

Качалов Вадим Юрьевич,

канд. социол. наук, доцент, доцент, заместитель директора

Института физической культуры

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

доцент

Казанский кооперативный институт РУК

член-корреспондент Академии экосоциальных технологий

ВЫРАЖЕННОСТЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ У ИСПЫТУЕМЫХ

Аннотация: статья посвящена изучению степени выраженности механизмов психологической защиты личности у испытуемых. В работе рассматривается значение психологических защит как способов снижения внутреннего напряжения, сохранения эмоциональной устойчивости и адаптации личности к стрессовым ситуациям. В эмпирической части представлены результаты психодиагностического исследования, проведённого с использованием опросника, направленного на выявление доминирующих механизмов психологической защиты. На основе полученных данных проведён анализ выраженности таких защитных механизмов, как отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивное образование.

Ключевые слова: психологическая защита, личность, психодиагностика, защитные механизмы, опросник, адаптация, эмоциональное напряжение.

Введение.

В современной психологии проблема психологической защиты личности занимает важное место, поскольку защитные механизмы выступают одним из способов сохранения внутреннего равновесия человека в условиях стресса, тревоги, фрустрации и межличностных конфликтов. Психологическая защита помогает личности снижать уровень эмоционального напряжения, однако чрезмерная

выраженность отдельных механизмов может затруднять осознание реальных причин переживаний и препятствовать конструктивному решению жизненных трудностей.

Термин именно как «психологические защиты» впервые был детально описан Анной Фрейд в её фундаментальной работе «Психология «Я» и защитные механизмы». Под этими механизмами понимаются неосознанные способы реагирования психики на внутриличностные противоречия, вызванные диссонансом между индивидуальными побуждениями и требованиями социума. Возникающая в результате этого конфликта тревога купируется защитными процессами, которые выполняют адаптивную роль: они блокируют неприемлемые импульсы, позволяя личности сохранять внутреннюю стабильность [2].

Изучение механизмов психологической защиты в студенческом возрасте сегодня приобретает особую актуальность. В этот жизненный период молодые люди сталкиваются с интенсивным стрессовым воздействием, обусловленным учебными нагрузками, необходимостью профессионального самоопределения, трансформацией социальных связей и ростом персональной ответственности. В подобных условиях защитные стратегии выполняют функцию оперативной эмоциональной стабилизации. Как утверждают в своей работе Кудашкина А.А. и Никишов С.Н.: «...изучение механизмов психологической защиты проводится и в настоящее время, дополняя тем самым уже полученные материалы. Поскольку такие исследования востребованы нельзя не говорить об актуальности этой темы на сегодняшний день» [1].

Тем не менее, преобладание архаичных способов защиты, таких как регрессия, отрицание или проекция, является индикатором психологической дезадаптации и указывает на необходимость квалифицированной психологической поддержки.

Исследование психологических защит является ключом к пониманию адаптационных процессов и эмоциональной устойчивости личности, что и позволило определить теоретическую и практическую значимость темы нашей работы. В фокусе внимания здесь находятся диагностический инструментарий и

содержательная интерпретация эмпирических показателей. Гипотетически, ведущими защитными стратегиями у участников исследования нами определены интеллектуализация и компенсация. В первом случае личность прибегает к рациональному анализу для снятия напряжения, во втором же она стремится к успеху в ключевых для себя сферах, тем самым нивелируя какие-либо негативные переживания.

Обсуждение и результаты.

Психологические защиты – это своего рода «щит» нашего сознания. Они срабатывают на подсознательном уровне, когда психика сталкивается с перегрузками, страхом или душевной болью. Этот механизм помогает нам сохранять внутреннее равновесие и не терять уверенность в себе, когда обстоятельства складываются не лучшим образом. Фрейд и его последователи подробно изучали в своих работах, как психика человека справляется с тревогой и дискомфортом. «Каждый из нас, оглядываясь на долгий жизненный путь, может, вероятно, сказать, что он избежал бы многих разочарований и болезненных потрясений, если бы нашел в себе смелость толковать мелкие ошибочные действия в общении с людьми как предзнаменование и оценивать их как знак еще скрытых намерений», – говорил Зигмунд Фрейд в своей работе «Введение в психоанализ» [5].

Арсенал такого рода психологических защит весьма и весьма разнообразен. Мы можем сколь угодно делать вид, что проблемы нет (отрицание), «забывать» о неприятном (вытеснение) или же приписывать свои собственные ошибки совершенно другим людям (проекция). Далее мы также можем предпринять попытку спрятаться за логикой, анализируя все свои чувства вместо того, чтобы их проживать (интеллектуализация). Ну и, кроме того, к популярным методам защиты нельзя не отнести такие состояния как замещение, регрессия, компенсация и реактивное образование.

К.Г. Юнг писал в своих трудах, что «Психологическая защита может быть как полезной, так и вредной, в зависимости от того, насколько она адекватна ситуации и способствует ли она личностному росту» [6]. Здесь автор сравнивает психологическую защиту с броней: она спасает от ударов судьбы, позволяя нам

выстоять, но становится тяжелыми оковами, если мы носим её слишком долго. Застыв в этой броне, мы теряем связь с миром и лишаем себя всяческой возможности пережить те трудности, которые и делают нас, в итоге, сильнее.

Чтобы сохранить внутреннее равновесие, наша психика использует целый арсенал защитных механизмов. Например, когда мы сталкиваемся с чем-то невыносимым, в дело вступает отрицание, «закрывающее глаза» на факты, или вытеснение, которое, в свою очередь, «прячет» какие-либо наши болезненные воспоминания глубоко в подсознание. В стрессовых же ситуациях мы вполне можем невольно «впадать в детство» (здесь реализуется механизм регрессии) или пытаться доказать свою значимость в других делах, чтобы скрыть неудачи (а в этом случае наглядно работает механизм компенсации). Также часто встречаются механизмы проекции, когда мы видим свои недостатки в других, и замещения, при котором гнев выплескивается сугубо на того, кто не может дать достойный отпор. Ну и наконец механизм интеллектуализации позволяет нам «сбежать» от эмоций в мир логики и холодного анализа. Реактивное образование проявляется в демонстрации поведения, противоположного истинным переживаниям личности.

Для изучения степени выраженности психологических защит было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 10 испытуемых студенческого возраста. В качестве диагностического инструмента был использован опросник, направленный на выявление механизмов психологической защиты личности. Испытуемым предлагалось ответить на утверждения методики, после чего результаты были обработаны и распределены по основным шкалам психологических защит.

Полученные данные позволили определить средние показатели выраженности механизмов психологической защиты у группы испытуемых. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели выраженности механизмов психологической защиты у
испытуемых

Механизм психологической защиты	Средний показатель, %
---------------------------------	-----------------------

Отрицание	42
Вытеснение	38
Регрессия	45
Компенсация	67
Проекция	53
Замещение	49
Интеллектуализация	72
Реактивное образование	58

Анализ результатов показывает, что наиболее выраженным механизмом психологической защиты у испытуемых является интеллектуализация, средний показатель которой составил 72%. Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны снижать эмоциональное напряжение путём рационального анализа ситуации, логического объяснения происходящего и стремления контролировать собственные переживания через рассуждение.

Вторым по выраженности механизмом стала компенсация, показатель которой составил 67%. Испытуемые при этом преодолевают внутренние трудности и неуверенность за счёт своей более активной деятельности, которая направляется в итоге на достижение успеха и укрепление чувства собственной компетентности и значимости.

Преобладающим механизмом адаптации у опрошенных нашего исследования стало реактивное образование (58%), что, конечно же, подтверждает их установку на конформное поведение и замещение нежелательных импульсов социально одобряемыми реакциями. Высокий показатель проекции (53%) здесь свидетельствует о том, что респонденты склонны приписывать собственные внутренние переживания внешним факторам, тем самым экстернализируя свои конфликты.

Вполне себе средние показатели, фиксируемые нами по шкалам «замещение» (49%) и «регрессия» (45%), указывают на умеренную выраженность данных механизмов психологической защиты у испытуемых. В стрессовых условиях последние время от времени склонны либо к разрядке своего эмоционального

напряжения через перенос агрессии на посторонние внешние объекты, либо же к использованию инфантильных способов реагирования. И напротив, показатели по шкалам «отрицание» (42%) и «вытеснение» (38%) оказались минимальными, что, в свою очередь, подтверждает невысокую предрасположенность респондентов к избеганию реальности или подавлению болезненных переживаний.

На основании проведенного анализа можно констатировать преобладание у участников исследования конструктивных стратегий совладания, таких как рациональное осмысление, самоконтроль и компенсация. И это вполне согласуется с утверждением Семёновой Т.И.: «Наиболее адаптивные формы защитного поведения соответствуют средневысокому уровню психометрического интеллекта. Сравнительный анализ показал, что для людей со средненизким и высоким уровнем психометрического интеллекта характерно большее количество связей защитных механизмов друг с другом, а также защитных механизмов с базовыми личностными свойствами» [3, с. 22]. Примерно к таким же результатам после своего проведённого исследования приходят и Матяш Н.В., Павлова Т.А., Поздняков Г.В.: «Полученные результаты могут свидетельствовать о психологической близости данных возрастных групп по данным параметрам и подчеркивают принадлежность испытуемых к одному психологическому возрасту – юности» [4, с. 54].

Подобная структура психологических защит свидетельствует о высоком уровне адаптационных ресурсов и способности индивида успешно применять социально приемлемые методы преодоления стрессовых состояний.

Заключение.

Механизмы психологической защиты играют ключевую роль в поддержании гомеостаза психики, купируя тревожные состояния и способствуя тем самым адаптации индивида к стрессовым факторам. Согласно полученным в ходе проведённого нами исследования эмпирическим данным, можно отметить, что в структуре защитного поведения преобладают интеллектуализация и компенсация: участники исследования предпочитают рационализировать свои переживания, а также следует акцентировать внимание на сглаживании внутреннего

напряжения через ориентацию на успех. Отсутствие каких-либо выраженных тенденций к отрицанию или вытеснению указывает, в частности, на готовность респондентов к осознанной и одобряемой ими же переработке своего непосредственного негативного опыта. Ну и само подтверждение гипотезы о доминировании рациональных стратегий контроля над стрессом открывает, на наш взгляд, вполне себе неплохие перспективы для внедрения полученных выводов в практику психологического сопровождения, в частности, при проектировании тренингов по развитию адаптивного потенциала и рефлексии.

Список литературы

1. Кудашкина А.А. К вопросу об изучении механизмов психологической защиты личности / А.А. Кудашкина, С.Н. Никишов // ОГАРЁВ-ONLINE. – 2023. – №14 (199).
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – СПб.: Питер, 2026. – 160 с.
3. Семёнова Т.И. Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.И. Семёнова; Ин-т психологии РАН. – М., 2004. – 24 с. EDN NHVVAR
4. Матяш Н.В., Павлова Т.А., Поздняков Г.В. Механизмы психологической защиты и ее доминирующие стратегии в общении у старшеклассников и студентов-первокурсников / Н.В. Матяш, Т.А. Павлова, Г.В. Поздняков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – Т. 12, вып. 1 (45). – С. 49–57. DOI 10.18500/2304-9790-2023-12-1-49-57. EDN EBYUTU
5. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой. – М.: АСТ, 2017. – 544 с.
6. Юнг К.Г. Символы трансформации / К.Г. Юнг; пер. с англ. – М.: АСТ, 2008. – 731 с