

Тема 1: Самосвідомість особистості

План

1. Теоретичні погляди на проблему самосвідомості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Види Я-образів особистості.
3. Захисні механізми особистості.

Основні поняття: самосвідомість, Я-образ, самооцінка, захисні механізми, тілесне Я, реальне Я, ідеальне Я, викривлене Я.

1. Теоретичні погляди на проблему самосвідомості у вітчизняній та зарубіжній психології.

Дослідження з проблеми самосвідомості у вітчизняній психології можна умовно розділити на дві основні групи. У роботах Б.Г.Ананьєва, Л.І.Божович, Л.С.Виготського, О.М.Леонт'єва, С.Л.Рубінштейна, П.Р.Чамати, І.І.Чеснокової, Є.В.Шорохової проаналізовано процес становлення самосвідомості в контексті загальної проблеми розвитку особистості. В іншій групі досліджень: А.І.Липкіної, В.С.Могуна, Є.І.Савонько, В.Ф.Сафіна розглядаються спеціальні питання, насамперед, пов'язані з особливостями самооцінки, та їх взаємозв'язком з оцінками оточуючих.

Дослідження соціальної перцепції О.О.Бодальова, Н.В.Крогіуса посилили інтерес до питання взаємозв'язку пізнання інших людей та самопізнання. У роботах І.С.Кона синтезовані філософські, загально- і соціально-психологічні, історико-культурні аспекти, а також теоретичні питання й аналіз конкретних експериментальних даних. В зарубіжній літературі тема самосвідомості висвітлювалася досить широко. Поняття Я і самосвідомості є одними з основних у літературі, присвяченій теоретичному і практичному аспектам психотерапії і психологічного консультування.

Проблема Я-образу у психології розглядається в рамках більш загальної проблеми - структури самосвідомості. Так І.С.Коном, В.В.Століним, І.І.Чесноковою використовується безліч різних термінів: Я-концепція, Я-система, уявлення про себе, ставлення до себе, образ самого себе і т.д. Хоча деякі автори і намагалися співвіднести дані поняття, упорядковувати термінологічне поле, все ж, в багатьох дослідженнях терміни вживаються в невизначеному значенні, виступаючи нерідко як цілком чи частково взаємозамінні.

В зарубіжній психології, зокрема у Ч.Кулі, В.Джеймса, Р.Бернса ототожнюється Я-концепція особистості і образ Я як стійка, у більшому чи меншому ступені усвідомлювана і пережита система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує власну поведінку. Уявлення особистості про саму себе є результатом діяльності її самосвідомості, що включає у себе, по-перше, усвідомлення своєї тотожності (її перші зачатки з'являються у дитини, коли вона починає розрізняти відчуття, викликані зовнішніми предметами і власним тілом); по-друге, усвідомлення власного Я як активного, діяльного початку в собі; по-третє, усвідомлення власних психічних властивостей і якостей; по-четверте, деяку сукупність соціально-моральних позицій.

Таким чином, поняття самосвідомості у більшості досліджень використовується як родове для позначення всієї галузі в цілому, включаючи як процесуальні так і структурні характеристики. Самосвідомість являє собою нерозривну єдність трьох компонентів: когнітивного (самопізнання), емоційного (відношення до себе) і регулятивного. Я-образ розглядається, як структурне утворення самосвідомості, тобто його підсумковий продукт. Таким чином, Я виявляється рефлексуючою, динамічною структурою в процесі розвитку особистості, що включає самосвідомість, почуття і вчинки.

Психодіагностика самосвідомості, як правило, спрямована на виявлення продукту самосвідомості, тобто уявлення про себе. Я-образ є важливим чинником детермінації поведінки людини, таким внутріособистісним утворенням, що визначає напрямок його діяльності, поведінки в ситуаціях вибору контакту з людьми.

Два аспекти Я-образу виділяє В.В.Столін: знання про себе і ставлення до себе. У ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання складають змістовну частину уявлень про себе, Я-концепцію. Однак знання про себе саму, природні, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає предметом більш-менш стійкого ставлення до себе. Не все досягається реально у собі самому і не все у власному самовідношенні чітко усвідомлено; деякі аспекти Я-образу лишаються неусвідомленими.

Розглядаючи структуру самосвідомості, А.Р.Петрулите, використовує категорії процесуальності і результативності. Процесуальний момент самосвідомості відображається,

переважно, в рефлексії, що виступає як психічний механізм самосвідомості. Під рефлексією розуміється ідеальна форма діяльності людини, спрямована на саму себе, міркування над власною поведінкою і душевним світом в цілому. Автор вважає, що стосовно самосвідомості, було б більш коректно вживати термін саморефлексія, у процесі якої й формується Я-образ. Саморефлексія і Я-образ відображають істотні сторони самосвідомості. Процес саморефлексії є психічним механізмом самосвідомості, а Я-образ - це певний підсумок, результат процесу самопізнання і саморефлексії.

І.І.Чеснокова пропонує розрізняти два рівні самосвідомості за критерієм тих рамок у яких відбувається співвідношення знань про себе. Спочатку в процесі реального спілкування деяка риса сприймається і усвідомлюється в іншій людині, а потім - переноситься на себе. Відповідними внутрішніми прийомами самопізнання є переважно самосприйняття і самоспостереження. На другому рівні - співвідношення знань про себе відбувається у процесі аутокомунікації. Особистість оперує вже готовими, сформованими знаннями про себе. У якості специфічного внутрішнього прийому самопізнання вказується самоаналіз і самоосмислення. На цьому другому рівні людина співвідносить свою поведінку з тією мотивацією, що вона реалізує. Оцінюються і самі мотиви з погляду суспільних і внутрішніх вимог. Вищого розвитку в самосвідомості на цьому рівні досягають при формуванні життєвих планів, життєвої філософії, своєї суспільної цінності власного достоїнства. Автор підкреслює, що самосвідомість у психічній діяльності особистості, виступає як особливо складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, і пов'язаний з рухом від одиничних ситуативних образів, через інтеграцію подібних численних образів у цілісне утворення, у поняття свого власного Я як суб'єкта, відмінного від інших. Багатоступінчастий і складний процес самопізнання поєднаний з різноманітними переживаннями, що надалі також узагальнюються в емоційно-ціннісному ставленні особистості до себе. Узагальнені результати пізнання себе й емоційно-ціннісного ставлення до себе закріплюються у відповідну самооцінку, що включається в регуляцію поведінки особистості як один з визначальних моментів. У реальній життєдіяльності особистості самосвідомість визначається у нерозривній єдності своїх внутрішніх процесів - самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегулювання поведінки у різноманітних формах взаємодії людей у суспільстві.

Під самосвідомістю Р.Лейнг розуміє усвідомлення себе самим собою й усвідомлення себе як об'єкта спостереження когось іншого. Дві ці форми усвідомлення Я як об'єкта у власних очах і як об'єкта в очах іншого тісно пов'язані одна з одною.

Описуючи поняття Self, Ф.Перлз визначає його як безупинний процес творчої адаптації особистості до свого внутрішнього середовища і до зовнішнього, навколишнього світу, тобто специфічний для кожної людини процес, що характеризує його власний спосіб реагування у даний момент і в даному полі, відповідно до його особистого стилю. Під Self розуміється не просто буття людини, а його буття в світі, що змінюється в залежності від виникаючих ситуацій. Так Гештальт-психологи виділяють одну з функцій Self - Personality. Функція Personality - це уявлення суб'єкта про себе самого, його власний образ самого себе, що дозволяє визнати свою відповідальність за те, що він відчуває і за те, що робить.

Отже, самосвідомість - це, насамперед, процес, за допомогою якого особистість пізнає себе і виробляє ставлення до себе. Але самосвідомість характеризується також своїм продуктом - уявленням про себе, тобто Я-образом чи Я-концепцією. Аналіз літератури свідчить про різноманітність підходів до проблеми Я-образу, що іноді взаємодоповнюють, а нерідко і суперечать один одному. Незважаючи на визначені розходження у поглядах на структуру самосвідомості, уявлення про місце і значення Я-образу в ній, більшість дослідників визначають Я-образ як підсумковий результат самосвідомості і його продукт. Слід зазначити, що уявлення про себе, будучи продуктом самосвідомості, одночасно є і його істотною умовою, оскільки пізнаючи себе, особистість використовує цілу систему внутрішніх засобів: уявлень, образів, понять, серед яких важливу роль займає уявлення про себе, про свої особистісні риси, здібності, мотиви.

2. Види Я-образів особистості.

У сучасній психологічній літературі є кілька підходів до проблеми класифікації підсумкових продуктів самосвідомості, які виражаються побудовою уявлень про себе. Дане питання конкретизується, насамперед, як пошук видів і класифікування Я-образів, або як пошук вимірів, тобто змістовних параметрів цього образу.

Прикладом першого підходу можуть стати відомі у психології поняття Я-реальне і Я-ідеальне, які, так чи інакше, присутні в роботах З.Фрейда, К.Роджерса, Ф.Перлза. А також матеріальне Я і соціальне Я, запропоновані У.Джеймсом.

М.Розенберг виділяє наступні типи образів Я:

- 1) наявне Я - яким індивід бачить себе в даний момент;
- 2) бажане Я - яким індивід хотів би бачити себе;
- 3) уявне Я - яким він показує себе іншим.

І.Ю.Зубкова розглядає таку систему Я-образів, в якій показниками є те, як особистість уявляє іншого і те, як вона оцінює сама себе:

1. Я-для інших, яке містить: Я-ідеальне, Я-моральне, Я- функціонально-рольове, Я-фантастичне, Я-професійне, Я- соціальне;
2. Я-для себе: Я-реальне, Я-інтимно-рефлексивне, Я-активне, Я- майбутнє (бажане), Я-прагматичне, Я-уявне, Я-духовне.

Прикладом іншого підходу може стати запропонована польським психологом Ю.Козелецьким структура Я-образу. На його думку, уявлення особистості про саму себе - це сукупність особистісних суджень. У структурі Я-образу автором виділяються кілька основних елементарних складових: описові судження; оціночні судження; судження про особистісні стандарти; судження про правила створення, генерування Я-образу; судження про правила комунікації і самопрезентації.

ІІІ.Самуель виділяє такі виміри Я-концепції: образ тіла, соціальне Я, когнітивне Я і самооцінка особистості.

У вітчизняній і зарубіжній літературі не раз висловлювалася ідея про те, що Я-образ має рівневу будову. І.С.Кон формулює рівневу концепцію Я-образу використовуючи поняття установки. Підставу для цієї концепції він знаходить у теорії диспозиційної регуляції В.А.Ядова. В цілому Я-образ розуміється ним як система установок, а установки володіють трьома компонентами: когнітивним, афективним і поведінковим.

Як серцевину системи розвитку особистості, в яку входять усвідомлення особистістю самої себе, а також усвідомлені і неусвідомлені ціннісні орієнтації визначає Я-концепцію Р.Бернс. Спочатку, на його думку, виникає розуміння того, що Я - це „моє тіло”. Роль, яку форма тіла індивіда грає у соціальних взаємодіях, і вплив цих взаємодій на формування Я-концепції роблять істотний внесок у процес особистісного розвитку в цілому. Образ тіла є важливим чинником, що визначає реакції людей у процесі їх взаємодії, принаймні, у початковій фазі, коли вони ще недостатньо знайомі. Тому вже на раньому етапі розвитку може з'являтися незадоволеність собою, обумовлена образом тіла. При цьому на Я-концепцію індивіда впливає не сам факт володіння певною фігурою, а ті стереотипні реакції, що викликає такий тип статури. Знайомство зі стереотипами спонукає людину застосовувати їх до самої себе.

Відповідно до сучасних уявлень, Я-концепція особистості має складну структуру. Вона включає: образ тіла (тілесне Я), реальне Я, динамічне Я, фантастичне Я, ідеальне Я, ймовірне Я, уявне Я, фальшиве Я (викривлене Я).

Для вивчення конкретних форм і процесів участі Я-концепції в адаптивних процесах особистості варто описати ці підструктури, а також розкрити їх адаптивні функції і можливості.

1. Образ тіла (тілесне Я) і його адаптивне значення. В.Шонфельд виділяє наступні компоненти, що визначають образ тіла особистості в його уявленні на свідомому чи несвідомому рівні:

- 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування;
- 2) інтерналізовані психологічні фактори, що є результатом власного емоційного досвіду особистості, так само як і викривлення концепції тіла, що виявляються в соматичних ілюзіях;
- 3) соціологічні фактори, пов'язані з реакціями батьків і суспільства;
- 4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках стосовно тіла, у свою чергу, пов'язаних із відчуттями, сприйняттями, порівняннями й ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей.

Образ тіла є відносно стійкою підструктурою Я-концепції, яка ситуативно відображається в подібних, за основними параметрами, Я-образах. У дослідженні О.С.Кочеряна, здійсненому з застосуванням психосемантичних методів, показано, що тілесна ідентичність не може бути адекватно зрозуміла поза рамками статевої ідентичності. На прикладі випробуваних жінок було показано, що різні частини тіла відбиті в Я-образі за допомогою статевої семантики. Відповідно до логіки підходу Л.С.Виготського, на який спираються сучасні дослідники тілесного

Я, у процесі онтогенезу тіло стає першим універсальним знаком і знаряддям людини. Тому тілесність має всі основні ознаки вищої психічної функції (соціальність, опосередкованість, можливість довільного контролю). Тілесне Я інтегрує результати соціалізації тілесних феноменів. Через спільно пережиті емоції і діалог з дорослим дитина поступово засвоює знаково-символічні форми регуляції органічних потреб і тілесні функції (подих, реакція болю); вона опановує когнітивними засобами позначення і породження тілесних знаків, розширює мережу тілесних дій. Виникають нові психосоматичні феномени (образ тіла, самопочуття).

Дослідниками визначено декілька функцій образу тіла. А.А.Меграбян виділяє глобальну функцію - відокремлення Я від зовнішнього світу. Цікаво відзначити, що багатьма авторами чітко відокремлення Я від не-Я вважається основною ознакою актуального свідомого стану особистості.

Більш специфічною його функцією є забезпечення адаптації особистості до умов зовнішнього світу. Без відокремлення образу тіла і його відмежування від образу об'єктивної ситуації людина не може успішно адаптуватися до середовища.

2. Реальне (актуальне) Я. У структуру реального Я входить те, як людина уявляється собі в дійсності в даний момент і як ставиться до самої себе. Розвинута людська особистість має систему уявлень про себе, які вона вважає відповідними реальності. Це - система приписуваних рис собі в даний момент життя. Ми говоримо про приписувані властивості, оскільки уявлення людини про свої фізичні і, особливо, психічні якості не завжди точно відбивають її реальні якості. Більш того, реальні властивості і якості особистості нерідко відбиваються в її свідомості перекручено, причому можуть приписуватися собі навіть цілком відсутні риси. Але, уявлення особистості про те, якою вона є в даний відрізок свого життя (її реальне Я чи, точніше кажучи, актуальний, відносно стійкий Я-образ), відіграє величезну роль у життєдіяльності: мотивує активність, детермінує вибір найближчих цілей і рівень домагань, визначає особливості спілкування з людьми, вибір адаптивних механізмів і стратегій і т.д.

Реальне Я бере участь у адаптації особистості в актуальних соціальних ситуаціях, але якщо ситуації змінюються, то і реальне Я перетерплює деякі зміни, що забезпечують гнучке реагування, регулювання поведінки і, тим самим, адаптацію особистості.

3. Динамічне Я являє собою той тип особистості, якою індивід поставив собі на меті стати. Це вже відносно стійка підструктура Я-концепції. Вона, згідно М.Розенбергу, залежить від соціального статусу особистості і можливості успіхів. Динамічне Я в перебіг часу міняється під впливом різних факторів, зокрема, успіхів чи невдач особистості. У структурі динамічного Я центральне місце займають:

- а) домагання особистості;
- б) ідентифікації з ідеалами;
- в) ідентифікації з референтними групами, особливо з їх лідерами;
- г) уявлення про бажані статуси і ролі.

4. Фантастичне Я. В дану підструктуру входять уявлення про те, яким хотіла би стати особа, якщо усе було б можливо, тобто, якщо можна було б відвернутися від реальних умов життєдіяльності. Таке найменування одержав образ, у якому особистості приємно відчувати себе зараз. У літературі відзначається, що цей образ може містити в собі компоненти і реального Я, і ідеального Я, і майбутнього Я.

5. Ідеальне Я включає уявлення про той тип особистості, яким варто стати, виходячи із засвоєних моральних норм, ідентифікацій і зразків. Ідеальне Я стає метою людини, до якої вона прагне більш-менш послідовно. Мова йде в основному про ті норми, які індивід засвоїв у роки дитинства, які бажані для найбільш значимих соціальних груп. У результаті соціалізації вони стали бажаними і для даної особистості, їх здійснення стало необхідним для збереження самоповаги. Ідеальні Я-образи формуються шляхом повної чи часткової ідентифікації особистості з реальними або уявлюваними людьми, і можуть складатися з їх бажаних рис. В залежності від особливостей своєї структури, ідеальне Я може бути дуже подібним із реальним (актуальним) Я. Якщо ж, навпаки, різниця між цими підструктурами буде занадто значною, то воно стає віддаленою метою життя. У цьому випадку можна говорити про існування конфлікту між двома підструктурами самосвідомості особистості. Такий конфлікт має значні наслідки для психічного життя і поведінки особистості.

Адаптивне значення ідеального Я складається у підготовці особистості до різноманіття її майбутніх соціальних статусів і ролей, все більш високих вимог і очікувань, що ставить перед нею суспільство.

6. Майбутнє (ймовірне) Я. Цю підструктуру Я-концепції М.Розенберг визначив, як уявлення індивіда про той тип особистості, яким він може стати. Вважається, що цей тип може різко відрізнитися від ідеального Я. Інакше кажучи, до свого майбутнього Я людина у певній мірі йде мимоволі, крім свого бажання й ідеального Я. Одночасно варто мати на увазі, що реальний розвиток особистості залежить від тих реальних статусів і ролей, які особистість займає і виконує в різних соціальних групах, у першу чергу, референтних. Якщо людина має ідеальне Я, але йому не вдається виконувати такі соціальні ролі, що привели б до реалізації цієї підструктури Я-концепції шляхом перетворення в динамічне Я, а потім і в реальне Я, тоді це ідеальне Я може поступово редукуватися і, розпавшись, зовсім зникнути. У таких випадках прийдеться констатувати втрату особистістю перспектив здійснення своїх домагань і розчарування, глибоку фрустрацію.

7. Уявне Я - це такі образи, які індивід виставляє напоказ, однак з урахуванням обставин, досвіду і в залежності від того, що і наскільки бажано продемонструвати оточуючим, щоб сховати за ними якісь негативні чи хворобливі риси, слабкості свого реального Я. Уявне Я - це проекція свого Я-реального на Я-майбутнє, особистісне уявлення про те, чого поки ще немає в реальності, але воно можливе в майбутньому при відповідних умовах. Це також ситуативні Я-образи, які, однак, досить стійкі і багаторазово відтворюються у відповідних ситуаціях, є захисно-адаптивними утвореннями психіки людини. Їх можна назвати захисно-адаптивними підструктурами самосвідомості. Вивчення цих підструктур має особливу важливість для теорії соціально-психічної адаптації особистості.

8. Фальшиве Я (викривлене Я) і його захисно-адаптивні наслідки. Оскільки самопізнання - дуже складне явище, здійснюване в значній мірі соціально-опосередкованими шляхами, то людина нерідко здобуває викривлене уявлення про себе. Це, найчастіше, викривлене реальне (актуальне) Я, хоча в принципі, кожна з описаних підструктур Я-концепції може бути викривленою і неадекватною структурі реальної особистості. Подібне актуальне Я називають також фальшивим Я. Для підтримки фальшивих (але бажаних) Я особистість систематично використовує захисні механізми, наприклад самообман, дискредитацію, витиснення. У результаті особистість здобуває такі негативні риси, як страх негативної самооцінки, чекання негативного ставлення інших, конформізм і т.д. Це означає, що фрустроване фальшиве Я надає руху таким захисним механізмам, які, стаючи патологізованими, призводять до ще більшого поглиблення стану патологізованої адаптації особистості.

Викривлений Я-образ перешкоджає адекватному розумінню себе, власного досвіду, а також інших людей. Відбувається перехід від перекручування самопізнання до перекрученого пізнання навколишнього світу, у першу чергу соціального. Порушується сприйняття міжособистісних відносин. Відзначимо також, що наявність фальшивого Я призводить до розщеплення Я-концепції особистості.

Таким чином, Я-образи, хоча і відносно автономні, все ж керовані Я-реальним, формуються на основі самосвідомості і тому не виходять за грані суб'єктивного уявлення про себе, а непогодженість Я-образів призводить до деформації особистості, порушення її цілісності. Саме від мети, обставин, статусу особистості в соціумі, її досвіду і життєвої позиції залежить, який з Я-образів актуалізується в певний момент часу.

3. Захисні механізми особистості.

Власне уявлення особистості про себе, незалежно від того, чи адекватно воно, захищається за допомогою цілої системи особистісних механізмів. Відбувається запуск внутріпсихічної активності особистості внаслідок систематичного використання певних захисних механізмів, їх комплексів і адаптивних стратегій, при цьому перебудовується структура особистості.

Захисні механізми - це такі схеми психічних дій, які призводять до того чи іншого ступеню і форми адаптованості особистості, виникають у фруструючих ситуаціях, закріплюються в психіці при повторенні подібних ситуацій, актуалізуються в них і забезпечують адаптацію особистості. Процес їх використання називається захисно-адаптивним чи просто захисним процесом. Захисні механізми починають функціонувати разом з актуалізацією безпосередніх реакцій на вплив фруструючих ситуацій, але звичайно використовуються у більш тривалих адаптивних процесах. Оскільки в особистості, що сформувалася, вже розвинуті адаптивні механізми, їх комплекси і стратегії використання, то при виникненні фруструючих ситуацій, реакції не є цілком спонтанними і неорганізованими.

У роботах З.Фрейда, А.Фрейд, К.Хорні та інших представників психоаналізу відзначається, що на початкових етапах розвитку наукових уявлень про природу захисних механізмів дуже мало уваги приділялося тій ролі, яку вони відіграють у міжособистісних відносинах і, тим самим, ігнорувався соціально-психологічний аспект проблеми захисної адаптації. Усі захисні механізми мають відношення до Я, дозволяючи зберігати почуття особистої цінності у власному сприйнятті і самовідчутті індивіда. Немає єдності у поглядах дослідників на способи найменування захисних механізмів. Численні автори використовують для визначення найрізноманітніші терміни: невротичні механізми чи невротичні порушення на межі-контакт, різновиди утрати функції Его, види захисту Его, опір-адаптація. Зараз один з основних критеріїв класифікації захисних механізмів є їх спрямованість на протидію фрустраторам. Можливість виділення двох підгруп цієї групи психічних механізмів з'являється виходячи з уявлень про те, що фрустратори, бувають зовнішніми чи внутрішніми.

У різних психологічних школах і напрямках вітчизняні й зарубіжні психологи виділяють наступні захисні механізми: витиснення, регресія, ізоляція, проекція, інтроекція, компенсація, сублімація, ідентифікація, раціоналізація, заміщення, конфлуенція, ретрофлексія, девалідація.

Захисні механізми, як вважає А.А.Налчаджян, необхідні для збереження і збагачення позитивно оцінюваних аспектів самосвідомості, будучи одним із способів її (самосвідомості) диференційованого захисту. Однак, внаслідок їх використання, не досягається реалістичне пристосування Я-образу. Точніше було б сказати, що використання захисних механізмів, їх комплексів і захисних стратегій не завжди призводить до нормальної адаптації. Як приклад такого неадаптивного механізму автором згадується самообман у різних варіантах. Людина, що використовує цей механізм, може або зовсім не сприймати несприятливі реакції інших, або спотворювати їх. Крайньою формою подібного захисту є психотичний відхід від труднощів міжособистісного спілкування в індивідуальний світ власних фантазій. Для захисту від зовнішніх фрустраторів мобілізується не один, а кілька захисних механізмів. Крім того, елементи самообману у виді раціоналізації (захисної аргументації) можуть, також, використовуватися й у вигляді нормальної адаптації. Таким чином, захисні механізми можуть бути як нормальними, так і патологічними, а нормальні захисні механізми, в свою чергу, можуть брати участь у процесах адекватної адаптації особистості в проблемних і, навіть, фруструючих ситуаціях.

Виходячи з цього положення А.А.Налчаджян виводить взаємозв'язок захисних механізмів із ситуативними Я-образами:

а) якщо особистість піддається впливу фрустраторів тоді, коли має чіткий актуалізований Я-образ то включення в активність інших структур відбувається швидко і захисні механізми швидко актуалізуються;

б) фрустрація особистості звичайно призводить до появи чіткого Я- образу, тому невірна думка про повну її несвідомість. Цей процес на підсвідомому рівні знаходиться під контролем Я-концепції, а на свідомому - актуалізованих Я-образів. Дане припущення пояснює, яким чином відбираються ті, або інші захисні механізми, робота яких у певний момент припиняється чи відновлюється.

Основним фактором оптимальної адаптації К.Роджерс вважає прийняття, тобто тепле ставлення до людини, як безумовну цінність, не залежну від її стану, поведінки чи почуттів. Завдяки цьому вивільняється тенденція до зрілості, росту, самоактуалізації. Відбувається процес, в якому з'ясовується, наскільки людина поводить себе так, як потрібно, а не так, як вона б бажала поводитись насправді, відкриваючи, що існує як відповідь на вимогу інших людей, не маючи свого Я, і ведучи себе так, як, на її думку, варто думати, почувати і поводитися. У подібній атмосфері відносин, головною характеристикою якої виступає прийняття, на місце захисних реакцій і ригідності поступово приходить здатність до прийняття очевидного (в собі, в інших і в навколишній дійсності) таким, як воно є.

Таким чином, перераховані механізми захисту чи уникнення контакту можуть бути адаптивними або дезадаптивними, в залежності від інтенсивності, гнучкості, моменту свого прояву, тобто від того, наскільки вони виявляються адекватними і своєчасними.