

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У ПОДРОСТКОВ

Алимова Елена Геннадьевна – соискатель,

Сафоев Нуриддин Салихович –

доктор психологических наук, профессор

Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

### АННОТАЦИЯ

*В статье проанализированы понятия механизмы психологической защиты, подростковый кризис, рассмотрены и проанализированы подходы к данной проблеме несколькими авторами.*

**Ключевые слова:** *психологическая защита, механизмы, личность.*

### ABSTRACT

*The article analyzes the concepts of psychological defense mechanisms, adolescent crisis, considered and analyzed approaches to this problem by several authors.*

**Keywords:** *psychological protection, mechanisms, personality.*

### ВВЕДЕНИЕ

Специфика психологических защит обычно рассматривается в ряду многих психологических факторов, интересующих ученых (причем, чаще всего, в ситуациях с акцентом на аномальное развитие личности). Неоднозначность оценки феномена психологической защиты связана с различными аспектами его исследования. Краткий анализ теоретических взглядов зарубежных и отечественных психологов на данную проблему позволяет сделать заключение о том, что в настоящее время исследователями получен достаточно объемный теоретический и фактический материал о психологических защитных механизмах, что создало необходимую базу для их дальнейшего изучения.

Изучение защитных механизмов имеет многоплановую историю. Известно, что в отечественной психологии на протяжении некоторого времени понятие психологической защиты даже было вытеснено из сферы научных интересов большинства исследователей только лишь потому, что обнаружено оно было в практике психоанализа.

### ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Между тем на сегодняшний день количество публикаций по данной проблеме увеличивается в геометрической прогрессии. В последние годы все

большее число авторов обращается к изучению феномена психологической защиты как важного неосознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека. Разработкой проблемы психологической защиты у подростков занимались как отечественные, так и зарубежные психологи (Р.М. Грановская, Ф.В. Бассин, А.Фрэйд, А.Адлер, А.Б.Карпов и др.). Психологическая защита играет важную роль в процессе формирования личности и ее потребностей. Эти механизмы предохраняют осознание личностью отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологического гомеостаза, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях. Итак, подростковый кризис — один из самых сложных в онтогенезе. Ребенок находится в ситуации постоянного приспособления к физическим и физиологическим изменениям, переживает «гормональную бурю». В наиболее общем виде можно сказать, подросток как будто все время находится в состоянии стресса, а восстановление личностного равновесия следует считать ведущей характеристикой подросткового возраста. Разумеется, моменты порождения нового обязательно характеризуются состоянием неравновесности, неустойчивости. «Мое тело будто взбесилось», — говорят о себе подростки. В результате сегодня резко возрастает интерес к изучению способов урегулирования состояний подобного рода. Существующие исследования показывают неоднозначность взглядов на эту проблему. В частности, авторы полемизируют по поводу значения для подростков совладающих и защитных способов восстановления личностного равновесия. При том, что перспективность разработки и того и другого направления в отношении подростков признается исследователями единогласно. Мы исходим из допущения о том, что для копинг-стратегий у подростков недостаточно опыта, а значит, «тем, что обеспечивает успешное функционирование основной тенденции жизни» в подростковом возрасте являются именно защиты [1-3].

Первой, кто предложил в качестве предмета рассмотрения типично подростковые защиты, была А. Фрейд. Исследователь отмечала, что наиболее соответствующими подростковой программе развития являются такие защиты, как аскетизм и интеллектуализм. Согласно одной из них — интеллектуализму — подросток находит чувственность «неинтересной». В результате гипертрофия требований моральной чистоты и самодисциплины, вполне положительных самих по себе, влечет за собой искусственную самоизоляцию от окружающих, высокомерие и нетерпимость, за которыми кроется страх

перед жизнью. Идеалом подростка-«аскета» является не просто контроль над своими чувствами, но полное их подавление и активное акцентирование своего презрительного и враждебного отношения ко всякой чувственности. Недовольство своей внешностью и стремление к ее изменению — есть наиболее яркий пример аскетизма в подростковом возрасте. В теоретическом плане А. Фрейд называла аскетизм подавлением всех инстинктивных побуждений. В понимании Анны Фрейд в подростковом возрасте происходит отрицание инстинктов и вытеснение. В случае подросткового аскетизма действует более примитивный и менее сложный механизм, чем при собственно вытеснении; возможно, что первый из них представляет собой особый случай или, скорее, предварительную фазу вытеснения. Внезапное возрастание инстинктивной энергии в пубертатном периоде и в других жизненных периодах усиливает исходный антагонизм между Я и инстинктами до такой степени, что он становится активным защитным механизмом. Если это так, то аскетизм пубертатного периода можно рассматривать не как ряд качественно обусловленных деятельностей вытеснения, а просто как проявление врожденной враждебности между Я и инстинктами, которая неразборчива, первична и примитивна. Также существенное влияние на изучение типично подростковых защит оказала работа Ф. Крамер по разработке метода изучения защитных механизмов у детей. Итогом этой работы стало создание «руководства по защитным механизмам» и подтверждение предположений о появлении различных защит на определенных этапах развития в жизни ребенка. В частности, анализируя возрастной отрезок от 7 до 17 лет, Ф. Крамер установила, что вплоть до старшего подросткового возраста высокой является частота использования проекции с одновременным снижением частоты использования отрицания. Таким образом, наиболее часто употребляемым механизмом по данным Ф. Крамер, является проекция. С одной стороны этот механизм защиты помогает подростку отвергнуть качества, которые он не желает принимать в себе, приписывая их окружающему миру, тем самым укрепляя позицию личности. В то же время, за счет приписывания окружающим мнимых пороков, к ним вырабатывается враждебность и негативный настрой, что способствует усугублению межличностных взаимоотношений и появлению проблем в их построении. Проекция - это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Происходит термин «проекция» от английского слова «projection» и переводится на русский язык как «выброс». Таким путем

бессознательное, прорываясь через контроль сознания, выбрасывает истинную информацию, по которой можно судить об определенных скрытых, но глобальных психических особенностях и тенденциях личности. У подростка, использующего проекцию часто, как правило, наблюдается недостаточность психологического разграничения собственной личности и окружающего мира, неявное уподобление окружающих людей себе, своему внутреннему миру. Адаптационный процесс, по мнению Ф.Крамер, объединяет психологические защиты и копинг-поведение как механизмы, способствующие удовлетворению индивидуальной потребности в адаптации к реальности. Согласно данному взгляду защитные механизмы рассматриваются как механизмы, которые меняют подлинное восприятие реальности, защищая человека от излишней тревожности, вызванной либо восприятием беспокоящего внешнего события, либо присутствием внутреннего разрушительного психологического состояния. Копинги в данном аспекте понимаются как явные и скрытые действия, предпринимаемые для сокращения или устранения психологического дистресса и стрессовых состояний. Так, и механизмы психологической защиты, и совладающее поведение включаются в единый процесс, который приводит к адаптивным реакциям индивида.

Альфред Адлер был создателем нового направления в психоанализе, которое получило название «индивидуальной психологии». В ее создании, по-видимому, большую роль сыграл тот факт, что сам А. Адлер в детстве тяжело болел и упорно боролся со своими многочисленными недугами. Это определило и выбор профессии. «Индивидуальная психология подчеркивает то обстоятельство, что в детстве у всех духовно несчастных, дурно воспитанных и невротичных натур не было условия для развития социального чувства, и поэтому им недостает мужества, оптимизма, уверенности в своих силах». Адлер описывает две формы защитных механизмов: компенсацию и гиперкомпенсацию. Компенсация проявляется тем, что вместо развития недостающего качества подросток начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток. Например, хилый подросток, вместо того чтобы развить свои физические данные, начинает интенсивно заниматься шахматами, где у него выявились неплохие способности. В шахматах он достигнет неплохих успехов, но физическое недоразвитие сделает его несчастным. Гиперкомпенсация проявляется тем, что подросток старается развить именно те данные, которые у него слабо развиты. Например, хилый подросток идет в секцию борьбы и

пытается стать драчуном, чтобы отомстить своим обидчикам. Пропорциональное развитие при этом также нередко искажается. В последнее десятилетие в отечественной психологии интерес к изучению психологической защиты подростков существенно усилился. Наиболее известными являются работы Е.Н. Андреевой. В исследованиях Е.Н. Андреевой были получены выводы о наличии одновременно как возрастных, так и половых различий в использовании подростками защит. Было показано, что наиболее часто встречаемыми механизмами психологической защиты у подростков являются механизмы проекции, гиперкомпенсации, вытеснения и регрессии. При этом девочки для ликвидации внешних или внутренних «дефектов», провоцирующих возникновение негативного самоотношения, пытаются реализовать себя в той области, где эти «дефекты» чаще проявляются. В результате девочка-подросток, считающая себя непривлекательной перед сверстниками и мечтающая стать более красивой, будет подолгу проводить время у зеркала, примеряя модную одежду, используя обширную палитру косметических средств, или читать множество молодежных журналов и перенимать из них необходимую информацию. Такого рода случаи, когда человек полностью уходит в определенную деятельность или занятие, которое в результате становится основным в ущерб другим, носят название компенсации, а в тех случаях, когда этот уход делает другие занятия абсолютно невозможными, диагностируется механизм «гиперкомпенсации». Обычно механизмы типа компенсации являются заменой неразделенных чувств, неуверенности в себе и в конечном счете ведут к тому, что человек может обнаружить в избранной деятельности выдающиеся результаты. Так, ребенок с плохим зрением может стать впоследствии выдающимся художником, как Демосфен стал прекрасным оратором. Но поскольку другие стороны его личности не получают развития, то, несмотря на общественную ценность этих результатов, сам человек может страдать. Как защитный механизм Компенсация — это онтологически самый поздний и когнитивно сложный механизм. Мальчики для поддержания самоотношения на прежнем уровне пытаются «забывать» истинные и неприятные для них причины случившихся событий, подменяя их на ложные, но «безболезненные». Так проявляется защитный механизм вытеснения. Проекция и регрессия, согласно Е.Н. Андреевой, различий по фактору пола не имеют. Регрессия — это механизм защиты, который в психоанализе признается механизмом не просто наиболее характерным подросткам, но и единственно допустимым для сопровождения



подросткового развития. Он представляет собой возвращение к примитивным, ранним, связанным с детством, формам реагирования и типам поведения после того, как был достигнут новый уровень компетентности. Этот относительно простой механизм может длиться как несколько мгновений, так и гораздо дольше. Специфика регрессивных защитных механизмов состоит в преобладании пассивной позиции и свидетельствует о неуверенности в принятии собственных решений. Ее актуализация создает иллюзию снятия с себя ответственности за решение своих проблем благодаря привычной позиции маленького, и потому характеризует инфантильную личность.

Изучая защитные механизмы подростков, В.Г. Каменская и С.В. Зверева получили аналогичные данные. Ведущим механизмом защиты у подростков является проекция. Исследователями также было установлено достоверно высокое значение, свидетельствующее о частом использовании подростками такого защитного механизма, как рационализация. Рационализация — осознание и использование только выгодной информации или той части информации, которая характеризует поведение как правильное и социально одобряемое. Собственно понятие «рационализация» введено Э. Джонсом в 1908 году. Сущность этого механизма заключается в том, что человек сначала действует в ответ на неосознаваемые мотивы, а после действия выдвигает различные предполагаемые причины для объяснения поведения. В целом, рационализация связывается с особенностями мышления, согласно которым решение принимается путем «фильтрации» информации в соответствии с основными правилами между «должен» и «нельзя» и получением нужного в данный момент заключения для оправдания своего поступка (наличие доводов, доказательств, оправданий необходимости именно такой, а не иной формы поведения). При этом в мышлении используется только та часть воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам

Следующее распространенное исследование защитных механизмов подростков было организовано А.Б. Карповым. Обследуя юношей и девушек подросткового и раннеюношеского периодов онтогенеза, в возрасте от 14 до 22 лет, он установил, что в первую тройку наиболее выраженных у них защит входит интеллектуализация, располагаясь в одном ряду с проекцией и замещением.

Интеллектуализация — это своеобразная попытка уйти из эмоционально угрожающей ситуации путем ее отстраненного обсуждения в абстрактных, интеллектуализированных терминах. Систематически использующие интеллектуализацию индивиды оставляют впечатление эмоционально холодных, машиноподобных и отчужденных в межличностных отношениях, склонных к сохранению психической дистанции между собой и другими. Интересно отметить, что по своей сути интеллектуализация имеет сходные черты с рационализацией. И тот и другой механизмы являются следствием интеллектуальных процессов. Между тем в случае действия рационализации весь подбор фактов личностью направлен на доказательство утверждения или отрицания цели, в то время как при действии интеллектуализации — ее ценности. Рационализация в большей степени связана с мотивацией, интеллектуализация — с логико-перцептивным компонентом психологической защиты. Рационализация — это псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы личности потерей самоуважения. Интеллектуализация — это нейтрализация эмоции. Основная задача рационализации — найти весомые доказательства, оправдывающие неверные поступки личности, а интеллектуализации — обосновать свое бездействие, поставив его причины в зависимость от объективных условий. Интеллектуализация развивается уже в раннем подростковом возрасте для анализа содержания эмоций ожидания, предвидения, боязни пережить разочарования. Образование механизма принято соотносить с фрустрацией, связанной с неудачами в конкуренции со сверстниками. У подростков часто недостаточность социальных контактов служит основой для чрезмерного фантазирования и интеллектуализирования, наряду с тем, что абстрактные дискуссии и рассуждения на религиозные и философские темы позволяют эффективно избегать конкретных телесных переживаний или конфликтных чувств и идей. Разумеется, это не попытка разрешить задачу, поставленную реальностью, а скорее, способ снятия напряжения, настороженного отношения к аффективным процессам и перевод их на уровень абстрактного мышления. Поэтому у подростков романтический взгляд на любовь сочетается с неразборчивостью связей, эмпатия в процессе рассуждения — с реальным безразличием к близким, к окружающим людям [4-5].

Е.С. Романова считает, что защитные механизмы имеют следующие общие свойства: они действуют в подсознании, индивид не осознает, что с ним

происходит, они отрицают, искажают или фальсифицируют действительность; они реализуются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса. Цель психологической защиты – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Надо заметить, что в исследовании психологических защит у подростков старшего возраста, проведенном Е.С.Романовой и Л.Р.Гребенниковым, выделено четыре механизма защиты, которые используются подростками значительно выше нормы: отрицание, регрессия, проекция и реактивное образование. Полученные результаты авторы связывают с ростом уровня тревожности и повышением неуверенности в себе, что характерно для развивающейся личности в подростковом возрасте. В другом исследовании, проведенном Е.С.Романовой, где механизмы защит выявлялись у лиц, осужденных за правонарушения, было показано, что осужденные за хулиганские действия сверхнормативно обращаются к отрицанию, подавлению, проекции и замещению.

По результатам исследования защитных механизмов в раннем юношеском возрасте Т.В. Тулупьевой были сделаны несколько важных выводов [6]:

В юношеском возрасте выражены все основные виды психологической защиты. Преобладающими видами защиты по интенсивности являются: проекция и рационализация. Другие виды психологической защиты — компенсация, отрицание, регрессия, замещение, реактивное образование, вытеснение — представлены менее интенсивно.

Возрастная динамика механизмов психологической защиты для различных механизмов протекает по-разному. При переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту статистически достоверно уменьшается интенсивность вытеснения, а интенсивность реактивного образования и компенсации увеличивается. Для таких защитных механизмов, как регрессия и компенсация возраст 16 лет является периодом перелома их интенсивности: до 16 лет идет увеличение интенсивности этих видов защиты, после 16 лет — снижение [7].

Половые различия в интенсивности психологической защиты проявляются в том, что для юношей наиболее характерен такой защитный механизм, как вытеснение. Для девушек более характерны реактивное образование и компенсация.

Существует половая дифференциация выраженности некоторых личностных особенностей. Девушки в целом более общительны, чувствительны, конформны и менее доминантны. Юноши, в свою очередь,



характеризуются большей эмоциональной устойчивостью, доминантностью и меньшей чувствительностью и напряженностью.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В статье проанализированы механизмы психологической защиты у подростков, рассмотрены и проанализированы подходы к данной проблеме несколькими авторами. Ключевые слова: психологическая защита, механизмы, личность. В виду нестабильности современного общества, высоких темпов развития процессов, происходящих в стране, человеку необходимо постоянно приспосабливаться, адаптироваться к новым условиям жизни. Поэтому исследование психологических механизмов защиты у подростков набирает все большую популярность. Феномен психологической защиты в подростковом возрасте имеет высокую практическую и теоретическую значимость, о чем говорит заинтересованность данным явлением большинства направлений психологии и психотерапии.

Теоретический анализ психологических защит у подростков позволяет сделать вывод о том, что до настоящего времени она остается дискуссионной.

### **REFERENCES**

1. Грановская Р.М., Березная И.Я. Интуиция и искусственный интеллект. 1991.
2. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. 1998.
3. Tommaso Boldrini, Gabriele Lo Buglio, Guido Giovanardi, Vittorio Lingiardi, Silvia Salcuni. Defense Mechanisms in Adolescents at High Risk of Developing Psychosis: An Empirical Investigation. // Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome 2020; volume 23:4-15.
4. Vorkapic, S.T. (2006). Ten-item Personality Inventory: A Validation Study on a Croatian Adult Sample. [Electronic version]. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 192-202. Retrieved from: [https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/20-iccsbs\\_3453\\_Full%20text.pdf](https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/20-iccsbs_3453_Full%20text.pdf)
5. Бассин Ф.В. Проблемы бессознательного (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности). 1968.
6. Тулупьева Т.В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте. 2001.
7. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. 1995.