

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»

Факультет конфликтологии  
Кафедра социальной психологии

**НАУЧНАЯ РАБОТА**

на тему:

**«Современные подходы к исследованию механизмов психологической  
защиты личности»**

**Выполнил студент:**

3 группы 3 курса  
Алейник Артем Андреевич

---

**Научный руководитель:**

доцент кафедры социальной психологии  
Елена Алексеевна Бережная

---

Санкт-Петербург

2017

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Защитные механизмы личности: история и современное понимание.....	5
1.1. Закономерности формирования механизмов психологической защиты личности в онтогенезе.....	5
1.2. Теоретический подход к изучению механизмов психологической защиты личности.....	8
1.3. Виды механизмов психологической защиты личности.....	12
Глава 2. Методы диагностики и психотерапевтической работы с механизмами психологической защиты личности.....	23
2.1. Методы диагностики механизмов психологической защиты личности.....	23
2.2. Эмпирическое исследование механизмов психологической защиты личности студентов – второкурсников, обучающихся по специальности «Конфликтология».....	24
2.3. Методы психотерапевтической работы с механизмами психологической защиты.....	26
Заключение.....	31
Список источников.....	33

## Введение

**Актуальность исследования:** в последние десятилетия проблема личности занимает центральное место в отечественной и зарубежной психологии, что детерминировано междисциплинарным статусом проблемы и многогранностью феноменологии личности. Однако, несмотря на появление значительного количества работ, направленных на исследование закономерностей развития личности, мало раскрытой остается проблема ее психологических механизмов, оптимизирующих взаимодействие субъекта с социальной средой.

Между тем, характер современной социальной ситуации предъявляет высокие требования к адаптационным возможностям каждого индивидуума: развитие субъекта в современном российском обществе под влиянием происходящих социально-экономических и политических изменений характеризуется крайней нестабильностью. Ломка привычных стереотипов, возрастающий поток агрессивно насыщенной информации также негативно сказываются на сопротивляемости личности деструктивным воздействиям со стороны социальной среды.

В современной психологической литературе встречаются различные термины, касающиеся феномена защиты, что детерминировано сложностью самого объекта исследования, вследствие чего исследователям приходится руководствоваться принципом редукции. Механизмы защиты (далее – МЗ) сугубо индивидуальны, различны и недостаточно поддаются рефлексии. Наблюдения за результатом действия механизмов психологической защиты личности (далее – МПЗЛ) «осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть разделены в пространственно-временном континууме»<sup>1</sup>.

В самом широком смысле защита – понятие, обозначающее любую реакцию организма, производимую с целью сохранения себя и своей целостно-

---

<sup>1</sup> Никольская И.М [и др.]. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 342с.

сти. «Психологической защитой считаются любые реакции, которым обучился субъект, прибегая к их использованию неосознанно, для защиты своих внутренних психических структур от чувств тревоги, стыда, вины, гнева, а также от конфликта, фрустрации и других ситуаций, переживаемых как опасные. Следовательно, представляется возможным определить понятие «МЗ» как «...прочный поведенческий паттерн, образованный с целью обеспечения защиты «Я» от осознания явлений, порождающих тревогу»<sup>2</sup>.

Не имеющий четких понятийных границ, феномен психологической защиты, стоящий на грани сознательного и бессознательного, нормы и патологии, является предметом понятного научного интереса. В специализированной литературе, посвященной данной проблематике, нередко разрозненные упоминания психологической защиты, описания отдельных ее форм и видов, однако систематизированные исследования МПЗЛ встречаются эпизодически.

**Объект исследования:** система психологической защиты личности.

**Предмет исследования:** механизмы психологической защиты личности.

**Цель работы:** исследование современных подходов к изучению феномена психологической защиты личности.

**Гипотеза:** в системе психологической защиты студентов – второкурсников, обучающихся по специальности «Конфликтология», преобладают конструктивные МПЗЛ.

**Задачи:**

1. Раскрыть содержание понятия «механизмы психологической защиты личности», проследить этапы развития МЗ в онтогенезе.
2. Рассмотреть теоретические подходы к изучению МПЗЛ.
3. Описать основные виды психологических защит.
4. Выявить основные методы диагностики МПЗЛ.

---

<sup>2</sup> Крылов А. А. Психология: учеб. М.: Проспект, 2005. С. 374.

5. Осуществить эмпирическое исследование МПЗЛ
6. Определить методы психотерапевтической работы с МПЗЛ.

**Степень научной разработанности проблемы:** начиная с работ З. Фрейда, проблема психологической защиты была и остается предметом пристального внимания представителей различных психологических школ и направлений (А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, Э. Эриксон, Ф. Райх, Ф. Перлз, Н. Мак-Вильямс, Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, Е.С. Романова и др.).

**Методы исследования:** 1) теоретический анализ литературы по проблеме исследования; 2) анкетирование; 3) математическая обработка полученных в результате проведения анкетирования эмпирических данных.

**Структура работы:** введение, две главы, заключение, библиографический список.

## **Глава 1. Защитные механизмы личности: история и современное понимание**

### **1.1. Закономерности формирования механизмов психологической защиты личности в онтогенезе**

Формирование психологической защиты происходит под воздействием целого комплекса различных факторов, к числу которых относят: темперамент; типы стрессов, пережитых в раннем детстве; защиты, образцами для которых послужили родители или другие члены референтной группы; усвоенные опытным путем последствия использования отдельных защит; личный опыт успешности удовлетворения базисных потребностей; возраст; пол; хроническая психотравматизация личности<sup>3</sup>.

Онтогенетически МЗ развиваются как «способы компромиссного сосуществования человека со средой»<sup>4</sup>. Неопровержим факт того, что формирование большинства МЗ происходит вследствие и как результат конфликтов раннего онтогенеза. Не подлежит сомнению, и существование определенных закономерностей в процессе формирования защит.

Врожденная совокупность МЗ для всех индивидов одинакова. Их активизация может происходить, начиная с первого года жизни субъекта, основываясь на врожденных безусловных реакциях. Однако, первоначально формируются лишь предпосылки защиты, базой для которых являются защитные физиологические рефлексы. Далее, согласно исследованиям А. Фрейд, формирование МЗ зависит от степени развития «Я», то есть их модификация и усложнение по мере роста личности. Дж. Блюм предлагает следующую хронологическую классификацию:

В первый год жизни появляются следующие МЗ: проекция, интроекция, первичная идентификация, отрицание, регрессия.

---

<sup>3</sup>Соловьева А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины. – М.: Флинта, 2013. С.63.

<sup>4</sup>Бассин Ф. В. [и др.] Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1998.Т.9.№3. С.78–86.

В период от трех до пяти лет образуются: сублимация, вытеснение, подавление, реактивное образование, изоляция, смещение, замещение.

От пяти лет до препубертатного возраста происходит формирование: регрессии, расщепления, идеализации.

Препубертатный период и юность: интеллектуализация, рационализация, поворот против себя, катарсис<sup>5</sup>.

«В четырнадцатый и пятнадцатый годы жизни субъекта, МЗ представлены диадными комплексами как наиболее оперативными моделями на поведенческом уровне, поскольку в указанный период происходит формирование нового для личности защитного стиля. Такая актуализация защитного поведения происходит по причине повышенной эмоциональности, конфликтности, а также ввиду усиления стрессовых состояний, характерных для данного периода, что и вызывает его перестройку.

В промежуток от пятнадцати до семнадцати лет осуществляется перестройка психологической защиты, которая подготовлена происходящими в более ранний период времени качественными преобразованиями, показателем чего является уровень тревожности<sup>6</sup>.

У взрослых формируются устойчивые комплексы МЗ, одни из которых выступают ведущими, а другие – дополнительными. Однако любая хронологическая классификация условна, поскольку отдельные МЗ могут не возникнуть, либо могут быть выражены минимально, в зависимости от условий жизни конкретной личности.

Теория Р. Плутчика, основываясь на психозволюционной теории эмоций, предлагает иной, подробнее раскрывающий специфичность онтогенеза МПЗЛ, подход. Исходя из точки зрения, что эмоции входят во все трансакции и создают базис как внешнего, так и внутреннего конфликтов, он выдвигает предположение о существовании 8 базовых механизмов защиты для со-

---

<sup>5</sup> Блюм Дж. Психологические теории личности. – Екб.: Деловая книга, 1999. – 222с.

<sup>6</sup> Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения: моногр.; Ярослав. Гос. У-т. Ярослав: ЯрГУ, 2006. С.155–162.

владания с 8 основными эмоциями (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление), сочетание которых дает весь аффективный спектр.

По мнению Р. Плутчика, отрицание является наиболее ранним онтогенетически и самым примитивным МЗ. Касательно подросткового периода, он выделяет МЗ интеллектуализации, соотнося его появление с фрустрациями, связанными с неудачами в общении со сверстниками. Самым же поздним, когнитивно-сложным механизмом, используемым, как правило, сознательно, Р. Плутчик считает компенсацию, характерной чертой которой является установка на серьезную и методическую работу над собой.

Таким образом, МПЗЛ развиваются онтогенетически, являясь важнейшими средствами для сохранения позитивного образа «Я» на определенных этапах онтогенеза. Причем, в зависимости от превратностей жизни, каждый индивид использует лишь ему принадлежащий, уникальный комплекс МПЗЛ.

## **1.2. Теоретический подход к изучению механизмов психологической защиты личности**

Понятие «защитный процесс» введено в научный оборот Зигмундом Фрейдом в работе «Защитные нейропсихозы». В труде «Истерия и страх» он дифференцировал «защитные процессы и феномен вытеснения»<sup>7</sup>. Фрейд выделял следующие способы защиты: рационализация, отрицание, проекция, регрессия, подавление, замещение, реактивное образование, сублимация. По мнению Фрейда, функция МЗ состоит в минимизации и полном вытеснении неприятных аффектов, непереносимых для сознания субъекта мыслей и представлений.

---

<sup>7</sup> Фрейд З. Истерия и страх. М.: «Фирма СТД», 2006. С.300.

Впоследствии изучение МЗ стало важной темой психоаналитического подхода, особенно в работах А. Фрейд, систематизировавшей и доработавшей концепцию психологической защиты З. Фрейда. А.Фрейд подчеркивала тот факт, что для защиты могут использоваться различные виды действий и что защита может направляться не только против влечений, но и против всего того, что вызывает тревогу.

А.Фрейд перечисляет следующие МЗ: вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, отмена некогда бывшего, проекция, интроекция (интроецирование), обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация, отрицание<sup>8</sup>.

А. Адлер связывает риск формирования неврастенического характера с конкретным социальным окружением<sup>9</sup>. Анализ основных работ Адлера показывает, что он не заимствует понятие о МЗ из психоанализа, а заменяет его конструктом «вредоносная компенсация»<sup>10</sup>. Вредоносная компенсация имеет место в становлении невротического характера, при котором переживаемое чувство неполноценности превращается в комплекс неполноценности.

Представители глубинной психологии считают, что организм реагирует на нарушения как целостная система. Так В. Райх высказывает идею о том, что «вся структура характера человека представляет из себя единый защитный механизм, в которой путем «поглощения» бессознательной энергии либидо и тревоги происходит уклонение от естественных притязаний реальной энергии и уход от реальных страхов»<sup>11</sup>.

Одной из наиболее проработанных и полных концепций психологической защиты на данный момент является структурная теория Р. Плутчика. Автор предлагает самостоятельный метод исследования основных, с его точки зрения, МПЗЛ.

---

<sup>8</sup>Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы .М.: Педагогика, 1993. 144с.

<sup>9</sup>Адлер А. О нервическом характере. М.: АСТ, 1997 – 388с.

<sup>10</sup>Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 45.

<sup>11</sup> Райх В. Характероанализ. М.: Терра-Книжный клуб, 1999. 363с.

Центральная идея всей концепции сводится к тому, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, которые определяются как базисные средства адаптации, призванные решать проблемы выживания на всех филогенетических уровнях. МЗ классифицируются на базовые (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования) и вторичные (к их числу относятся все прочие). Структура психологической защиты, по замыслу автора, повторяет структурную модель эмоций.

Р. Плутчик так дифференцирует механизмы психологической защиты: по степени примитивности – зрелости: перцептивные защиты, мнемические и, наконец, МЗ, связанные с переработкой и переоценкой информации<sup>12</sup>.

В работах, посвященных проблематике стресса, МПЗЛ соотносятся с копинг – стратегиями. «Копинговые стратегии либо приравниваются, как родовое понятие, к психологической защите, либо эти два способа преодоления трудных жизненных ситуаций разделяются как отдельные равноценные категории»<sup>13</sup>.

Сторонником второго подхода к рассмотрению этих понятий выступает исследовательская группа Р. Лазаруса. Р. Лазарус создал классификацию МПЗЛ, разделив их на две группы. В первую вошли симптоматические техники, для которых характерно употребление алкоголя, наркотических веществ и т.д. Во вторую группу им были выделены внутриспсихические техники когнитивной защиты (проекция, интеллектуализация, идентификация, перемещение, подавление, отрицание, реактивные образования)<sup>14</sup>.

В отечественной психологической литературе первенство в постановке проблемы психической защиты принадлежит Ф.В. Бассину. Для Бассина психологическая защита – нормальный, широко используемый механизм, це-

<sup>12</sup> Романова Е.С. [и др.] Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Изд-во «Талант», 1996. С.20–27.

<sup>13</sup> Никольская И.М.[и др.] Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. С. 88.

<sup>14</sup> Набиуллина Р.Р.[и др.] Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. учеб. пособ. Казань: КГМА, 2003. – С. 5.

лью которого является предотвращение расстройств поведения и физиологических процессов не только при конфликтах сознания и бессознательного, но и при противоречии осознаваемых, но аффективно насыщенных установок.

Бассин присоединяет к МЗ создание более широкой в смысловом отношении установки, направленной на устранение нереализуемой по каким – либо причинам аффективно насыщенной установки<sup>15</sup>. Такое определение механизмов психологической защиты предполагает более творческий уровень психической регуляции, игнорируя тот факт, что использование психической защиты – свидетельство слабого Я.

По Ф.Е. Василюку МЗ – ригидные, произвольные и неосознаваемые процессы отражения и регуляции. Он разделяет МЗ по преследуемым ими целям: направленные на избавление человека от раскогласованности, двойственности чувств, предохранение сознания от опасной и тревожной информации и устранение негативные психические состояния. Однако Василюк утверждает, что «использование МЗ может привести к дезинтеграции поведения, мнимому преодолению конфликта или неврозу»<sup>16</sup>.

Р.М. Грановская и И.Я. Березная имеют двойственное отношение к проблеме психической защиты. К негативному влиянию данного феномена они относят: искажение полноты восприятия, ухудшение работы творческой фантазии и интуиции. К позитивной роли – ограждение сознания от информации, способной разрушить направленное на конструктивное разрешение возникшей проблемы мышление. Иными словами, Грановская и Березная рассматривают МЗ как «систему стабилизации личности, направленной на устранение или минимизацию отрицательных эмоций, возникающих при когнитивном диссонансе»<sup>17</sup>.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать заключение о том, что оценки адаптивности или неадаптивности механизмов психической защиты,

<sup>15</sup> Бассин Ф. В. О силе «Я» в психологической защите // Вопр. К философии 1969. №2. С.118–125.

<sup>16</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984 – 240с.

<sup>17</sup> Грановская Р.М. [и др.] Интуиция и искусственный интеллект. Л.:Изд-во ЛГУ, 1991. 273с.

их классификации и подходы к исследованию у различных авторов несходны.

### 1.3. Виды механизмов психологической защиты личности

В данной работе за основу взята классификация Н. Мак-Вильямс, которая выделяет два уровня МЗ по степени их «примитивности», в зависимости от того, насколько сильно задействование психозащит мешает индивиду адекватно воспринимать реальность. Мак-Вильямс выделяет следующие разновидности защит: «защиты низшего порядка» (первичные, незрелые), имеющие дело с границей между собственным «Я» и внешним миром, а также «защиты высшего порядка» (вторичные, более развитые), относящиеся к внутренним границам – между Эго, Супер-Эго и Ид, или между наблюдающей и переживающей частями Эго<sup>18</sup>.

В первую очередь будут рассмотрены Первичные МЗ:

**Примитивная изоляция** представляет собой психологический уход в другое психофизиологическое состояние. Защитное или аутистическое фантазирование может пониматься как одна из форм данного МЗ.

Больше других склонны к такой форме реагирования субъекты с повышенной чувствительностью. Также данный способ защиты имеет место при изоляции от социальных контактов у людей, замещающих напряжение, происходящее от взаимодействия с другими индивидами, стимуляцией, исходящей от фантазий их внутреннего мира.

**Отрицание** проявляется как отказ от признания какой-либо информации, восприятие которой может оказаться травмирующим для Эго субъекта. Представляет собой очень примитивную защиту, однако ее компонента присутствует во многих более зрелых защитных процессах.

В чрезвычайных ситуациях способность к отрицанию угрозы для жизни на уровне эмоций может оказаться спасительной, поскольку, используя этот механизм защиты, индивид сохраняет способность предпринимать эф-

---

<sup>18</sup> Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 1998. С. 130 – 191.

фективные действия, но отрицание также не способно защитить субъекта от реальности.

**Всемогущий контроль** заключается в «бессознательной убеждённости субъекта в способности контролировать все аспекты жизни. Проистекает из особенностей детской психики – эгоцентризма, выражающегося в восприятии мира с позиции солипсизма»<sup>19</sup>.

Остаток абсолютного всемогущества, сохраняющийся в психике каждого субъекта, защищает от ощущения незащитности, неспособности контролировать свою жизнь. Проявление всемогущего контроля возможно в форме разнообразных суеверий, ритуалов, создающих впечатление способности предсказать или изменить своё будущее в тех жизненных аспектах, где реальный контроль у личности отсутствует.

**Примитивная идеализация**, приходящая на смену идеи всемогущего контроля, выражается в бессознательном представлении о ком-либо как о идеальном и всемогущем защитнике. Выступает одним из способов защиты, посредством которой ребенок способен уберечь свое Эго от страхов, вызванных первой встречей с враждебными для него реалиями окружающей среды. Склонность к идеализации обнаруживается у всех людей. Одним из «побочных эффектов» механизма является примитивное обесценивание человека, выступающим объектом примитивной идеализации, в случае, если его дальнейшая идеализация невозможна.

#### **Проекция, интроекция и проективная идентификация:**

**Проекция** – процесс, в результате которого все процессы, происходящие внутри психического мира субъекта, ошибочно воспринимается как приходящее извне. В своих благоприятных и зрелых формах она служит основой эмпатии.

Также проекция может выступать следствием работы вытеснения. В этом случае, вытесненные желания проецируются у других субъектов, в осо-

---

<sup>19</sup> Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М.: «Педагогика-Пресс», 1994. – 448с.

бенности у тех, чьи личностные черты и особенности схожи с чертами проецирующего. В таких пагубных формах проекция несет огромный ущерб межличностным отношениям, негативно сказываясь на развитии социальной перцепции.

**Интроекция** – процесс, посредством которого межличностные отношения преобразуются во внутриличностные. В своих не столь позитивных формах интроекция представляет собой очень деструктивный процесс. Наиболее известная форма патологической интроекции – «идентификация с агрессором», при которой субъект может идентифицировать себя не только с индивидом, являющимся «носителем» агрессии, но и с самой агрессией.

**Проективная идентификация** заключается в бессознательной попытке одного человека влиять на другого таким образом, чтобы объект влияния выстраивал модель поведения в соответствии с бессознательной фантазией субъекта влияния о внутреннем мире объекта.

**Расщепление Эго.** Суть данного МЗ состоит в отделении одной части личности другого человека (неприемлемой и травмирующей для субъекта) от другой части его личности, вполне устраивающей индивида. Данный процесс проистекает из довербального периода развития ребенка, когда он не способен понять, что окружающие его люди обладают одновременно как позитивными, так и негативными для него качествами. В обыденной жизни взрослого расщепление остается привлекательным способом осмысления сложных переживаний. Могут быть эффективны в своей защитной функции уменьшения тревоги, однако они влекут за собой искажение восприятия.

**Диссоциация**, в результате работы которой, субъект начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Может проявляться как реакция на психологическую травму или на сильное негативное переживание в условиях повышенного риска для жизни.

Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций, однако имеет и огромный минус: автоматическое включение в условиях, когда риск для жизни на самом деле отсутствует.

МЗ высшего порядка:

**Вытеснение.** Впервые «феномен вытеснения» как основной механизм формирования бессознательного описал З. Фрейд<sup>20</sup>. В настоящее время под вытеснением понимают подавление или исключение из сознания неприятных или неприемлемых событий и явлений, т.е. удаление из сознания тех моментов, информации, которые вызывают тревогу. Вытеснению могут подлежать: 1) влечения, исходящие от Оно, которые не подлежат сублимации и не могут быть реализованы напрямую; 2) требования Сверх-Я. В этом случае из сознания вытесняется нечто тревожное, связанное с чувством вины, которая представляет собой «санкцию» со стороны Сверх-Я за совершение некоего поступка или даже за мысль о нем. Как следствие, происходит нравственное падение личности, наблюдается появление невротических реакций; 3) исходящая из реальности информация, которая противоречит Я-концепции вытесняющего. Происходит в результате возникновения когнитивного диссонанса, с целью устранения возникшего дискомфорта»<sup>21</sup>.

**Регрессия** – возвращение к примитивным, ранним, связанным с детством, моделям поведения; переход на предшествующие уровни психического развития и актуализация успешных в прошлом способов и форм реагирования. Может осуществляться по отношению к различным уровням реализации деятельности и сферам личности – мотивационной, смысловой, целевой и др.

Демонстрация болезненности, ущербности и др. может быть также отнесена к регрессии. Как следствие, может получить развитие ипохондрическое расстройство или склонность к соматизации. Личность, избравшую ре-

---

<sup>20</sup> Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Фирма СТД, 2006. С. 79–110.

<sup>21</sup> Киришбаум, Э. [и др.] Психологическая защита. М.: Смысл, 2005. С 23–29.

грессию как ведущую стратегию преодоления проблем, называют инфантильной.

**Изоляция аффекта.** Может запускаться в психике субъекта для защиты от чрезмерного поглощения сознания эмоциями. В тех случаях, когда эмоции захлёстывают индивида, он может пытаться сохранить холодный рассудок путём изоляции когнитивной составляющей от эмоциональной. Зачастую работу этого МЗ возможно наблюдать в тех случаях, когда люди, пережившие травмирующие психику ситуации, рассказывают о пережитых событиях безэмоциональным или даже весёлым тоном.

Следует отличать изоляцию от диссоциации, значительно искажающей восприятие событий. Изоляция аффекта удаляет из сознания лишь эмоциональную составляющую, сохраняя при этом полное понимание происходящего.

Изоляция аффекта лежит в основе таких защит как интеллектуализация, рационализация и морализация.

**Интеллектуализация** – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими. Считается более сложной формой проявления изоляции, однако, если при изоляции индивид полагает, что не испытывает изолированных им чувств, то при интеллектуализации он признаёт за собой некоторые эмоции.

Используя эту защиту, субъект переводит свои эмоции на абстрактный, интеллектуальный уровень, рассуждая о них как о неких абстрактных, теоретических конструктах, имеющих к нему некоторое отношение. При этом наблюдается отсутствие полноценного эмоционального переживания.

Эта защита чрезвычайно эффективна, поскольку позволяет субъекту снижать зависимость собственного поведения от эмоций без полной потери информации об этих эмоциях. Кроме того, зачастую интеллектуализация одобряется социумом.

Недостатки интеллектуализации состоят в том, что она, как и любая защита, все же искажает восприятие реальности. Субъект теряет возможность полноценного переживания и, как следствие, утрачивает способность к адекватному эмоциональному отклику в ситуациях социального взаимодействия.

**Рационализация** представляет собой подбор (поиск) рационального объяснения для поведения или решений, имеющих иные, неосознаваемые причины, или попытку с помощью объективного анализа ситуации оправдать неудачу или ошибку.

Негативная сторона рационализации в том, что она может использоваться для оправдания деструктивного или асоциального поведения.

**Морализация** сходна с рационализацией и выражается в бессознательной потребности найти способ убедить себя в морально-этической необходимости происходящего.

Применяется для защиты чувства собственного достоинства, веры в свою способность контролировать ситуацию и принимать правильные решения. Типичной морализацией является обоснование родителями своих агрессивных действий по отношению к детям необходимостью их воспитания.

**Раздельное мышление** проявляется в том случае, когда противоречия между некоторыми мыслями, идеями, отношениями или формами поведения упорно не осознаются, тем самым позволяя субъекту уместить в себе логически несовместимые установки.

Термин применим только в случаях, когда обе противоречивые идеи или оба действия доступны осознанию. Весьма распространенным «бытовым» примером раздельного мышления может послужить человек, проявляющий чудеса гуманизма в общественной жизни, при этом успешно сочетая их с домашним насилием и жестокостью.

**Аннулирование** может рассматриваться в качестве преемника всемогущего контроля или как более зрелая версия расщепления. Базируется на

том, что повторное действие лишает значения предыдущее, вызывающее тревогу. Характерной чертой такого вида психологической защиты является ее связь с магическим мышлением, верой в сверхъестественное, повторяющимися ритуальными действиями. Проистекает из психики детского возраста.

Генезис этого вида психологической защиты представляют следующим образом: когда ребенок совершает социально-неодобряемый поступок, его учат тому, что необходимо просить прощения у окружающих. Тем самым его деяние, получившее негативную оценку со стороны социума, как бы аннулируется, и субъект может действовать с чистой совестью.

**Поворот против себя** — «активность, нацеленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах»<sup>22</sup>. Проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении субъектом себе телесных повреждений различной степени тяжести, вплоть до попыток суицида, а также находит отражение в прочих формах саморазрушительного поведения (алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, при провоцирующем и девиантном поведении)<sup>23</sup>.

#### **Перенос (вымещение, смещение, замещение):**

**Перенос** – психозащита, посредством деятельности которой осуществляется удовлетворение исходящих от Оно влечений, при сохранении качества энергии Эроса или Танатоса, обеспечивающей акт удовлетворения на замещающих объектах. Имеет следующие виды:

**Смещение** – описано З. Фрейдом как «один из механизмов цензурирования в процессе формирования сновидений»<sup>24</sup>. Заключается в подмене не прошедших цензуру элементов сновидения более нейтральными символами

<sup>22</sup> Шустов Д. И. Аутоагрессия, суицид, алкоголизм. М.: Когито – Центр, 2005. С. 7 – 16.

<sup>23</sup> Руженков В. А. К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение». [Электронный ресурс] / В.А. Руженков Г.А. Лобов, А.В. Боева. Режим доступа: [http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/3342/1/Ruzhenkov\\_K%20voprosu.pdf](http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/3342/1/Ruzhenkov_K%20voprosu.pdf)

<sup>24</sup> Фрейд З. Введение в психоанализ / пер. с нем. Г.В. Барышниковой. М.: Изд-во АСТ, 2017. С.145 – 160.

и намёками. В связи со снижением роли интерпретации сновидений в психоанализе, сейчас термин часто используется как синоним «вымещения».

**Вымещение** – бессознательная, возникающая по причине невозможности прямого удовлетворения потребности, переориентация драйва, эмоции или поведения с первоначального естественного объекта на другой нейтральный, случайный объект, которым могут выступить как живые существа, так и предметы неодушевленные. Вымещение «практикуется» в строго иерархизированных, авторитарных, формализованных обществах и ведет к приумножению агрессии.

**Замещение** – замена объектов желаний, преимущественно обеспечивающихся энергией либидо, сохранившей свою архаику, но без восхождения к более сложным и социально ценным объектам. Как правило, ситуация замещения имеют свои негативные предпосылки и, хотя она менее проблематична, чем ситуация вымещения, зачастую может сопровождаться последней.

**Реактивное образование** представляет собой инверсию желаний в тех случаях, когда субъекты могут скрывать от самих себя мотив собственного поведения за счет его подавления сознательно поддерживаемым мотивом противоположного типа, т.е. происходит замена неприемлемых тенденций на прямо противоположные.

Иницируется конфликтом между желанием и запретом на его удовлетворение со стороны строгого Сверх-Я. Чем авторитарнее общество и репрессивнее характер культуры, тем больше вероятность формирования репрессивной цензуры Сверх-Я и тем больше вероятность проявления реактивных образований. На уровне социального поведения реактивные образования находят выражение в строгом следовании социальным стереотипам.

Особенно четко демонстрирует лживость Я субъекта по отношению к самому себе и окружающим людям.

**Реверсия** выражается в проигрывании жизненного сценария с переменной в нем мест субъекта и объекта. Срабатывает в тех случаях, когда потреб-

ность быть объектом чьих-то действий велика, но воспринимается постыдной или опасной. В подобных ситуациях индивид может попытаться удовлетворить свою потребность, став субъектом деятельности, при одновременной идентификации с её объектом.

Замена пассивной позиции на активную является несомненным преимуществом этой защиты, недостатками остаются отсутствие реального удовлетворения, с одной стороны, и отсутствие осознания своей потребности – с другой. Наглядной иллюстрацией применения этой защиты могут послужить попытки маленького ребенка оказать заботу по отношению к своему родителю.

**Идентификация** – «частично осознаваемый психический процесс, заключающийся в уподоблении субъектом себя другому человеку или группе людей. Идентификацию необходимо разграничивать от ее более примитивного аналога – интроекции – по тому признаку, что идентификация всегда в некоторой степени осознается субъектом.<sup>25</sup>

Для понимания идентификации важно осознать возможные нарушения в построении имаго (бессознательных прообразов, избирательно направляющих восприятие одним субъектом другого): 1) слишком жесткая структурированность имаго; 2) нестабильность, неструктурированность имаго; 3) процесс построения имаго ребенком происходит с дистанцированием от своего социального окружения. В результате чего его имаго ничего общего с реальностью не имеет.

Ситуация идентификации обладает следующими параметрами:

1. иерархичностью отношений, т.е. объект идентификации (тот, с кем идентифицируются) находится в позиции сверху. Субъект идентификации (тот, кто идентифицируется) – находится в жесткой зависимости от вышестоящего, который задает очень жесткий алгоритм поведения, мышления.

---

<sup>25</sup>Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. СПб.: Издательство ВЕИП, 1995. – С.55.

2. Механизм идентификации может включаться как сознательно, так и бессознательно. В первом случае возникает опасность перейти от ролевого проигрывания ситуации к собственному, автоматическому участию в ней.

3. У лиц, которые используют практику идентификации очень ригидные имаго, которые, по сути, диктуют только два полюса поведения: или абсолютно безобразное поведение по отношению к сильному, или агрессивное отношение к слабому<sup>26</sup>.

**Отыгрывание** выражается в бессознательном снятии субъектом внутреннего напряжения через поведение, реализующее пугающий сценарий, за счёт изменения своей роли в нём с пассивно-жертвенной на активно-иницирующую, т.е. это бессознательное провоцирование развития тревожной для человека ситуации. Объект, на котором отыгрывается сценарий, может не совпадать с объектом, в отношениях с которым изначально возникла тревога.

Важным моментом в ситуации отыгрывания является отсутствие осознания мотивации такого поведения: сама тревога, ее причина не осознается вовсе, заменяясь ощущением силы и власти над ситуацией.

**Сексуализация** использует особенность инстинкта размножения субъекта, придавая негативному опыту эротический смысл, таким образом обращая этот опыт в позитивный. Может носить как адаптивный, так и дезадаптивный характер, в зависимости от объекта сексуализации.

Например, сексуализация боли приводит к постоянному поиску агрессивных, избивающих сексуальных партнёров и является поводом искать психотерапевтической помощи.

**Сублимация** – один из наиболее успешных механизмов защиты. В качестве основных форм сублимации обычно описывают художественное творчество и интеллектуальную деятельность. Под сублимацией понимают

---

<sup>26</sup> Назарова И.Э. Защитные механизмы [Электронный ресурс] / И. Э. Назарова. Библиотека Звезды Ориона. Режим доступа: [http://www.goldbiblioteca.ru/online\\_psihologiya/online\\_psistr2/124.php](http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr2/124.php)

влечение, в той или иной степени переключенное на несексуальную цель и направленное на социально значимые объекты.

Данная защита, несомненно, является здоровым средством разрешения психологических затруднений поскольку: 1) она является стимулом для общепольного конструктивного поведения; 2) разряжает (а не преобразует) неблагоприятный импульс, тем самым экономя огромное количество эмоциональной энергии. Таким образом, сублимация «по праву считается вершиной развития Эго»<sup>27</sup>.

В своей работе Н. Мак-Вильямс также отмечает, что одни и те же МПЗЛ могут иметь как примитивную, так и более зрелую формы, и так как любой психологический процесс может выступать в роли защиты, никакая попытка классификации защит не может считаться всеобъемлющей.

С психоаналитической точки зрения возможно сделать вывод о том, что:

1) примитивные защиты – это естественные способы приобретения опыта постижения мира и, соответственно, они присутствуют в психике каждого индивида;

2) зрелые защитные процессы являются нормальным аспектом психологического развития.

---

<sup>27</sup> Сосланд А. И. Сублимация, возвышенное, транс // Труды «Русской Антропологической школы»: Вып. 6. М.: РГГУ, 2009, С. 393—413.

## **Глава 2. Методы диагностики и психотерапевтической работы с механизмами психологической защиты личности**

### **2.1. Методы диагностики механизмов психологической защиты личности**

По причине обусловленности психологической защиты бессознательным уровнем психики, наиболее продуктивным является проективный принцип исследования, характеризующийся неопределенностью стимульного материала, что предоставляет испытуемому относительную свободу в выборе ответа или тактики поведения. Условно методические средства, применяемые для диагностики психологической защиты, возможно разделить на две группы.

«Прямые» методики, непосредственно предназначенные для диагностики МПЗЛ. Одной из самых популярных диагностических методик данной группы является опросник Плутчика – Келлермана – Конте «Life Style Index» (LSI), предназначенный для измерения степени использования субъектом различных механизмов защиты и включающий (в оригинале) 91 утверждение, требующее ответа «верно» или «неверно».

Явными преимуществами LSI являются валидность, теоретическая обоснованность, целенаправленная многомерность, и, наконец, конструктивная простота. Авторы методики утверждают, что существуют специфические взаимосвязи между различными уровнями личности (уровнем эмоций, защитой и диспозицией, т.е. наследственностью); в основе любого механизма защиты лежит механизм подавления, изначально возникший для преодоления чувства страха; индивидуум может воспользоваться любой комбинацией видов защиты.

Опросник определяет степень выраженности 8 основных механизмов Эго-защиты (вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация, регрессия), каждый из которых

предназначен для регуляции определенной эмоции. Итогом исследования является составление профиля защитной структуры личности обследуемого.

В отечественной психологии для исследования защиты известен опросник Бойко, направленный, в отличие от предыдущей методики, на «определение доминирующих поведенческих паттернов психологической защиты, а не на выявление отдельных защитных механизмов»<sup>28</sup>.

Вторая группа методических средств включает методики, направленные на изучение личности в целом, косвенно захватывая и защитное поведение: тест Роршаха, ТАТ, тест Розенцвейга и т.д. Картинки ТАТ часто используются для выявления защитных механизмов – конфликты и влечения благодаря механизму идентификации прямо и непосредственно направляют восприятие изображений в ТАТ. «Существенные недостатки проективных методик – субъективность, невозможность выделить всеобъемлющий комплекс действующих у субъекта защит»<sup>29</sup>.

Из вышесказанного можно сделать вывод о существовании пробелов в диагностических средствах психологической защиты. Недостаточна база оригинальных методик, наблюдается отсутствие единства в понимании существенных принципов диагностики феномена, также неоднозначны точки зрения об интерпретации полученных результатов. Все это требует серьезного пересмотра методических подходов к проблеме. Решение данной проблемы заключается в формировании общей концептуальной теории психологической защиты.

---

<sup>28</sup> Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. Самара: Издат.дом «БАХРАХ-М», 2002. С.281-287.

<sup>29</sup> Романова С.Е. [и др.] Психологическая диагностика развития школьников в норме и патологии. М.: Диктант, 1990. 152 с.

## 2.2. Эмпирическое исследование механизмов психологической защиты личности студентов – второкурсников, обучающихся по специальности «Конфликтология»

В качестве контингента испытуемых выступили студенты третьей группы второго курса факультета конфликтологии СПбГУП в количестве 31 человека (9 юношей, 22 девушки), которым в феврале 2017 года было предложено пройти тест Life Style Index.

На рисунке 2.2.1. представлены результаты тестирования. Каждый столбец выделен отдельным цветом и соответствует среднему значению выраженности МЗ среди испытуемых. Минимальное возможное значение выраженности МЗ – 0 баллов, максимальное – 100.

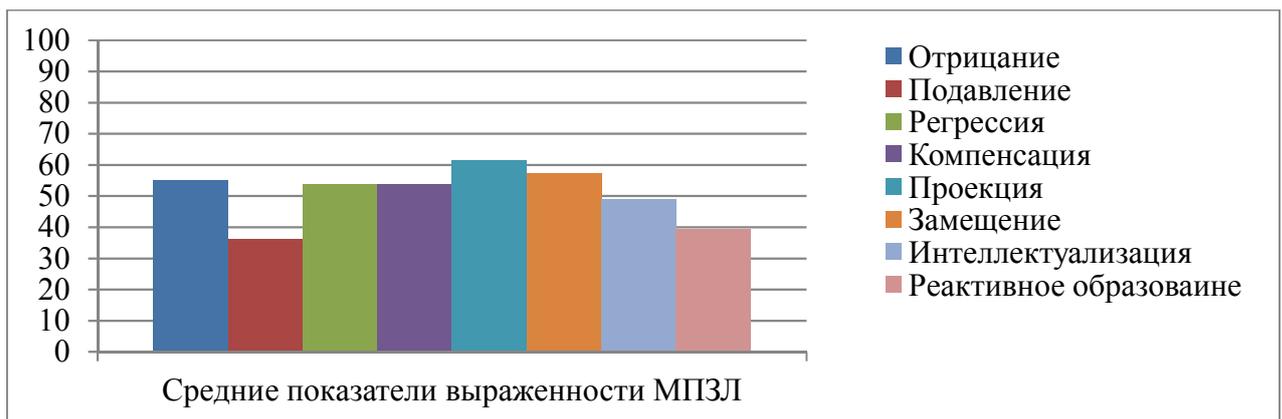


Рис. 2.2.1. Выраженность механизмов психологической защиты у студентов

Среди испытуемых высшими психологическими защитами являются:

**Проекция (61)**, основывающаяся на процессе, посредством которого неосознанные и неприемлемые для личностей респондентов чувства и мысли приписываются другим субъектам и становятся «вторичными». Осуществляется с целью оправдания наличествующих у испытуемых собственных чувств и свойств, имеющих негативный, социально-малоодобряемый или неодобряемый оттенок, и проявляющихся как бы в защитных целях.

**Замещение (57)**: у респондентов превалирует разрядка подавленных эмоций, направленная на объекты, представляющие меньшую угрозу или яв-

ляющихся более доступными по сравнению с теми объектами, что первоначально спровоцировали возникновение отрицательных эмоций и чувств.

**Отрицание (55):** проявляется у испытуемых в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые могут привести к конфликту, возникающему при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности или информации, которая может угрожать ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

**Регрессия (54):** респонденты, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяют решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях.

**Компенсация (54):** проявляется у опрошенных в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, другим качеством, чаще всего при помощи фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

Зачастую данная тенденция имеет место при необходимости избежать конфликта с личностью, выступившей объектом компенсации, и повышения чувства самодостаточности респондентов. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и реструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Наименьшую выраженность получили: Интеллектуализация (49); Реактивное образование (39); Подавление (36).

Доминирование в иерархии студентов вуза важных психологических защит способствует снятию в условиях напряженной учебной деятельности внутренней напряженности. Но наиболее успешная социальная и профессиональная адаптация возможна при использовании зрелых защит. В данном исследовании доминирование таких психологических защит не обнаружено.

На рисунке 2 представлен средний показатель индекса общей напряженности по группе.

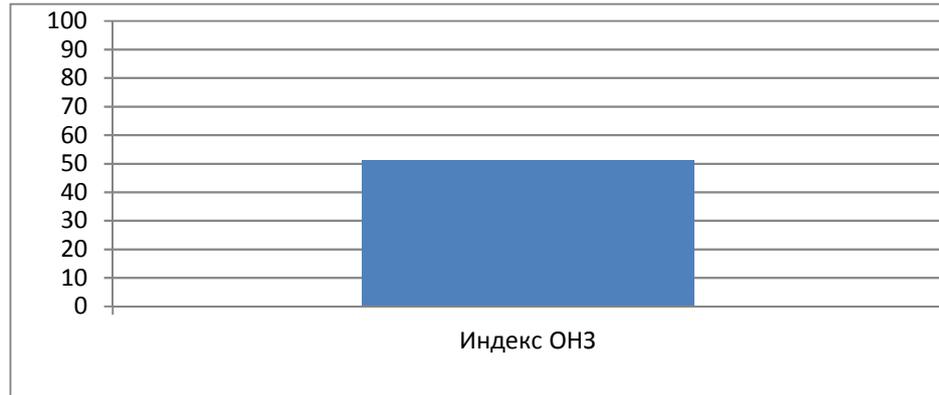


Рис. 2.2.2. Выраженность общей напряженности психологической защиты у студентов

Показатели общей напряженности всех защит преодолели 50-процентный рубеж и составили 51,1%, что «превышает крайнюю границу нормативных значений величины для городского населения России (40–50%)»<sup>30</sup>. Это отражает реально существующие неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании деструктивной психологической защиты и указывают на необходимость проведения диагностико – коррекционно – профилактических мероприятий.

### **2.3. Методы психотерапевтической работы с механизмами психологической защиты**

Механизмы психологической защиты выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они оберегают сознание индивидуума от негативных переживаний, с другой – выполняют дезадаптивную функцию, ограничивая личность, искажая реальность, тем самым препятствуя нормальному функционированию индивида в социуме, что может сопровождаться развитием де-

<sup>30</sup> Домырева Е.А. Психологическая защита как ресурсосберегающая стратегия деятельности педагога // Ученые записки: научный журнал Курского государственного университета. 2012. № 1. С.4.

прессии, различных неврозов и иных пограничных состояний психики субъекта.

В соответствии с этим, требуется определенная коррекционная работа над способами психологической защиты личности для того, чтобы примитивные, незрелые защитные реакции были заменены на сознательные способы совладания со стрессом. Важнейшая цель психотерапии – гармония человека с самим собой и окружающим миром.

Процесс нормирования психологической защиты имеет ряд специфических особенностей: компетентность консультанта, готовность клиента к работе над собой, цель и глубина процесса консультирования, интенсивность проявления защитных механизмов.

Психокоррекционная работа над МЗ опирается на ряд важнейших положений: 1) проявление психотерапевтом уважения к личности клиента, обеспечение его дальнейшего личностного роста, конгруэнтность консультанта; 2) адекватная оценка консультантом своих возможностей, формирование доверия к своим действиям и создание атмосферы безопасности для клиента; 3) пошаговая работа с системой защиты личности, постепенное, целенаправленное подведение клиента к выявлению и инсайту проблемы; 4) недопустимость тотального разрушения существующей защитной системы клиента, признание ее определенного положительного значения.

Психологическая коррекция – «направленное психологическое воздействие на определённые психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида»<sup>31</sup>. Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность, имеющую некоторые затруднения психологического плана и желающую изменить свою жизнь в положительную сторону, как в настоящем, так и в будущем.

---

<sup>31</sup> Механизмы психологической защиты личности: коллективная монография / Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. А. Поляков, В. И. Шарагин. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. С.135 – 158.

В качестве действенного современного средства, применяемого для реабилитации и реадaptации личности человека, используется рилив-терапия. Данный метод универсален в качестве краткосрочной глубинной терапии, помогающей человеку избавиться от стресса, отвлечься от гнетущих проблем, так как рилив-терапия рассматривает не поведение и/или эмоции, переживания человека, а сами события, ставшие источником тревог. Клиент, при помощи терапевта, переоценивает события, меняет отношение к ним, тем самым меняя картину мира.

Психотерапия «является долгосрочной психологической помощью и имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами психосоматических или психических заболеваний»<sup>32</sup>. При всех формах психотерапии терапевт старается помочь клиенту в преодолении эмоциональных проблем, сочетая выслушивание и высказывание.

Основные психотерапевтические методы: гипнотерапия, аутогенная тренировка, игровая психотерапия, психоэстетотерапия, телесная терапия. Как особый вид, можно выделить плацебо-терапию, поскольку эффективность психотерапии во многом зависит от способности терапевта зародить и поддерживать у пациента надежду на улучшение, от установления теплых и доверительных отношений «врач – пациент».

Прерывание контакта со средой – аналог понятию защитных механизмов в гештальт-терапии. Особенность психокоррекционной работы в гештальт-терапии заключается в том, что клиент меняет представление о мире, самостоятельно пересматривая свои взгляды на реальность, осознавая ее в присутствии терапевта.

Однако следует заметить, что ни один из методов не является универсальным, то есть безоговорочно действующим на любого пациента, в связи с чем современными исследователями в коррекционной работе все шире ис-

---

<sup>32</sup> Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособ. для студентов вузов. М.: ТЦ Сфера, 2008. С.4.

пользуется интегративный подход, представляющий собой интеграцию методов бихевиоризма и психоанализа.

Основная профилактическая стратегия работы с психозащитой заключается в демистификации «загадочных», с точки зрения обывателя, феноменов психической жизни, что предполагает повышение психологической культуры посредством методического изучения работ по психологии личности, знакомства с психоаналитической литературой. Обретенные психологические знания становятся инструментом обнаружения и обозначения того, что влияло на состояние и развитие личности, но о чем субъект не имел представления.

Работа с механизмами защиты предполагает их выявление, опознание, затем – разработку приемов по их преодолению. На первом этапе осуществляется сбор информации, которая не должна подвергаться критике, контролю или получать нравственную оценку со стороны психотерапевта. Важно, чтобы были проговорены все чувства, мысли, ассоциации клиента. Если клиент не готов к вербализации, то также приемлемой является форма писем. Затем, выявленные особенности становятся объектом обсуждения как сторонний, не касающийся клиента материал.

Профилактикой развития вытеснения является разговор с другим человеком, которому можно поведать о своих желаниях, тревогах и чувствах. Необходимо помнить о том, что между вытесненным бессознательным и сознанием нет непреодолимой границы. Вытесненное иногда дает о себе знать в разного рода описках, оговорках, сновидениях, немотивированных поступках, неожиданных забываниях, провалах памяти относительно самых элементарных вещей. И следующая работа с вытеснением как раз и состоит в сборе такого материала, в раскрытии смысла этих бессознательных посланий с тем, чтобы понять, что несет вытесненное в этих своих прорывах к осознанию.

Работа с переносом требует осознания того, что избегается в реальном мире, что вызывает недовольство, насколько разнообразны интересы субъекта, предметы его привязанностей, насколько он агрессивен и кто является объектом агрессии.

Работа с идентификацией состоит в образовании внутренней диалогической установки по отношению к образам, правилам, усвоенным от других, что в свою очередь не означает низвержения авторитетов – наряду с другими авторитетами должно появиться и Я субъекта как авторитет. В противном случае, если авторитет один, произойдет вытеснение другого, не авторитета, на периферию общения.

Работа с проекцией чрезвычайно затруднена, поскольку проекция является одним из самых бессознательных МЗ. Вероятность того, что субъект проецирует, велика в тех случаях, когда индивид с маниакальным упорством приписывает другим отрицательные качества. Субъекту стоит задуматься над вероятностью проецирования на других людей собственных негативных качеств или же, по крайней мере, сделать вывод о том, насколько близка вероятность проявления проекции в момент обвинения других лиц.

Работа с рационализацией подразумевает так же три ступени: выявление, опознание и наработку приемов по преодолению. Рационализация опознается в основном на вербальном материале в ситуациях затруднения. «Рациональный» человек быстр в объяснениях; охотно и без задержки раздает советы окружающим. Субъект, задействующий механизм рационализации, живет в «одномерном» мире. Рекомендуется больше уделять внимание чувствам, эмоциям, стараться воспринимать все как уникальное явление.

Итак, при психокоррекционной работе с МПЗЛ необходимо соблюдение следующих условий и принципов: 1) принцип деятельности – коррекция происходит при активной деятельности субъекта; 2) принцип каузальности – корректируется изначально первопричина, а не следствие; 3) принцип системности – коррекционная работа должна быть направлена не только на

конкретного индивидуума, но и на его ближайшее окружение; 4) стереоскопичность диагностики – точный диагноз возможен лишь при учете множества точек зрения на психологические проблемы личности; 5) Априори – уважение личности пациента.

## Заключение

Психологическая защита – реальное явление, открытое и впервые описанное в психоаналитическом подходе, однако на сегодняшний день в развитии понятия психозащиты заинтересованы не только представители глубокой психологии и психотерапии, поскольку отказ от изучения данного феномена лишь обеднит психологическую теорию и практику. Причины возникновения механизмов психологической защиты, их содержательные и оценочные характеристики, функционально-целевые особенности определяются неоднозначно в различных областях научного знания.

Анализ литературы показал, что зарождение МПЗЛ способствуют ситуации, являющие собой серьезное испытание для индивида; такие ситуации, представляя единство субъективных и объективных факторов, могут несколько превышать внутренние ресурсы человека и выходить за рамки его актуального развития. При этом психозащита определяется не столько объективным событием как таковым, сколько субъективной значимостью такого события для личности: «Внешние причины действуют через внутренние условия... Внешнее воздействие дает тот или иной психический эффект, лишь преломляясь через психическое состояние субъекта, через сложившийся у него строй мыслей и чувств»<sup>33</sup>. Главная задача психической защиты – устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение ситуации, вызывающей трудности.

Срабатывая автоматически, психозащита снижает уровень напряженности психики, снижает уровень тревоги, тем самым приспособляя человека к ситуации. Однако зачастую психологическая защита оказывается слишком энергозатратной для субъекта, и в этом случае она создает для личности множество ограничений, а также может привести ее к замкнутости и изоляции от социального окружения.

---

<sup>33</sup> Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. СПб.: Питер. 2012. С.209.

Таким образом, современные представления о «конструктивно», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

- адекватность защиты, заключающейся, например, в способности субъекта восстанавливаться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать ее;

- гибкость защиты, заключающаяся в способности субъекта использовать различные виды защитных реакций при переживании определенной, типичной для него ситуации угрозы, т.е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко;

- зрелость защиты: относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции.

Из сказанного выше можно сделать вывод о наличии противоречия в проблеме психологической защиты: между стремлением человека сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым приводит излишнее «вторжение» защит. С одной стороны, безусловна польза от психозащиты, призванной снижать накопившуюся напряженность в психике человека путем искажения информации или изменения модели поведения. С другой стороны, их избыточное количество не позволяет индивиду осознавать объективную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

**Список источников**

1. Адлер А. Наука жить/ Пер с англ.: Е. Любченко, А.А, Юдин. – Киев: Port-Royal, 1997 – 288с.
2. Адлер А. О нервическом характере/ Пер. с англ. О.Назаровой – М.: АСТ, 1997. – 388с.
3. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. – 1998. – Т.9.№3. – С.78 – 86.
4. Бассин Ф.В. О силе «Я» в психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопр. К философии. – 1969 – №2 – С.111–125.
5. Блум Дж. Психологические теории личности/ Дж. Блум. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 222с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания/ Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984 – 240с.
7. Грановская Р.М. Интуиция и искусственный интеллект/ Р.М. Грановская, И. Я. Березная. – Л.:Изд-во ЛГУ, 1991. – 273с.
8. Домырева Е.А. Психологическая защита как ресурсосберегающая стратегия деятельности педагога / Е.А. Домырева // Ученые записки: научный журнал Курского государственного университета. – 2012. – № 1 – С.4.
9. Киршбаум Э. Психологическая защита/ Э. Киршбаум, А. Еремеева. – М.: Смысл, 2005. – 176с.
10. Крылов А.А. Психология: Учеб. (2-е изд.)/ А.А. Крылов – М.: Проспект, 2005. – 584с.
11. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе/ Н. Мак-Вильямс, пер.с англ. и общ. ред. М.В. Глущенко, М.В. Ромашкевича. – М.: Класс, 1998. – 480с.
12. Механизмы психологической защиты личности: кол. моногр./ Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Е.А. Поляков, В.И. Шарагин. –

Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 158с.

13. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учеб. пособ./ Р.Р.Набиуллина, И.В.Тухтарова. – Казань: КГМА, 2003. – 99с.

14. Никольская И.М. Психологическая защита у детей/ И.М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 342с.

15. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учеб. пособ. для студентов вузов / А.А. Осипова – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 512с.

16. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка/ Пер. с франц. и англ. В.А. Лукова. – М.: «Педагогика-Пресс», 1994. – 448с.

17. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособ./ Д.Я. Райгородский. – Самара: издат. дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672с.

18. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа/ Пер. с англ.: Л. Топорова, С. Воронин, И. Гвоздев. – СПб.: Изд-во ВЕИП, 1995. – 250с.

19. Райх В. Характероанализ/ Пер с нем., общ. ред. А.В. Россохина. – М.: Терра-Книжный клуб, 1999 – 363с.

20. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика/ Е.С. Романова, Л.Р. Гребенникова. – Мытищи: Издат-во «Талант», 1996. – 144с.

21. Романова С.Е. Психологическая диагностика развития школьников в норме и патологии/ Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина, О.С. Усанова. – М.: Диктант, 1990. – 152с.

22. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание/ С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 288с.

23. Соловьева А.В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины/ А.В. Соловьева. – М.: Флинта, 2013. – 184с.

24. Сосланд А.И. Сублимация, возвышенное, транс / А. И. Сосланд // Труды «Русской Антропологической школы»: Вып. 6. – М.: РГГУ – 2009 – С. 393–413.
25. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения: моногр./ Л.Ю. Субботина; Яросл. Гос. У-т. –Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 220с.
26. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы/ Пер. с англ. Л.Р. Гинзбург – М.: Педагогика, 1993 – 144с.
27. Фрейд З. Введение в психоанализ/ Пер. с нем. Г.В. Барышниковой. – М.: Издательство АСТ, 2017 – 448с.
28. Фрейд З. Психология бессознательного/ Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение», 1990. – 448с.
29. Фрейд З. Истерия и страх/ З. Фрейд; пер. с нем. А.Боковиков. – М: «Фирма СТД», 2006 – 318с.
30. Шустов Д.И. Аутоагрессия, суицид, алкоголизм/ Д.И. Шустов. – М.: Когито – Центр, 2005. – 213с.
31. Назарова И.Э. Защитные механизмы [Электронный ресурс] / И.Э. Назарова. Библиотека Звезды Ориона. Режим доступа: [http://www.goldbiblioteca.ru/online\\_psihologiya /online\\_psistr2/124.php](http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya /online_psistr2/124.php). Дата обращения: 10.04.17.
32. Руженков В.А., Лобов Г.А., Боева А.В. К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение». [Электронный ресурс] / Кафедра психиатрии, наркологии и клинической психологии. Белгородский государственный университет. – Режим доступа: [http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/3342/1/Ruzhenkov\\_K%20voprosu.pdf](http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/3342/1/Ruzhenkov_K%20voprosu.pdf) Дата обращения: 15.04.17.