

К. В. Урбанович, Ю. А. Полещук

Изучение механизмов психологической защиты в подростковом возрасте

В статье рассматривается проблема психологических защитных механизмов и представлены результаты исследования у подростков. Выявлено, что наиболее выраженными механизмами психологической защиты выступают проекция, рационализация, компенсация, гиперкомпенсация, замещение, отрицание. Доминирующий механизм психологической защиты выступает проекция. Для оптимального развития личности в подростковом возрасте необходимо проводить психологическую работу, направленную на развитие конструктивных механизмов психологической защиты.

Ключевые слова: психологические защитные механизмы, подросток, доминирующие механизмы.

K. V. Urbanovich, Yu. A. Poleshchuk

Studying the mechanisms of psychological defense in adolescence

The article deals with the problem of psychological defense mechanisms and presents the results of a study in adolescents. It is revealed that the most pronounced mechanisms of psychological defense are projection, rationalization, compensation, hypercompensation, substitution, denial. The dominant mechanism of psychological defense is projection. For optimal personality development in adolescence, it is necessary to carry out psychological work aimed at developing constructive psychological defense mechanisms.

Keywords: psychological defense mechanisms, adolescent, dominant mechanisms.

Современные социально-экономические преобразования, ускорение темпа жизни, многозадачность профессиональной деятельности требуют от человека повышенной адаптации к возникающим изменениям. Усиливается интерес к изучению механизмов психологической защиты и совладающего поведения.

В науке проблема психологической защиты нашла отражение в трудах З. Фрейда, А. Фрейд, Э. Фрома, К. Хорни. В русскоязычной психологии данный феномен изучали Р. М. Грановская, В. Г. Каменская, Е. С. Романова, Л. Г. Гребенников, А. В. Соловьева и др.

Многие исследователи, в том числе и Р. М. Грановская, отмечают, что за счет механизмов психологической защиты человек не может в полной мере воспринимать этот мир [Грановская, 1997]. Защита ставит так называемый барьер, что несколько ограничивает восприятие человека. Ограничение происходит во всех сферах, которые могут трактоваться человеческим мозгом, как опасная информация, способная нанести вред человеческой психике. Таким образом, мозг человека заставляет его жить в своеобразном коконе, не пропускающим любые намеки на негативную реакцию.

Ряд авторов отмечают, что благодаря механизмам психологической защиты, можно заметить изменения психики человека, он становится более спокоен, не пропускает новые причины для негативных эмоций или вспышки старых. Некоторые считают это хорошим влиянием, при том, что человек, чаще всего, может посмотреть на какую-то проблему как необычную рядовую ситуацию жизни и решить ее без дополнительных переживаний [Грановская, 1997].

В подростковом возрасте осуществляется основное формирование будущей личности, поэтому крайне важно изучать проблематику мышления подростков в этот период, чтобы грамотно направить человека и обратить его внимание на адекватные действия, не допуская отклонения его поведения от норм морали.

Именно в этот период у человека формируется основа его мировоззрения и мышления в целом, он начинает задумываться о будущем и делать выбор в пользу того, кем он хочет себя видеть в жизни в профессиональном плане, а также в плане развития личности. Учится отвечать за свои решения и поступки, брать ответственность за свои действия в дальнейшем.

Если у подростка получится выстроить у себя гармоничный образ своего будущего, в контексте личностного, жизненного и профессионального самоопределения, он будет работать над стратегией получения своих целей и желаний на будущее.

У подростка могут возникать ситуации, когда он не может в полной мере оценить свое будущее и понять направление деятельности, уровень стресса начинает повышаться, подросток начинает жить в условиях постоянного эмоционального напряжения. Он начинает проявлять себя не лучшим образом, включаются механизмы психологической защиты, которые нередко могут привести его к любым проявлениям девиантного поведения по отношению к окружающим людям.

Изучая механизмы психологической защиты, З. Фрейд и А. Фрейд отмечали, что в стрессовых ситуациях, мозг человека неосознанно прибегает к использованию различных механизмов защиты для снижения общего состояния стресса. Благодаря им, общее состояние человека может немного улучшиться, но при этом, влияние ситуации на человека не исчезнет, если мозг вытеснит ее в бессознательное. Такие механизмы своеобразным образом меняют картину сознательного восприятия человеком действительности, искажая воспринимаемую им реальность [Фрейд, 1993].

Многие ученые в рамках эмпирических исследований выявили наиболее часто встречающихся доминирующие механизмы психологической защиты в определенном возрасте. Так, Ф. Крамер, в результате своих исследований определил, что у подростков доминирует механизм проекции. Он позволяет мысленно возвысить себя и свою личность, отрицая негативные стороны, при этом замечая их в окружающих людях. Проекция может вызвать у подростка агрессию по отношению к окружающим, так как негативные стороны, которые он проецирует, главным образом влияют на него изнутри, вызывая негативные эмоции [Cramer, 1987].

В работах Е. Н. Андреевой отмечается, что наиболее часто выраженными психологическими защитами выступают проекция, гиперкомпенсация, вытеснение и регрессия [Андреева, 2005]. Для девушек характерен уход от негативных эмоций через компенсацию и изменению сферы деятельности или людей с тех, что приносит им негативные эмоции на другие, где они могут получить позитивные эмоции в любом их проявлении. Во многих случаях, при компенсации, девушки расставляют приоритеты жизни таким образом, что сфера, не приносящая им позитивных эмоций, полностью игнорируется их сознанием, что делает невозможным их рост в этой сфере. Юноши же, используют вытеснение, чтобы сферы, приносящие им негативные эмоции, стали менее заметны их сознанию и перешли в бессознательное состояние их личности [Андреева, 2005].

Изучение защитных механизмов В. Г. Каменской и С. В. Зверевой в подростковом и юношеском возрасте показало сходные данные, отмечая преобладание проекции и рационализации [Каменская, 2005].

Нами было проведено эмпирическое исследование механизмов психологической защиты у подростков, которое проводилось на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 79 г. Ташкента». В исследовании приняли участие 62 респондента в возрасте 14-15 лет. Диагностика осуществлялась при помощи опросника «Индекс жизненного стиля» К. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Р. Конте, в адаптации Л. И. Вассермана.

Выявлено, что доминирующим механизмом психологической защиты выступает проекция, которая отмечена у 31% респондентов. При помощи данного механизма подросток переносит над другого человека свои качества и поступки, которые отказывается принимать как компонент собственной личности. На втором месте располагается рационализация (10% испытуемых). Здесь подросток старается оправдать свое поведение более приемлемым для себя объяснением.

Также выражены механизмы «компенсация» и «гиперкомпенсация» (по 8% каждый), при проявлении которых человек пытается найти у себя качества, которые нивелируют его недостатки.

Такие механизмы, как «замещение» и «отрицание» отмечены у 6% респондентов (каждый). При замещении появляется возможность перенести свои чувства с недоступного объекта на доступный. Отрицание предполагает блокирование негативной для человека информации.

Проявление механизмов «регрессия» и «вытеснение» составило по 3% каждый. При регрессии происходит переход на более примитивный уровень реагирования. Вытеснение позволяет убрать негативную информацию из сознания подростка.

Остальные механизмы психологической защиты представлены у подростков в пределах нормы. Полученные данные отражают информацию в границах исследуемой выборки и согласуются с исследованиями, проведенными ранее [Каменская, 2005; Зыбина, 2020; Болотин, 2017].

Подводя итоги, можно отметить, что механизмы психологической защиты могут помочь человеку сместить фокус с негатива на построение плана решения проблемы, в чем заключается их позитивный характер. Однако они могут и проявляться деструктивно, формируя у личности искаженную картину мира.

Для оптимального развития личности в подростковом возрасте необходимо проводить психологическую работу, направленную на развитие конструктивных механизмов преодоления трудностей. В

дальнейшем интересно изучить проявление механизмов психологической защиты личности на разных возрастных этапах.

Библиографический список

1. Андреева Е. Н. Самоотношение подростков // Психология современного подростка. Санкт-Петербург : Речь, 2005. С. 27–37.
2. Болотин Ю. Е. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте / Ю. Е. Болотин, К. А. Чугунова, Е. В. Якунина // Молодой ученый, 2017. № 2 (136). С. 688-690. URL: <https://moluch.ru/archive/136/38284/> (дата обращения: 29.04.2022).
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Санкт-Петербург : «Свет», 1997. 608 с.
4. Зыбина Л. Н., Терехин Т. В. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и проявления гнева у подростков // Развитие человека в современном мире, 2020. № 3. С. 36-43.
5. Каменская В. Г. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит (на примере подростково-юношеской выборки) / В. Г. Каменская, С. В. Зверева // Психологический журнал, 2005. Т. 26. № 4. С. 77-89.
6. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. Москва : «Педагогика Пресс», 1993. 140 с.
7. Cramer Ph. The development of defense mechanisms / Journal of Personality, 1987. № 55 P. 597-614.