

и эмоциональное равновесие, а также гибкости и адаптивности в решении проблем. Такие специалисты могут быть более успешными в своей деятельности, обеспечивая высокое качество услуг и поддержку для своих клиентов. Кроме того, высокий уровень стрессоустойчивости может способствовать улучшению отношений с клиентами, повышению доверия и эффективности взаимодействия.

Литература

1 Маклакова, В. Б. Связь стрессоустойчивости и агрессивности у работников социальной сферы / В. Б. Маклакова // Вестник экспериментального образования. – 2016. – № 6 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-stressoustoychivosti-i-agressivnosti-u-rabotnikov-sotsialnoy-sfery>. – Дата доступа: 24.04.2024.

2 Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый, 2012. – № 9 (44). – С. 243–246.

3 Воронцова, М. В. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы / М. В. Воронцова. – Таганрог : Изд-ль А. Н. Ступин, 2013. – 272 с.

УДК 159.9.07

В. А. Филипенко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассмотрены различные научные подходы к пониманию феномена психологических защит. Также описаны результаты эмпирического исследования, целью которого было изучение психологических защит личности в юношеском возрасте. Исследование проводилось с помощью методики «Индекс жизненного стиля». В исследовании принимали участие студенты и старшеклассники (132 человека).

В настоящее время проблема защитного поведения личности в обществе является довольно актуальной. Многие авторы делали попытки понять и объяснить феномен психологических защит: З. Фрейд, А. Фрейд, Р. С. Лазарус, Р. Перз, Р. Плутчик, П. Ф. Келлерман, Р. М. Грановская, И. М. Никольская, Б. Д. Карвасарский, Е. С. Романова, В. М. Ялтонский, О. Н. Арестова, Н. В. Калинкина, Ф. В. Басин, Л. Д. Демина, В. А. Штроо и многие другие. Каждый ученый стремился по-своему объяснить понятие психологической защиты, классифицировать ее виды по своему основанию.

Понятие «психологическая защита» было предложено в 1894 г. З. Фрейдом в работе «Защитные нейропсихозы». Позже З. Фрейд заменил термин «психологическая защита» на термин «вытеснение», а в 1926 году в приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность» он вернулся к старой концепции защиты, введя наряду с вытеснением специальные обозначения для других механизмов защиты.

По мнению З. Фрейда, защита регулирует индивидуальное поведение и определяет взаимоотношения в конфликте между сознанием и бессознательным. Сознание воздействует на бессознательное при помощи вытеснения, что оберегает его от неприемлемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, которые трансформируют влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении. Функцией защиты является ослабление противоречий и сохранение сознания от неприемлемых инстинктивных влечений [1, с. 6].

Труды своего отца продолжила А. Фрейд, в ее работах представлена первая теория психологической защиты, исследования по формированию защитных механизмов в онтогенезе, выделены критерии классификации защитных механизмов. А. Фрейд развивала идеи З. Фрейда о связи между отдельными способами защиты и патологическими расстройствами, проявления защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития [1, с. 7].

Также А. Фрейд первая дала определение защитным механизмам: «защитные механизмы – это деятельность “Я”, которая начинается, когда “Я” подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» [1, с. 6].

Б. Д. Карвасарский рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, которая направлена на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их травмирующего воздействия на Я-концепцию [2, с. 48].

Исследованием феномена психологической защиты также занимались Р. М. Грановская и И. М. Никольская. Их исследования показали, что организация защиты и ее способность противостоять внешним вредным воздействиям разные у каждого человека. Одних защита совсем не ограждает, а других защищает настолько сильно, что в их психику не попадает даже значимая для развития информация. Итак, исходя из этого, следует различать нормальную, постоянно действующую в нашей повседневной жизни защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую как неадекватную форму адаптации [3, с. 38].

Таким образом, можно сказать, что психологическая защита – это специальная система, которая позволяет стабилизировать личность и которая направлена на ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний, вызванных внутренними или внешними конфликтами. Важно отметить, что психологические защиты в основном бессознательны, то есть, применяя их, человек в большинстве случаев даже не понимает, что происходит. Используя психологические защиты, мы можем снять эмоциональное напряжение, предупредить дезорганизацию поведения и быстро адаптироваться к изменяющимся социально-психологическим условиям. Важно понимать, что защиты – это не всегда хорошо. Психологическая защита искажает восприятие реальности и при чрезмерном использовании это может привести к деформации личности и к дезадаптивному поведению.

Наше эмпирическое исследование, целью которого было изучение психологических защит личности в юношеском возрасте, проводилось на базе ГГУ имени Франциска Скорины и СШ № 28 имени Э. В. Серегина г. Гомеля. В исследовании принимали участие 132 человека (65 девушек и 67 юношей) в возрасте от 16 до 21 года. Для исследования психологических защит использовалась методика «Индекс жизненного стиля». Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования психологических защит в юношеском возрасте

Психологическая защита	Количество человек	Процентное соотношение, %
Отрицание	14	10,61
Вытеснение	10	7,58
Регрессия	7	5,30
Компенсация	13	9,85
Проекция	62	46,97
Замещение	5	3,79
Интеллектуализация	20	15,15
Реактивное образование	6	4,55

Из полученных эмпирических данных следует, что в юношеском возрасте в качестве основного механизма психологической защиты используют проекцию (46,97 %). Для людей, использующих проекцию, характерно приписывать свои чувства и мысли другим людям. Чаще всего другим приписываются негативные, социально неодобряемые чувства, например, довольно часто другим приписывается агрессивность. Это делается для того, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется в защитных целях. Реже другим приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия.

15,15 % испытуемых предпочитают применять интеллектуализацию. Для них характерно рассматривать проблемы с объективной точки зрения для того, чтобы перестать фокусироваться на ее эмоциональной части.

Отрицание используют 10,61 % человек. Они предпочитают не признавать, отвергать травмирующий их опыт. Люди, использующие данный механизм защиты, отрицают наличие трудностей, сложностей в своей жизни, они всегда оптимистичны, считают себя человеком без проблем и невосприимчивы к негативному мнению о себе со стороны окружающих.

Компенсация в качестве основного защитного механизма используется у 9,85 % испытуемых. Для людей, использующих этот механизм защиты, характерно искать подходящую замену реального или воображаемого недостатка другим качеством. Это может выражаться как в чрезмерном развитии каких-то своих качеств, так и в присвоении себе свойств, достоинств, поведенческих характеристик другой личности. Таким образом личность как бы компенсирует свой недостаток.

Вытеснение используют 7,58 % исследуемых. Для них характерно забывание психотравмирующих событий прошлого. Люди забывают обстоятельства произошедшего, избегают сходных ситуаций и мысли о событиях. Можно сказать, что благодаря этому механизму защиты неприемлемые для личности желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

Для людей, использующих регрессию (5,30 %), характерно избегание тревоги путем перехода на более ранние стадии развития. Этот вид защиты предполагает возвращение к примитивным формам реагирования и типам поведения.

Реактивное образование используют 4,55 % исследуемых. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений.

Реже всего в качестве основного механизма защиты используют замещение, всего лишь 3,79 % испытуемых. Действие данного механизма защиты проявляется в разрядке подавленных эмоций, которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступны, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.

Таким образом наиболее часто в качестве основного защитного механизма в юношеском возрасте используют проекцию. Исследование также показало, что в юношеском возрасте используются все механизмы защиты, но в разной степени выраженности.

Литература

- 1 Долгова, В. И. Психологическая защита / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева – Москва : Издательство Перо, 2014. – 160 с.
- 2 Зыкова, Н. А. Защитные механизмы личности в юношеском возрасте / Н. А. Зыкова, Н. А. Гавриленко // Психология обучения. – 2009. – № 2. – С. 44–58.
- 3 Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – Санкт-Петербург : Знание, 1999. – 352 с.