеллектуализацию, социально вполне адаптирована и не склонна к внешним конфликтам, однако при вовлечении в конфликтную ситуацию займет позицию адвоката-человека, объясняющего и оправдывающего свои поступки и поступки близких людей объективными обстоятельствами. При этом интеллектуализация при своей достаточной эффективности не побуждает субъекта переводить ответственность на других людей: позиция адвоката не требует привлечения прокурорской роли.

Ведущая роль адвоката, видимо, заставляет личность постоянно изыскивать основания для оправдания, а ожидание возможных неудач и неуспехов побуждает человека совершенствовать свои прогностические способности. То и другое вместе возможно только при достаточной развитости мотиваций познания и самопознания и сопровождающих их эмоций любопытства и любознательности. Этот эмоционально-мотивационный комплекс лежит, а основе социально привлекательных черт и свойств личности — интеллектуальности и добросовестности с сопровождающей их ответственностью за свои и чужие дела. При неудачном стечении обстоятельств и при неправильном воспитании, когда мощности этой психологической защиты не хватает на ее основе возможно развитие неврозов психологического и невроза навязчивых состояний.

Человек, использующий интеллектуализацию в качестве психологической защиты, обычно переполнен эмоциями. Когда человек может действовать рационально в ситуации, насыщенно эмоциональным значением, это свидетельствует о значительной силе «эго», и в данном случае защита действует эффективно. Многие люди чувствуют себя более зрело, когда интеллектуализируют в стрессовой ситуации, а не дают импульсивный ответ.

Однако если человек оказывается неспособным оставить защитную когнитивную неэмоциональную позицию, то другие склонны интуитивно считать его эмоционально неискренним.

### Рационализация.

Об этой форме психологической защиты мы уже упоминали в предыдущей главе. Рационализация как защита является такой знакомой, что едва ли нуждается в представлении. Мы только слегка остановимся на ее описании.

Данный термин не только стал общеупотребительным со значением, с которым он используется в психоаналитической литературе, но большинство из нас наблюдают его в других. Бенджамин Франклин заметил: «Так удобно быть разумным созданием: ведь это дает возможность найти или придумать причину для всего, что ты собираешься сделать».

Чем человек умнее и способнее к творчеству, тем лучшим рационализатором он является. Защита работает доброкачественно, если она позволяет человеку наилучшим образом выйти из трудной ситуации с минимумом разочарований. Однако как защита она имеет слабую сторону: фактически все, может быть, — и бывает — рационализировано. Люди редко делают что-либо только потому, что это хорошо для них. Они предпочитают обставить свои решения разумными доводами.

### Морализация.

Эта психологическая защита является близкой родственницей рационализации. Когда некто рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые, с разумной точки зрения, оправдания для выбранного решения. Когда же он морализует, это означает, что он ищет пути для того, чтобы чувствовать: он обязан следовать в данном направлении.

Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит: «Спасибо за науку!» (что приводит к некоторому замешательству), морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

Качество самооправдания, присущее такой специфической психологической защите, заставляет других считать ее забавной или смутно неприятной.

Иногда морализацию можно рассматривать как более высокоразвитую версию расщепления. Морализация является очень важной защитой в организации характера.

Таким образом, морализация иллюстрирует предостережение: данная защита может быть расценена как «зрелый механизм, но при этом она может быть непроницаема для психологического вмешательства.

### Компартментализация (раздельное мышление).

Это еще одна интеллектуальная защита, возможно, ближе стоящая к диссациативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко служит поддержкой данной защиты.

Функция раздельного мышления состоит в том, что разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги. Тогда как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместительными мысленными установками. Когда некто использует компартментализацию, он придерживается двух или более идей, отношений или форм поведения, конфликтующих друг с другом, без осознания этого противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

Обыденными примерами компартментализации, в которой многие из нас повинны, сами того не осознавая, является:

* одновременная вера в Правило Золотой середины и стремление к Первому Номеру;
* признание важного значения открытой коммуникации и в то же время отстаивание своего нежелания разговаривать с кем-то;
* сожаление по поводу предубеждений и шутки по национальному вопросу.

Этот термин применим только в тех случаях, когда обе противоречивые идеи или оба действия доступны сознанию. В более патологической части раздельного мышления мы обнаружим людей, которые являются большими гуманистами в общественной сфере, в социуме, но при этом жестоки в обращении со своими домашними.

### Аннулирование.

Эту защиту можно рассматривать как естественного преемника всемогущественного контроля. Логическое качество данной защиты выдает ее архаические источники, даже учитывая то обстоятельство, что человека, использующего защитное аннулирование, можно побудить, взывая к его наблюдающему «эго», увидеть смысл того, что выражено в суеверном поведении.

Аннулирование — вид психологической защиты, обозначающий бессознательную попытку уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) или разрешить конфликтную ситуацию с помощью отношения или поведения, которые логическим образом уничтожают этот аффект или разрешают конфликтную ситуацию. Если мотив осознается, мы технически не можем назвать это аннулированием. Но если аннулирующий не осознает чувство стыда или вины и, следовательно, не может осознавать собственного желания искупить их, мы можем применять это понятие.

Фантазии всемогущества отражаются в скрытом убеждении, проявляющемся в поведении, что враждебные мысли опасны, т.к. мысль равнозначна поступку.

Люди, которые испытывают сильные угрызения совести за предыдущие грехи, ошибки и провалы, — реальные, преувеличенные или совершенные только в мыслях — могут планировать свою жизнь, используя аннулирование.

Когда аннулирование является центральной защитой в репертуаре человека, а действия, обладающие бессознательным смыслом искупления прошлых преступлений, представляют собой главное средство поддержания самовыражения в индивиде, то такой человек не склонен к патологии.

### Поворот против себя.

Это понятие означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя.

У большинства из нас присутствует тенденция обращать против себя негативные аффекты, отношения и восприятия благодаря (???), что этот процесс дает нам больше контроля над неприятными ситуациями. Поворот против себя является популярной защитой среди людей, которые устойчивы перед искушением отрицать или проецировать неприятные качества, а также утех, у кого подобные тенденции вызывают тревогу. Они предпочитают заблуждаться, считая, что трудности — это скорее их вина, чем чья-то еще. Автоматическое использование этой защиты является общим для депрессивных личностей.

### Смещение.

 Это относительно легкий для субъекта способ справиться с нарастающими чувствами гнева, ярости и злости в случае, когда аффективно заряженные реакции не могут быть направлены на партнера или группу партнеров, вызвавших эти чувства, либо по причине известной субъекту собственной слабости и невозможности себя отстоять, либо по существующим в социуме правилам нормам поведения.

 В случае невозможности открытого и прямого выражения своих чувств субъект использует естественные двигательные реакции разной степени интенсивности, направленные на разные предметы внешней обстановки. Эти моторные реакции служат естественным клапаном, с помощью которого «выпускается пар» эмоционально-вегетативных реакций.

Если же эти реакции неэффективны, то у человека с развитием и часто используемым смещением могут сформироваться реакции-заместители физических насильственных действий, которые являются прямой агрессией. Заместителем физической агрессии, в свою очередь, может быть ругань. У наиболее интеллектуально развитых личностей вербальные заместители агрессии принимают более изысканные и иногда чрезвычайно эффективные ответные реакции — в форме сарказма и иронии.

Смещение может приобретать черты отставленных во времени агрессивных реакций, но направленных не на обидчика, а на более слабый объект взаимодействия, по принципу «бей своих, чтоб чужие боялись». Как известно. Сила и слабость — это относительные признаки, поэтому каждый может найти партнера по общению, на которого можно направить смещаемые агрессивные реакции.

Смещение, безусловно, выполняет свою охранительную и поэтому социально полезную функцию, например, в ситуациях острых внешних конфликтов, которые могут закончиться трагедией. Использование вербальной формы агрессии вместо физического насилия эффективно только тогда, когда партнер по общению, на которого направлена смещенная агрессия, не вступает во внешний конфликт. Если же партнер позволил себе такую же по форме ответную реакцию, то велика вероятность, что силы этой психологической защиты может не хватить.

Психофизиологическими механизмами этой защиты являются реальные моторные реакции, иногда заторможенные и отодвинутые во времени. Активное использование этой защиты формирует у человека такие черты характера, как раздражительность, гневливость, несдержанность в проявлении отрицательных эмоций, грубость как общее свойство характера, то есть весь спектр характеристик, лежащих в основе агрессивности, что делает такого человека весьма склонным к внешним конфликтам.

### Реактивное образование (гиперкомпенсация).

Это психологическая защита, психофизиологический механизм которой, как и у регрессии, затрагивает мотивационную систему человека, определяя, прежде всего, изменение потребностей. Реактивное образование служит для регулирования эмоций радости и удовольствия, возникающих при реализации биологических потребностей и мотивации сексуального поведения.

В течение многих веков опасным и/или неприличным считалось открытое проявление своих сексуальных наклонностей, которые, тем не менее, придавали особую остроту человеческим отношениям и в случае их реализации давали сильное чувственное удовольствие, которое для большинства людей становилось едва ли не единственной радостью жизни. Сильнейший внутренний конфликт, заложенный в этом противоречии между естественным проявлением влечения и экспрессией радости от телесных контактов и религиозным запретом на их открытое проявление. Потребовал эффективных способов своего разрешения. Одним из способов является реактивное образование, которое в этой ситуации преобразует невозможные для реализации импульсы в такие, которые имеют форму проявления потребности прямо противоположного толка, что в случае сексуального влечения выглядит как смена знака: любовь-ненависть. Этот интереснейший психологический феномен взаимозаменяемости и одновременного присутствия двух полярных чувств нашел адекватную литературную форму в виде многочисленных любовных романов и поэтических произведений.

Реактивное образование регулирует паритетные отношения людей. Оно, в зависимости от развития событий, не имеет смены знака отношений с отрицательного на положительный.

Таким образом, основными чертами личности, которые проявляются при интенсивном применении гиперкомпенсации, можно отметить демонстративное дружелюбие, способность к объединению с себе подобными, социабельность в сочетании с мотивационной неустойчивостью и противоречивостью в оценках и взглядах. Нестабильность 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. Любопытно, что эта смена оценок и суждений, абсолютно неожиданно для партнера, часто служит началом продуктивного разрешения конфликтной ситуации, и все расстаются довольные друг другом и собой. Это свойство неожиданной смены оценок и установок позволяет говорить о специфических типологических чертах, прежде всего, о достойной пластичности и подвижности эмоционально-когнитивных реакций.

Поведенческие проявления специфических особенностей личности, стабилизация «эго» которой происходит на базе гиперкомпенсации, формирует характерный тип пуританина и, в наиболее заостренной девиаитной форме— тип ханжи. В более умеренном и более нормативном виде реактивное образование, действующее на бессознательном уровне психики, диктует личности неприязнь и страх перед любыми сценами насилия и секса, особенно в кинофильмах, страх перед обнажением своего тела и тревогу по поводу обнажения тела других людей.

Типичным для реактивного образования является его включение из-за фрустрации нескольких мотиваций и потребностей, побуждающих человека к взаимодействию с людьми. В этот список входят, в первую очередь, мотивация общения, достижения цели, потребительского поведения. Каждая мотивация при действии гиперкомпенсации формирует антагонистические формы поведения и реагирования по сравнению с теми, которые должны были бы разворачиваться, если бы защита не действовала, что в целом приводит к формированию мотивационной неустойчивости и. В конечном счете, к развитию внутренних конфликтов.

Реактивное образование является излюбленной защитой в тех случаях, когда враждебные чувства и агрессивные импульсы являются главным содержанием, и на опыте проверено, насколько опасно не уметь держать их в руках.

### Компенсация.

Считается одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для социально зрелой личности. Психофизиологические процессы компенсации затрагивают процессы эмоциональной и когнитивной самооценки, психомоторные и интеллектуальные действия и функции, которые проявляются частично на уровне сознания, что допускает возможность осознанной рефлексии по поводу активности этой психологической защиты.

Механизмы компенсации функционируют для коррекции определенных, возникающих в ходе социализации, недостатков и отрицательных свойств личности, формирующих чувство неполноценности. Это чувство не является негативным, поскольку оно требует своей компенсации либо с помощью тренировки и развития дефектной функции, либо за счет нервно-психической перестройки, приводящей, в конечном счете, к дифференциальному развитию психики.

Ставя акцент на положительных свойствах процесса, можно отметить неудачные компенсации, которые в педагогических и психологических ошибках способны сформировать у субъекта действия комплекс неполноценности, требующий уже определенных невротических компенсаторных механизмов.

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 потенциально позитивные качества и навыки. Этот интрапсихический процесс переключения может протекать в разных формах. Наиболее распространенной формой такого процесса является фантазия, с помощью которой планируется и прогнозируется будущее, более успешные действия и реакции. Отличительной чертой фантазии в структуре компенсации является наличие представлений о будущих результатах деятельности, что, как правило, отсутствует в фантазии как проявлении более примитивного способа психологической защиты-отрицания, в которой выражен акцент на положительные чувства относительно своей персоны в настоящем времени. Другими словами, фантазия как компенсация имеет деятельный характер, который 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. Как свидетельствуют биографии многих известных людей, толчком к интеллектуальной и социальной активности могли послужить серьезные жизненные неудачи, позже подвергнутые анализу, осмыслению и эмоциональной переработке с целью поиска новых путей развития, отличающихся от тех на которых были выстроены неуспехи и неудачи или 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 случаях компенсация действует для снижения депрессивных чувств и проявляется в виде компенсаторных действий уровня сложности более примитивного, 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 совершении некоторых действий, сопровождающихся положительными чувствами. Возникающие положительные реакции снижают интенсивность отрицательных чувств, и человек способен более деятельно проявлять себя в постигшей неудаче. Эта поведенческая форма компенсации имеет большое распространение в жизни современников. Ее положительная роль закреплена и в религиозных культах.

Если компенсация как одна из самых эффективных психологических защит не сформулирована и человек не может с помощью переключения на другую, более успешную, деятельность справиться с постигшим его разочарованием, то возможны патологические варианты компенсаторного поведения. Наиболее распространенным из последних являются все формы зависимости (начиная от алкоголизма и заканчивая фанатической верой и служению чему-либо и кому-либо). Судя по тому, как стремительно сегодня возрастает число злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, у современных людей действительно плохо и неэффективно действует естественная компенсация, что и создает базу для обращения и искусственным химическим способам облегчения тяжелых состояний и реакций.

Активное использование компенсации также связано с определенными чертами личности, прежде всего, депрессивностью, выраженными негативными эмоциональными состояниями и настроениями. Иногда этот негативный и эмоциональный срок дополняется особенностями внешнего поведения. У многих депрессивных, но активно действующих и развивающихся людей вырабатывается специфический активный стиль поведения в форме высокомерия и превентивной атаки, который снижает вероятность социальных контактов и, вследствие этого, усиление внешних конфликтов.

Чаще всего компенсация и компенсаторные формы поведения проявляются в профессиональной жизни. Однако значительна роль компенсации в жизненно-значимых ситуациях, когда отсутствие развитой речи может привести к самоубийству или к такой утрате душевного покоя, которая может кончиться тяжелой психопатологией. Можно согласиться и существующими представлениями, согласно которым компенсация является одной из самых эффективных и зрелых форм овладения тяжелой жизненной ситуацией и возможным способом интенсивного саморазвития.

### Сублимация

Одна из форм высших психологических защит, начало изучению которой было положено З. Фрейдом. По его представлениям, при невозможности удовлетворения сексуальных побуждений энергия либидо ищет для себя выход.

У мужчин в некоторых случаях она переходит в более сложные, чем запрещенное сексуальное поведение, виды деятельности, например, художественное творчество. С точки зрения Фрейда, либидо характерно только для мужчин, поэтому у мужчин сублимация возможна, а у женщин — нет.

Несмотря на то, что действие сублимации часто находит свое описание в художественной литературе, она мало изучена в научных работах. Сублимация иногда неправомерно отождествляется с интеллектуализацией. Принципиальная особенность сублимации заключается прежде всего в специфике психологических процессов, основным из которых является реализация творческих способностей — способностей создания нового на материальном, материальном, идеальном и социальном уровнях жизни. Сублимация переводит поведение на более сложные энергозатратные формы, результатом чего могут быть различные творческие продукты (открытия, изобретения, художественные произведения, социальные действия и поступки). Творческая деятельность обязательно сопровождается чувством удовольствия и радости от самого процесса творчества.

Одна из наиболее специфических характеристик сублимации заключается в возможности использования энергии низших мотиваций, фрустрация которых приводит к внешним и внутренним конфликтам, для 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 частого применения сублимации личность имеет возможность более полной самореализации. Применяемые сублимации в качестве психологической защиты возможно при наличии творческих способностей и таланта, толчком для развития которых может быть спонтанное включение этой защиты в неблагоприятных социальных ситуациях или при ухудшении здоровья.

Вполне возможно, что сублимированию может подвергаться и энергия мотивации агрессивного поведения. Вариантами поведения, в связи с невозможностью открытого агрессивного поведения из-за социальных ограничений, может быть и использование смещения. Фрустрация агрессивного поведения, таким образом, может привести к организации более сложных и затратных форм деятельности, связанных с управлением и формированием социальных взаимодействий. Любой крупный неформальный лидер имеет сублимированную агрессивную энергию, так как известно, что активность и агрессивность, как типологически обусловленные свойства индивида, имеют близкие психофизиологические механизмы, связанные со спецификой нейтрогуморальных процессов.

Сублимация включается для регуляций действий, включающих на основе фрустрации мотивации активно-оборонительного и сексуального поведения, для снижения выраженности эмоций гнева, раздражения, горя и отчаяния. Частое использование сублимации характеризует саморазвивающуюся личность, у которой имеется определенный потенциал креативности. Юмор и альтруизм, рассматривающиеся у некоторых авторов в качестве психологической защиты, могут являться разновидностями сублимации, действующими в системе социальных отношений.

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

1. она благоприятствует конструктивному поведению, полезному для группы;
2. она разряжает импульс вместо того, чтобы тратить огромную эмоциональную энергию на трансформацию его во что-либо другое или на противодействие ему противоположно направленной силе (отрицание, репрессия).

Такая разрядка энергии считается положительной по своей сути: она позволяет человеческому организму поддерживать необходимый гомеостаз.

### Реверсия

Еще одним способом справиться с чувствами, которые представляют психологическую угрозу собственному «Я», является проигрывание сценария, переключающего отношения человека с субъекта на объект или наоборот.

Достоинством реверсии является то обстоятельство, что человек перемещает сильные аспекты трансакций таким образом, чтобы скорее играть в инициирующую роль, чем отвечающую. Это явление еще называют трансформацией пассивного в активное. Если развивается положительный сценарий, защита работает конструктивно. Если же имеет место отрицательный сценарий — деструктивно.

### Идентификация

Включение идентификации в список защитных механизмов может показаться излишним, так как большинство расценивает возможность идентифицироваться с другим человеком или с его отдельными сторонами как конструктивную незащитную тенденцию.

Как и другие зрелые защитные процессы, идентификация является нормальным аспектом психологического развития и становится проблематичным только в определенных условиях.

Фрейд был первым, кто предложил различать защитную и незащитную идентификацию — анаклитическую идентификацию (от греч. «полагаться на») и идентификацию с агрессором. Первый тип идентификации мотивируется невыполненным желанием походить на значимого человека. Второй тип Фрейд рассматривал как автоматический, но мотивированный защитным решением проблемы ощущения угрозы со стороны другого человека, обладающего властью. Фрейд полагал, что многие действия идентификации содержат элементы как непосредственного прямого принятия того, что любимо, так и защитного уподобления тому, что является пугающим.

Конфликтологи используют слово «идентификация», чтобы подчеркнуть зрелый уровень осознанной (иногда и частично бессознательной) попытки стать похожим на другого человека. Эта способность развивается естественным образом, начиная с ранних инфантильных форм, содержание желания проглотить другого человека целиком, более тонких, дискриминантных и субъективно произвольных процессов выборочного принятия качеств другого человека. Считается, что потенциал идентификации расширяется и модифицируется в течение всей жизни и является основой психологического роста и изменений.

Так как идентификация является средством на все случаи жизни, она более часто используется как защита в случаях эмоционального стресса. Идентификация изначально является нейтральным процессом. Она может иметь позитивные или негативные эффекты в зависимости от того, кто является объектом идентификации.

### Отреагирование (вовне — действие, отыгрывание)

Поведение, обусловленное бессознательной потребностью справиться с тревогой, ассоциированной с внутренне запрещенными чувствами и желаниями, а также с навязчивыми страхами, фантазиями, воспоминаниями.

Проигрывая пугающий сценарий, человек, бессознательно испытывающий страх, оборачивает пассивное в активное, превращает чувство беспомощности и уязвимости в действенный опыт и силу, независимо от того, насколько болезненна драма, которую он разыгрывает.