(cc) BY

Сомова Татьяна Владимировна
студентка
Научный руководитель
Сафонова Марина Вадимовна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Аннотация*: в статье рассматриваются результаты изучения уровней функционирования психологических защит у студентов психолого-педагогического направления. Авторами описан двоякий характер функционирования психологических защит.*

Ключевые слова*: психологическая защита, защитный механизм, студенты.*

Сейчас в нашей стране консультирование и, в частности, его групповые формы, набирает популярность, люди стремятся работать над собой, заниматься саморазвитием и решать свои проблемные психологические ситуации с помощью профессионалов-консультантов. Однако в процессе консультирования психолог сталкивается с подсознательным сопротивлением клиента к достижению желаемого результата: с психологической защитой. При этом консультанту необходимо осознавать двоякий характер психологической защиты, ведь с одной стороны защиты действительно мешают, тормозят и препятствуют самореализации и самоактуализации личности, но с другой стороны, психологические защиты – это необходимая глубинная подсознательная структура личности, защищающая личность человека от внешних воздействий, в том числе, социального характера. То есть, являясь нормальным механизмом здоровой психики, психологическая защита свойственна всем людям; её польза состоит в том, что

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человек приобретает способность действовать, несмотря на возможные трудности. Вредный эффект возникает в результате неадекватной – слишком напряженной, избыточной, болезненно обостренной, или наоборот слишком низкой – психологической защиты, когда человек оказывается закрытым не только для критики, но и для самокритики, когда он вопреки очевидным фактам пребывает в искренней уверенности, что его сложности возникают где-то вовне, по воле других людей.

Исходя из такого двоякого характера феномена психологической защиты, в науке сформировалось две противоположные системы взглядов на роль этого феномена. Так, в психоанализе (З. Фрейд, А. Фрейд) утверждается, что механизмы психологической защиты, за исключением сублимации, играют негативную роль для психически здорового человека, их использование не снимает конфликт, а страхи и тревоги сохраняются и, в итоге, могут привести к психосоматике [4]. Тем временем, представители гуманистического направления говорят о позитивной роли психологической защиты. В частности, К. Роджерс считает, что поведение человека, по большей части, согласуется с его Я-концепцией. Когда существует несоответствие между Я-концепцией и каким-то аспектом актуального переживания, то появляется ощущение угрозы, и человек становится потенциально уязвим для тревоги и личностных расстройств. Защитное поведение при этом лишь помогает сохранить существующую структуру «Я» и не позволяет человеку потерять самоуважение [2].

В отечественной психологии позитивную роль эго-защитных механизмов в развитии человека отмечают Ф. Бассин, А.Г. Ротенберг, В.В. Варшавский, В.Г. Мягер, Е.П. Соколова, Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. С точки зрения указанных авторов, психологическая защита является нормальным повседневно работающим механизмом человеческой психики для снятия душевного напряжения. С точки зрения Ф.Е. Василюка, В.А. Ташликова, Э.И. Киршбаума, И.Д. Стойкова, защитные механизмы имеют, скорее, вредное отрицательное значение для развития человека. Э.И. Киршбаум считает, что в результате интенсивного использования психологической защиты вместо реального практи-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ческого решения конфликтных ситуаций происходит постоянный повтор прошлого опыта и в целом – выбор адаптации в ущерб саморазвитию и самореализации [1].

В итоге, возникает довольно четкая альтернатива: либо хорошая социальная адаптация с постоянством «Я-образа» и душевным покоем без дальнейшего развития и творческой самореализации, либо саморазвитие и самореализация, но – на фоне сильных эмоциональных конфликтов, как внешних, так и внутренних, с угрозой утраты целостности и расщепления «Я-образа». Первая альтернатива может быть реализована на базе регулярно и интенсивно функционирующих эго-защитных механизмов, вторая альтернатива подразумевает отказ от интенсивного или частого использования психологической защиты, требует оптимизации этой структуры личности.

Нами было проведено диагностическое исследование, целью которого было изучение актуального уровня функционирования психологических защит у молодого поколения. Базой исследования были выбраны студенты психолого-педагогического направления, у которых на момент обследования уже была сформирована некая психологическая грамотность и осведомленность о сути феномена психологической защиты. Такая выборка была наиболее интересна с исследовательской точки зрения. Для выявления актуального уровня функционирования психологических защит у студентов психолого-педагогического направления, был подобран и проведен диагностический комплекс: опросник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте, опросник структуры психологических защит М. Бонда, тест диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

По результатам диагностики мы выявили, что во всей группе преобладает высокая напряженность практически по всем видам защит; кроме интеллектуализации, где 60% группы показали низкий уровень напряженности, и подавления, где 48% респондентов показывают уровень нормы. Наибольшее количество респондентов, по 86% от группы, показывают высокий уровень напряженности регрессии, компенсации и замещения. Это говорит о высоком уровне и высокой регулярности эксплуатации защитных механизмов, характерна дизор-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ганизованность деятельности негибкое поведение. Исходя из данных о высоких показателях напряженности компенсации, можно сделать вывод, что респонденты в большинстве имеют склонность находиться в подавленном состоянии, склонны к дистимности. А высокие показатели регрессии и замещения свидетельствуют о наличии тенденции к инфантилизму, возбудимости и раздражительности.

При этом выявлены нормальные показатели механизма подавление, который является достаточно адаптивным. Это говорит об избегании ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, при этом выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости.

Также стоит обратить внимание на показатели механизма интеллектуализации (в рамках опросника М. Бонда в этот кластер входят также механизмы: аннулирование, сублимация, иррационализация). Это достаточно адаптивный защитный механизм, при этом для 60% респондентов по нему характерны низкие показатели. Это обращает внимание на невысокие способности группы преодолевать стрессовые ситуации, о несклонности преодолевать трудности «умственным» способом, переключать внимание от неприемлемых на данный момент задач к более приемлемым.

Тревожным показателем является сильная выраженность самопринижающих защитных механизмов, такой тип защит выражен сильнее других типов и наблюдается у 47,3% группы. При этом, показатели неадаптивных защит держатся преимущественно либо на низком уровне, либо на высоком, и общая картина в итоге даёт невысокие и средние показатели по неадаптивным типам защит. Тем не менее, среди неадаптивных защит присутствуют и достаточно выраженные, а именно высокие показатели (по 71% от группы) можно наблюдать по таким защитным механизмам как регрессия, что подтверждает результаты опросника Р. Плутчика. Самые низкие показатели (86% группы) по механизму

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

потребление. Также по 57% от группы показали низкий уровень проекции, поведенческого отреагирования, избегания и ипохондрии.

По искажающим образ защитам мы также выявили, что нормативный, средний уровень встречается реже, чем низкий или высокий. Наиболее высокие показатели (по 71% от группы) мы наблюдаем по механизмам расщепление и примитивная идеализация; а также 57% группы показывают высокий уровень по механизму изоляция. При этом, низкие показатели, по 57% от группы мы видим по механизмам всемогущество и обесценивание. По самопринижающим типам защит были выявлены самые высокие показатели, больше всего респондентов показали высокий уровень псевдоальтруизма: 86% группы, 57% группы показали высокий уровень формирования реакции, и по 43% группы показали высокий и средний уровни отрицания.

По адаптивным защитам 100% респондентов продемонстрировали высокие показатели по механизму подавление (что также подтверждает результаты по опроснику Плутчика-Келермана-Конте). Также 86% группы показали высокие результаты по прогнозированному размышлению. По механизмам присоединение и юмор можно наблюдать преобладание средних показателей: по 71% от всей группы. В то время как наиболее низкие результаты группа показала по механизму сублимация (43% от группы).

При изучении осознанных стратегий преодоления стрессовых ситуаций, мы выявили, что основная часть группы стабильно демонстрируют непродуктивные копинг-стратегии.

Таким образом, у большинства респондентов (56% группы) наблюдается высокий уровень функционирования психологических защит, это говорит о том, что у большинства высокий уровень эксплуатации защитных механизмов, высокая регулярность. Характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение. Зрелость защит варьируется, ярко выражены могут быть любые типы защит, как адаптивные, так и неадаптивные. Применяются такие копинг-стратегии, которые лишь частично снижают уровень тревоги и частично решают проблемы.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

У 22% респондентов наблюдается оптимальный уровень функционирования защит. Для таких людей характерно умеренная напряженность психологических защит, они срабатывают в кризисных и стрессовых ситуациях, уменьшая тревогу. Характерны зрелые защитные механизмы, такие как компенсация, сублимация, интеллектуализация. Применяются адекватные копинг-стратегии, позволяющие устранить трудности, снизить тревогу.

Также у 22% респондентов наблюдается низкий уровень функционирования психологических защит. Механизмы защиты срабатывают редко, характерна повышенная тревожность. Также возможен вариант, когда повышена напряженность какой-то одной или двух, скорее всего неадаптивных защит, которые не решают проблему, и ещё сильнее повышают уровень тревоги. Характерны незрелые защитные механизмы, такие как: проекция, замещение, регрессия, отрицание. Применяются неадекватные копинг-стратегии, которые не способствуют решению проблем.

Опираясь на эти данные, необходимо подчеркнуть необходимость работы по оптимизации уровня функционирования психологических защит у группы респондентов. В работе мы предполагаем акцент на формирование более активной позиции в отношении решения трудных и стрессовых ситуаций, выведение группы на осознание типов своих реакций и осознанное формирование новых, таким образом, чтобы клиент был способен к творческой самореализации и при этом не испытывал хронического чувства тревоги и угрозы утраты целостности своей личности.

Список литературы

1. Киршбаум Э. Психологическая защита. – СПб.: Смысл, 2014.

2. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

3. Туник Е.Е. Психологические защиты. Тестовая методика. – СПб.: Речь, 2010. 219 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2018. – 720 с.Цапкин В.Н. Семиотический подход к проблеме бессознательного // Бессознательное. Т. 4. – Тбилиси: Мецниереба, 1985.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)