

**Психологическое благополучие в контексте защитных механизмов личности**

***Фомина Ольга Олеговна***

*Студент*

*РАНХиГС Волгоградский филиал, Факультет государственного управления,*

*Волгоград, Россия*

*E-mail: iloveshnur@mail.ru*

Одной из главных тенденций в развитии современного общества является постоянно возрастающее усложнение взаимоотношений между людьми, а существующие экономическая, политическая, культурная ситуации носят проблемный характер. Все это неизбежно ослабляет чувство стабильности, снижает уверенность в себе, тем самым, уменьшая готовность к преодолению трудностей. Таким образом, личность нуждается в снижении эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, и предотвращении дезорганизации поведения, психики. З. Фрейд определял психологическую защиту как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом. Именно механизмы психологической защиты, направлены на ограждение сознания от угроз со стороны влечений бессознательного или со стороны реального мира.

Однако общественная нагрузка личности, значимость социальности человека поднимает еще одну проблему – проблему психологического благополучия. Существует несколько причин пристального внимания исследователей к этой области [2]: страны достигли того уровня благосостояния, при котором выживание больше не является глобальной проблемой. Качество жизни становится важнее, чем показатели экономического процветания; личное счастье становится более важным из-за нарастающей тенденции к индивидуализму. А также разработан ряд достоверных и надежных методов измерения благополучия. Анализ теоретических и эмпирических исследований [1,4,5] показал, что психологическое благополучие, являясь социально-психологической характеристикой личности, выражает эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности и в этом качестве определяет направленность его поведения. Мы опирались на модель К. Рифф, которая обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [4].

Нами было проведено исследование, целью которого была проверка гипотезы, что для переживания психологического благополучия необходимо иметь зрелые защитные механизмы, а также использовать разнообразные защитные процессы. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 22 лет, всего 40 испытуемых.

Нами были получены следующие промежуточные результаты, которые показали, что большинство испытуемых имеют низкий уровень психологического благополучия (68,6% выборки), а также высокий уровень напряжения психологических защит (65,7%). Мы можем предположить, что чрезмерная интенсивность в использовании защитных механизмов способствует ограниченности субъекта, восприятию им конфликта не как проблемы, требующей разрешения, а только как угрозы целостному и стабильному

позитивному образу Я, сопровождающейся психическим напряжением, которое необходимо снять «здесь и теперь». Как следствие такие испытуемые отгораживают себя от нового опыта, сдерживают собственную активность.

Для выявления связей между уровнем психологического благополучия и механизмов психологических защит мы провели корреляционный анализ. В нашей работе отрицательно коррелируют с уровнем психологического благополучия такие защиты как вытеснение ( $r = - 0,480, p < 0,01$ ), регрессия ( $r = - 0,455, p < 0,01$ ), проекция ( $r = - 0,445, p < 0,01$ ), замещение ( $r = - 0,371, p < 0,05$ ). Нами была осуществлена попытка объяснить причины отрицательного влияния некоторых защитных механизмов на уровень психологического благополучия

Мы можем предположить, что вытеснение отрицательно влияет на общий уровень психологического благополучия личности, потому что импульсы, не находящие свое разрешение в поведении, хотя и вытесняются, тем не менее, сохраняют свои эмоциональные и психосоматические компоненты, а вызванное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Согласно исследованиям, наиболее часто вытесняются именно те свойства и качества, не делающие личность привлекательной в собственных глазах и глазах окружающих, ограничивается собственная активность, тем самым это отражается негативно и уровне компетенции, и на позитивных отношениях с другими.

Частое обращение к механизму регрессии заменяет выполнение субъективно более сложных задач на выполнение относительно более простых и доступных в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал решения конфликтных ситуаций, что, по-нашему мнению, отрицательно сказывается на уровне компетентности личности.

В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям. Тем самым происходит осознание и принятие только своих положительных качеств, но не своих недостатков.

Действие замещения проявляется в разрядке подавленных импульсов, которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели и порождает проблемы на пути разрешения трудностей, негативно отражаясь на уровне компетентности личности.

Таким образом, можно говорить о том, что отрицательно влияют на уровень психологического благополучия такие защиты как вытеснение, регрессия, проекция, замещение. При анализе рейтингов защитных механизмов, оцененных экспертами-клиницистами по степени их примитивности ранговые оценки базисных защит выглядят следующим образом: отрицание; регрессия; проекция; замещение; вытеснение; образование реакции; интеллектуализация; компенсация [3]. Соответственно наша гипотеза о том, что незрелые защитные механизмы снижают уровень психологического благополучия, подтвердилась.

В итоге мы можем предположить, что позитивное развитие личности является проблемной стороной жизни, ограничение собственной активности, а также преимущественно непродуктивное разрешение конфликта, все эти проявления характерны для

современного общества.

### **Литература**

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
3. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: 1996.
4. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратов.ун-та, 2004.
5. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995.69. P. 719–727.