

КУДАШКИНА А. А., НИКИШОВ С. Н.
К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ МЕХАНИЗМОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В работе рассматриваются различные подходы к изучению механизмов психологической защиты личности, дается характеристика данного феномена зарубежными и отечественными психологами. Авторы описывают особенности защитных механизмов у юношей и девушек.

Ключевые слова: феномен психологической защиты, механизмы психологической защиты, личность, Я-концепция, бессознательное.

KUDASHKINA A. A., NIKISHOV S. N.
ON STUDYING THE MECHANISMS OF
PSYCHOLOGICAL DEFENSE OF PERSONALITY

Abstract. The paper considers various approaches to the study of psychological defense mechanisms of personality. An overview of this phenomenon in the works of foreign and domestic psychologists is provided. The authors describe the features of defense mechanisms in young males and females.

Keywords: phenomenon of psychological defense, psychological defense mechanisms, personality, self-concept, unconsciousness.

В современной психологии отсутствуют системные исследования механизмов психологической защиты, а также специфики их проявления в различных сферах человеческой активности. Это не способно уменьшить значимость данного феномена, скорее наоборот, показывает интерес исследователей к данной теме. По этой причине, изучение механизмов психологической защиты проводятся и в настоящее время, дополняя тем самым уже полученные материалы. Поскольку такие исследования востребованы нельзя не говорить об актуальности этой темы на сегодняшний день.

В процессе взросления человек неизбежно сталкивается с деструктивным воздействием на собственную личность. Это могут быть, как травмирующие ситуации, так и личностные качества и свойства, которые противоречат внутренним убеждениям и желаниям. Справиться с давлением помогают механизмы психологической защиты или защитные механизмы личности. Они протекают на бессознательном уровне и ограничивают психику человека от травмирующего опыта, отрицательных эмоций, способствуют сохранению Я-концепции.

Психологические защиты как феномен впервые использовались З. Фрейдом в его работе, посвященной психоаналитическим исследованиям личности, «Защитные

нейропсихозы». Они возникают как ответная реакция на негативные переживания, вызванные общественными нормами и правилами. Мысли, чувства и действия человека не всегда могут характеризоваться как социально приемлемые, и, в таком случае, он сталкивается с внутриличностным конфликтом, порождающим стрессовые и тревожные состояния. На бессознательном уровне защитные механизмы выступают в качестве ограничителя неприемлемых инстинктивных влечений, тем самым выступая регулятором поведения человека и его психики [7].

Данная идея нашла свое продолжение в работах А. Фрейд. Она изучала механизмы психологической защиты при нормальной степени функционирования, а также рассматривала и классифицировала их возникновение в процессе образования личности. А. Фрейд связывала появление каждого механизма с конкретными инстинктивными побуждениями, которые появлялись у ребенка лишь к определенной фазе его развития: отделение у ребенка «Я» и «Оно», отделение «Я» от внешнего мира, образование «Сверх-Я» [6].

Не все исследователи были согласны с подобной терминологией. Н. Мак-Вильямс не связывала появление механизмов психологической защиты с конфликтом «Я» и норм социума. Она рассматривала их как здоровую адаптацию человека к окружающей его действительности. Термин «защита» применим лишь тогда, когда механизм действительно направлен на защиту от какой-либо угрозы – сильных отрицательных чувств [3].

Р. М. Грановская рассматривает психологическую защиту как стремление индивида сохранить уже сложившиеся о себе представления по Я-концепции. Для этого она заменяет, искажает или отрицает новую информацию, которая может противоречить уже полученным знаниям и целостному образу [2].

На данный момент, наиболее известной современной теорией психологических защит считается теория Р. Плутчика. Как и большинство исследователей проблемы, главной целью данного механизма он видел снятие внутреннего и внешнего напряжения. Однако отличительной чертой его концепции стала связь механизмов с первичными эмоциями, которые он выделял в своих ранних работах: радость и печаль, гнев и страх, ожидание и удивление, отвращение и принятие. В контексте эволюционной теории Р. Плутчика эмоции служат основой для образования адаптивных реакций: проекция, разрушение, отвержение, инкорпорация, ориентация, исследование, реинтеграция, воспроизводство. Они возникают при решении тех или иных задач и вызывают внутренние эмоциональные конфликты. Для их разрешения и согласованности поведения вследствие борьбы состояний психикой вырабатываются защитные механизмы, образующие противоположные пары, как у эмоций и адаптивных состояний, что лежат в их основе: реактивные образования и компенсация, замещение и вытеснение, интеллектуализация и регрессия, проекция и отрицание [5].

Наиболее значительный вклад среди отечественных исследователей в разработку проблемы психологической защиты с позиции теории установок внес Ф. В. Бассин. Установка, несущая в себе эмоциональное угнетение, подменяется другой, которая снимает напряжение между первоначальным стремлением – источником напряжения – и реакцией. Однако сама функция защиты личности от неприемлемых эмоций может сработать деструктивно и вместо замены условного ответа на травмирующее событие заменить значимость последствий первоначальной реакции. Также, Ф. В. Басин описывал работу механизмов не только при взаимодействии сознательного и бессознательного, но и в случаи борьбы между осознаваемыми установками, и считал психологическую защиту повседневным рабочим механизмом каждого человека [1].

На данный момент не существует единой, общепринятой классификации защитных механизмов. В настоящее время их насчитывают более 50 видов. Наиболее встречаемые и общепризнанные, которые были описаны в трудах З. Фрейда – это отрицание, вытеснение (подавление), регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования, сублимация.

На основании осмысления теоретической части было проведено исследование, в котором приняли участие 42 студента первого и второго курса ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»: 16 юношей и 26 девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

Для выявления у студентов особенностей функционирования механизмов психологической защиты использовалась методика «Индекс жизненного стиля», разработанная Р. Плутчиком в соавторстве с Х. Р. Контом [4]. Результаты методики представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение механизмов психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Р. Конта (%)

№	Виды защиты	Испытуемые
1	отрицание	23,0
2	компенсация	21,0
3	регрессия	17,0
4	замещение	11,0
5	подавление	8,0
6	интеллектуализация	8,0
7	проекция	6,0
8	реактивные образования	6,0

В ходе исследования было выявлено, что самым часто встречающимся защитным механизмом у испытуемых является «отрицание». Количество опрошенных, пользующихся подобным видом защиты составило 23,0 %. Люди, с ведущим механизмом защиты «отрицание», отказываются воспринимать травмирующий опыт, игнорируют очевидные факты, попросту отрицают произошедшее.

На втором месте расположился такой механизм как «компенсация». Данный механизм является ведущим у 21,0 % опрошенных. Люди, с ведущим механизмом «компенсации» не воспринимают реальность, но вместо полного отказа от неё, как при механизме отрицания, стараются замену исходя из сложившейся ситуации, чаще всего путем фантазирования или присвоения качеств, достоинства и ценности другого.

На третьей позиции находится механизм «регрессия». У 17,0 % она выступает ведущим. Люди с психологической защитой типа «регрессия» в стрессовых ситуациях, обращаются к детским формам поведения: капризам, обидам, чувственным просьбам и т.п. Детство позволяло не брать на себя ответственность за происходящие, подобное поведение сопровождает таких людей и во взрослом возрасте.

Четвертую строчку рейтинга занимает механизм «замещение». Данная защита является ведущей у 11,0 % опрошенных. Люди, использующие этот механизм склонны перенаправлять негативные эмоции с самого объекта, который их вызвал, на другой, возможно даже не относящийся к ситуации.

Пятую позицию разделили между собой такие механизмы защиты как «подавление» и «интеллектуализация». Каждый из механизмов является ведущим у 8,0 % опрошенных. Человек использующий «подавление» зачастую не помнит травмирующих событий, огораживается от неприятных мыслей и переживаний. Но это не означает, что он полностью «удаляет» часть своей жизни, она переходит в бессознательное, где может напоминать о себе, например, через сновидения. Люди, применяющие «интеллектуализацию», не проявляют эмоциональных реакций в стрессовых ситуациях и делают упор на рациональность и факты, находят логические суждения и умозаключения для объяснения самого конфликта.

Как показало проведенное исследование самыми редко встречающимися механизмами защиты у испытуемых стали «проекция» и «реактивные образования». Данные механизмы являются ведущими лишь у 6,0 % всех опрошенных. Люди с механизмом «проекция» склонны приписывать собственные социально нежелательные чувства и стремления другим, что позволяет им снять с себя ответственность за собственные черты характера и желания. «Реактивные образования» проявляются в демонстрации действий человека, противоположных его собственным переживаниям. В случае данной защитной реакции

человека бессознательно происходит трансформация одного психического состояния в другое.

Стоит отметить, что среди опрошенных встречались люди, имеющие сразу несколько ведущих механизмов защиты. Максимальный показатель подобного встречается у 13,0 % опрошенных в сочетаниях: регрессия и компенсация в 6,0 % случаях, регрессия и замещение так же у 6,0 %, и отрицание и компенсация у 2,0 %. У многих, хотя и не с максимальными, но тоже с высокими показателями, выделялось сразу несколько преобладающих механизмов защит.

Далее мы выявили гендерные различия в проявлении защитных механизмов у студентов (см. таблицу 2).

Таблица 2

Распределение механизмов психологической защиты среди юношей и девушек

№	Виды защиты	Женская выборка (%)	Виды защиты	Мужская выборка (%)
1	отрицание	24,0	компенсация	26,0
2	регрессия	18,0	отрицание	21,0
3	компенсация	18,0	регрессия	16,0
4	замещение	13,0	проекция	11,0
5	реактивные образования	10,0	интеллектуализация	11,0
6	подавление	7,0	подавление	11,0
7	интеллектуализация	7,0	замещение	4,0
8	проекция	3,0	реактивные образования	0

Среди девушек наиболее распространена защита типа «отрицание» (24,0 %), а наименее используемый механизм стала «проекция» (3,0 %). У юношей наблюдается другая ситуация. «Компенсация» стала наиболее используемым механизмом защиты (26,0 %), а наименее – «замещение» (4,0 %). Среди опрошенных юношей не встретилось ни одного, чьим ведущим механизмом психологической защиты являлись бы «реактивные образования», тогда как у девушек, данный механизм стоит не на последнем месте по использованию.

Кроме того, рассмотрев сходства и различия рейтингов механизмов психологической защиты у юношей и девушек можно сделать косвенный вывод о преобладании в женской аудитории эмоциональной составляющей, против более рационально направленной в мужской. Это, например, можно подтвердить тем, что юноши не использовали такой механизм защиты, как реактивные образования, тогда как у девушек он занимает не последнее место. Об этом говорит и расстановка в рейтингах наиболее популярных, схожих по смыслу, но разных по степени «неприятя» или «искаженного восприятия» действительности механизмов отрицания и компенсации. Более категоричный механизм отказа от реальности в приоритете у девушек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. № 3. – С. 78–86.
2. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма "Класс", 2001. – 480 с.
4. Плутчик Р., Конте Х., Келлерман Х. Методика «Индекс жизненного стиля» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/coping/lsi-run.html> (дата обращения 22.04.2023).
5. Субботина Л. Ю. Психология защиты личности: Учебное пособие. – Ярославль: Яросл. Гос. Ун-т., 2004. – 104 с.
6. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.
7. Фрейд. З. Невропсихозы защиты: критически-историческое исследовательское издание. – Ижевск: ERGO, 2018. – 67 с.