

Психологические науки / Psychological Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 159.923
DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-1-101-106

Взаимосвязь психологического благополучия с механизмами психологической защиты личности

© 2023 Омарова М. К.

Дагестанский государственный университет,
Махачкала, Россия: e-mail: makaom@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязей между составляющими психологического благополучия и защитными механизмами личности. **Методы.** Для изучения психологического благополучия испытуемых выборки нами была использована Шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB (адаптация Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко), а для исследования защитных механизмов - Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте) в адаптации Л. И. Вассермана. Для выявления связей между исследуемыми параметрами применялся корреляционный анализ (по Спирмену). **Результаты.** Анализ результатов показал наличие устойчивых взаимосвязей между составляющими психологического благополучия и психологическими защитами личности. **Выводы.** Высокий уровень психологического благополучия взаимосвязан с защитными механизмами отрицания, проекции и замещения. Показатели по шкале «отрицание» методики LSI положительно коррелируют со всеми составляющими психологического благополучия, при этом показатели взаимосвязи компонентов благополучия со всеми остальными защитными механизмами имеют обратные значения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, защитные механизмы, отрицание, подавление, регрессия, проекция, замещение, интеллектуализация.

Формат цитирования: Омарова М. К. Взаимосвязь психологического благополучия с механизмами психологической защиты личности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2023 Т. 17. № 1. С. 101-106. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-1-101-106

The Relationship of Psychological Well-being with Psychological Defensive Mechanisms of Personality

© 2023 Marina K. Omarova

Dagestan State University,
Makhachkala, Russia: e-mail: makaom@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the article was to study the interrelationships between the components of psychological well-being and the protective mechanisms of personality. **Methods.** To study the psychological well-being of the sample subjects, we used the Riff Scale of Psychological Well-Being, RPWB (adaptation by T. D. Shevelenkova, T. P. Fesenko), and for the study of protective mechanisms – the Questionnaire "Life Style Index" (Life Style Index, LSI) (R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte) in L. I. Wasserman's adaptation. Correlation analysis (according to Spearman) was used to identify the connections between the studied parameters. **Results.** The analysis of the results showed the presence of stable relationships between the components of psychological well-being and psychological defenses of the individual. **Conclusions.** A high level of psychological well-being is interconnected with the protective mechanisms of denial, projection and substitution. Indicators on the "denial" scale of the LSI methodology positively correlate with all components of psychological well-being, while indicators of the relationship of the components of well-being with all other protective mechanisms have inverse values.

Keywords: psychological well-being, defense mechanisms, denial, suppression, regression, projection, substitution, intellectualization.

For citation: Omarova M. K. The Relationship of Psychological Well-being with Psychological Defensive Mechanisms of Personality. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2023. Vol. 17. No. 1. Pp. 101-106. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-1-101-106 (In Russian)

Введение

Проблема защитного поведения личности сегодня приобретает особенную актуальность в связи с нарастающей напряженностью в нашей стране и в мире в целом. Для успешной адаптации и снижения уровня тревоги каждый человек прибегает к использованию сознательных и бессознательных механизмов психологической защиты, причём для каждого набор этих механизмов индивидуален, что, в свою очередь, может рассматриваться как уникальная личностная характеристика субъекта. Защитное поведение, как и любое личностное образование формируется под влиянием различных факторов как внешних, так и внутренних. Поэтому нам представляется важным внесение вклада в изучение проблемы психологической защиты личности, рассматривая психологическое благополучие в его взаимосвязи с механизмами защиты во фрустрирующей жизненной ситуации.

Проблеме исследования механизмов психологической защиты человека были посвящены труды многих представителей зарубежной и отечественной психологии: З. Фрейда [10], А. Фрейд [9], К. Г. Юнга, А. Адлера [1], К. Хорни [11], Р. Мэй [5], В. Франкла [8], Р. Лазаруса [4], Р. Плутчика, Г. Келлермана, Ф. В. Бассина [2], Р. М. Грановской, И. М. Никольской [6], Л. Ю. Субботиной [7] и др. Авторами исследуются как бессознательные механизмы защиты, так и сознательные копинг-стратегии. Согласно Большому психологическому словарю под редакцией Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко, механизмы психологической защиты человека – это «система регуляторных механизмов в психике, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [3].

Понятие психологического благополучия, подразумевающее под собой субъективное самоощущение целостности и осмысленности человеком своего бытия, было введено представителями экзистенциально-гуманистической психологии.

Наиболее известными исследователями данного феномена можно назвать Э. Динера, М. Селигмана [14], К. Рифф [15], Р. М. Шамянова [12], Т. Д. Шевеленкову [13] и др. Несмотря на актуальность проблемы благополучия личности, она по-прежнему остаётся одной из наименее изученных. Стоит заметить, что до сих пор в психологии отсутствует общепризнанное определение понятия психологического благополучия, которое часто с понятиями «субъективного благополучия» и «счастье» рассматриваются как синонимичные.

Цель нашего исследования заключалась в изучении взаимосвязей между механизмами психологической защиты и психологическим благополучием личности. Была выдвинута гипотеза о том, что между выбором защитного механизма и составляющими психологического благополучия существуют достоверные связи.

Выборка испытуемых была представлена 58 студентами 2 и 3-го курсов Дагестанского государственного университета. Для изучения психологического благополучия испытуемых выборки нами была использована Шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB (адаптация Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко), а для исследования защитных механизмов – Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте) в адаптации Л. И. Вассермана.

Результаты эмпирического исследования и обсуждение

На первом этапе статистической обработки полученных эмпирических данных при помощи одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова нами были проверены все переменные на нормальность распределения значения. Анализ показал, что нормальное распределение показателей по шкалам методики LSI не наблюдается, поэтому для изучения взаимосвязей между шкалами этой методики и шкалами методики Рифф мы применили процедуру корреляционного анализа (по Спирмену). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между шкалами опросников «Шкала психологического благополучия» Рифф и «Индекс жизненного стиля» (LSI)

Шкалы субъективного благополучия		Шкалы методики «Индекс жизненного стиля» LSI					
		Отрицание	Подавление	Регрессия	Проекция	Замещение	Интеллектуализация
РИФФ Психологическое благополучие	г	,603**	-,300	-,295	-,352*	-,420**	-,085
	р	,000	,057	,061	,024	,006	,599
РИФФ Позитивные отношения	г	,561**	-,375*	-,104	-,266	-,365*	-,313*
	р	,000	,016	,516	,092	,019	,046
РИФФ Автономия	г	,375*	-,176	-,106	-,158	-,143	,056
	р	,016	,271	,509	,325	,373	,728
РИФФ Управление средой	г	,485**	,014	-,238	-,208	-,164	,037
	р	,001	,930	,134	,191	,305	,820
РИФФ Личностный рост	г	,328*	-,254	-,389*	-,379*	-,474**	-,093
	р	,036	,109	,012	,015	,002	,564
РИФФ Цели в жизни	г	,475**	-,220	-,423**	-,375*	-,553**	-,079
	р	,002	,167	,006	,016	,000	,625
РИФФ Самопринятие	г	,566**	-,183	-,286	-,354*	-,297	-,101
	р	,000	,253	,070	,023	,059	,531
РИФФ Баланс аффекта	г	-,530**	,312*	,324*	,373*	,415**	,200
	р	,000	,047	,039	,016	,007	,210
РИФФ Осмысленность жизни	г	,501**	-,066	-,351*	-,233	-,350*	,107
	р	,001	,680	,024	,143	,025	,506
РИФФ Человек как открытая система	г	,583**	-,187	-,075	-,208	-,253	-,061
	р	,000	,243	,641	,191	,111	,703

** - Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

г – коэффициент корреляции, р – уровень значимости

Как видно из таблицы 1, показатель по шкале психологического благополучия опросника Рифф связан с показателем по шкале «отрицание» методики «Индекс жизненного стиля» ($r=0.603$, $p=0,000$). Также довольно высокие значения коэффициентов корреляции выявлены между защитным механизмом отрицания и такими составляющими психологического благополучия, как «позитивные отношения» ($r=0.561$, $p=0,000$), «автономия» ($r=0.375$, $p=0,016$), «управление средой» ($r=0.485$, $p=0,001$), «личностный рост» ($r=0.328$, $p=0,036$), «цели в жизни» ($r=0.475$, $p=0,002$), «самопринятие» ($r=0.566$, $p=0,000$), «баланс аффекта» ($r=-0.530$, $p=0,000$), «осмысленность жизни» ($r=0.501$, $p=0,001$) и «человек как открытая система» ($r=0.583$, $p=0,000$). Заметим, что все коэффициенты корреляции положительные, следовательно, чем более самостоятелен и независим человек в своих поступках и суждениях, чем больше у него доверительных отношений с представителями социума, выражено стремление заботиться о других, развиты способность к эмпатии и коммуникативные навыки, а

также чем более он уверен, что его пропущенная и настоящая жизнь не лишены смысла и есть цели, к которым он стремится, позитивно относясь к себе и принимая в равной степени свои плохие и хорошие стороны, тем вероятнее, что при столкновении с фрустрирующей ситуацией, вызывающей состояние тревоги, он будет отрицать те, реально существующие, аспекты, которые очевидны для окружающих, но им категорически не воспринимаются.

С механизмом подавления отрицательно коррелирует показатель по шкале «позитивные отношения с другими» ($r=-0.375$, $p=0,016$) и положительно связан с показателем по шкале «баланс аффекта» ($r=0.312$, $p=0,047$): чем менее доверительнее отношения у индивида с другими, чем труднее ему заботиться об их благополучии, ниже способность к сопереживанию и компромиссу, не готов принимать себя таким, какой есть, отличается негативной самооценкой, тем активнее включается механизм вытеснения, когда неприемлемые для человека мысли, чувства и жела-

ния, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

Показатели по шкалам «психологическое благополучие» ($r=-0.420$, $p=0,006$), «позитивные отношения» ($r=-0.365$, $p=0,019$), «личностный рост» ($r=-0.389$, $p=0,012$) и «цели в жизни» ($r=-0.423$, $p=0,006$) взаимосвязаны с показателями по шкале «регрессии» опросника LSI, причём все коэффициенты имеют обратное значение. Ограниченное количество близких отношений с людьми, сложности в проявлении теплоты и заботы в межличностном взаимодействии, неумение идти на компромиссы для поддержания имеющихся связей, глубокое осознание отсутствия собственного развития, когда нет чувства улучшения или самореализации, но есть переживание отсутствия интереса к жизни, мало целей и намерений, индивид лишен смысла жизни – всё это увеличивает вероятность использования механизма регрессии, который в классических представлениях фрейдистов рассматривается как стремление индивида избежать состояния тревоги, переходя на ранние стадии развития либидо, к примеру, подвергаясь воздействию фрустрирующих факторов, личность заменяет решение более сложных для неё задач на более простые и доступные в сложившихся обстоятельствах. То есть, чем ниже самооценка и сильнее ощущение собственной никчёмности и бессилия, неверие в собственные силы, недооценка своих способностей, тем выше вероятность обращения к защите в форме регрессии.

Общий показатель психологического благополучия взаимосвязан с механизмом проекции ($r=-0.352$, $p=0,024$), причём коэффициент имеет отрицательное значение, а, следовательно, чем выше индивид оценивает своё благополучие, тем реже прибегает к тому, чтобы приписывать свои неприемлемые и неосознаваемые мысли и чувства другим людям. Также невысокие отрицательные, но статистически достоверные связи установлены между предпочтением механизма проекции и составляющими психологического благополучия: «личностный рост» ($r=-0.379$, $p=0,015$), «цель в жизни» ($r=-0.375$, $p=0,016$) и «самопринятие» ($r=-0.354$, $p=0,023$). Индивид, не удовлетворенный процессом саморазвития, с низким интересом к жизни, лишенной, на его взгляд,

всякого смысла, не имеющий цели, к которой надо стремиться, не довольный собой и разочарованный своим прошлым, беспокоящийся по поводу некоторых своих качеств, в большей степени склонен приписывать другим людям те качества и состояния, которые в себе принять для него представляется невозможным и нежелательным.

Показатели по шкале «общего благополучия» и шкалам: «позитивные отношения», «личностный рост» и «цели в жизни» коррелируют с показателями по шкале «замещение» методики «Индекс жизненного стиля». То есть, у индивида тем чаще будет проявляться разрядка подавленных эмоций (обычно злости и гнева), направляющаяся на объекты, которые либо более доступны, либо представляют меньшую опасность, нежели те, что эти отрицательные эмоции и чувства вызвали, чем сложнее ему проявлять тепло и заботу в отношениях с другими людьми, чем больше он фрустрирован, не умеет идти на компромиссы, имеет сниженный интерес к жизни, ограниченное количество целей и намерений, не видит перспектив для себя и своего дальнейшего развития, а также имеет невысокую самооценку и не удовлетворен тем, как живёт.

И ещё один невысокий, но статистически значимый показатель взаимосвязи выявлен нами в ходе исследования: значения по шкале «позитивные отношения» отрицательно коррелируют с показателями по шкале «интеллектуализация» ($r=-0.313$, $p=0,046$). Предпочтение интеллектуализации, проявляющейся в чрезмерно умственном и основанном на фактах способе преодоления фрустрирующей или конфликтной ситуации без эмоциональных переживаний, то есть тогда, когда пресекаются переживания по поводу неприятной или субъективно неприемлемой ситуации, с обращением к логическим установкам и манипуляциям даже тогда, когда есть доказательства в пользу противоположного, чаще может наблюдаться у индивида, имеющего трудности с установлением хороших отношений с другими и проявлением теплоты и заботы о других, изолированного и фрустрированного и не желающего идти на компромиссы для поддержания значимых связей с представителями социума.

Обобщив полученные эмпирические данные, мы пришли к следующим **выводам**:

– личность с высоким уровнем психологического благополучия в сложной, фрустрирующей ситуации, вызывающей состояние тревоги, с большей вероятностью склонна прибегать к психологическому механизму защиты «отрицание»;

– индивиду, отличающемуся отсутствием доверительных отношений с другими, не умеющему проявлять заботу и беспокойство о них, не способному идти на компромиссы в отношениях, имеющему негативную самооценку, в большей степени характерно использование механизма «вытеснение»;

– обращение к защитному механизму «регрессия» взаимосвязано с такими характеристиками личности, как глубокое осознание застоя в собственном развитии, когда не ощущается в нём позитивных сдвигов, а также отсутствием целей и смысла в жизни;

– механизм «проекции» используется человеком тем реже, чем выше уровень его психологического благополучия;

– разрядка подавленных эмоций, направленная на объекты, которые либо более доступны, либо менее опасны, чем те, которые к ней привели, чаще характерна для людей, не довольных собой, своим личностным ростом, отношениями с окружающими и имеющих сниженный интерес к жизни;

– чем больше трудностей испытывает личность с установлением и поддержанием позитивных отношений с окружающими, сложнее идет на компромиссы, тем вероятнее, что во фрустрирующей ситуации она чаще будет использовать механизм «интеллектуализации» для снятия напряжения и тревоги.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая нами в начале работы, нашла своё эмпирическое подтверждение. Полученные результаты могут быть использованы для расширения знаний о природе защитного поведения и факторах психологического благополучия личности.

Литература

1. Адлер А. Индивидуальная психология. СПб.: Питер, 2017. 256 с.
2. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты // Психол. журнал. 1998. № 3. С. 79-86.
3. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко и др. М.: Генезис, 2003. 672 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. 1970. С. 178-208.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 2015. 185 с.
6. Никольская И. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507 с.
7. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения: моногр. Яросл. гос. ун-т. Ярославль: ЯрГУ, 2006. 220 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

9. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993. 144 с.
10. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 2006. 448 с.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс, 2022. 304 с.
12. Шамионов Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 68-81.
13. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
14. Diener E., & Seligman M. E. (2002). Very happy people. Psychological Science, 13 (1). Pp. 81-84.
15. Ryff C. D., Keyes C. L. M. well-being revisited. Journ. Pers. Soc. Psychol. 1995. No. 69. Pp. 719-727.

References

1. Adler A. *Individual`naya psikhologiya* [Individual psychology]. St. Petersburg: Peter Publ., 2017. 256 p. (In Russian)
2. Bassin F. V. *Psikhol. zhurnal* [The problem of psychological protection. 1998. No. 3. Pp. 79-86 (In Russian)

3. *Bol`shoj psikhologicheskij slovar`* [Big psychological dictionary]. B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko, etc. Moscow: Genesis Publ., 2003. 672 p. (In Russian)
4. Lazarus R. *E`mocional`ny`j stress* [Emotional stress] Theory of stress and psychophysio-

logical research. Edited by L. Levy. 1970. Pp. 178-208. (In Russian)

5. May R. *Iskusstvo psikhologicheskogo konsul'tirovaniya* [The art of psychological counseling]. Moscow: Klass Publ., 2015. 185 p. (In Russian)

6. Nikolskaya I. M. *Psikhologicheskaya zashchita u detej* [Psychological protection in children]. St. Petersburg: Rech Publ., 2000. 507 p. (In Russian)

7. Subbotnia L.Yu. *Psikhologiya zashhitnogo povedeniya: monogr* [Psychology of protective behavior: monograph]. Yaroslavl: YaSU Publ., 2006. 220 p. (In Russian)

8. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Frankl. Moscow: Progress Publ., 1990. 368 p. (In Russian)

9. Freud A. *Psikhologiya «Ya» i zashhitny`e mekhanizmy`* [Psychology of the "I" and defense mechanisms]. Moscow, 1993. 144 p. (In Russian)

10. Freud Z. *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the unconscious]. Moscow, 2006. (In Russian)

11. Horney K. *Nevroticheskaya lichnost` nashego vremeni* [Neurotic personality of our time]. Moscow: Progress Publ., 2022. 304 p. (In Russian)

12. Shamionov R. M. Ethnocultural factors of subjective well-being of the individual. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. 2014. Vol. 35. No. 4. Pp. 68-81. (In Russian)

13. Shevelenkova T. D., Fesenko P. P. Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methods). *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics]. 2005. No. 3. Pp. 95-129. (In Russian)

14. Diener E., & Seligman M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1). 81-84.

15. Ryff C. D., Keyes C. L. M. well-being revisited. *Journ. Pers. Soc. Psychol.* 1995. No. 69. Pp. 719-727.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Принадлежность к организации

Омарова Марина Карахановна, доцент, кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и социальной психологии, Дагестанский государственный университет, Махачкала, Россия; e-mail: makaom@mail.ru

Принята в печать 31.01.2023.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Affiliation

Marina K. Omarova, Ph. D. (Psychology), assistant professor, the chair of General and Social Psychology, Dagestan State University, Makhachkala, Russia; e-mail: makaom@mail.ru

Received 31.01.2023.