

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN124.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Десятова, В. В. Психологические защиты специалистов-психологов служб кризисной помощи подросткам / В. В. Десятова, С. С. Даренских // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN124.pdf>

**For citation:**

Desiatova V.V., Darenskikh S.S. Psychological defenses of specialist psychologists of crisis services for adolescents. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 53PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.99

**Десятова Вера Викторовна**

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия  
E-mail: [tranccom@yahoo.com](mailto:tranccom@yahoo.com)

**Даренских Светлана Сергеевна**

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия  
АНО ВО «Московский международный университет», Москва, Россия  
Кандидат психологических наук  
E-mail: [svetla-ss@yandex.ru](mailto:svetla-ss@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=776340](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=776340)

## Психологические защиты специалистов-психологов служб кризисной помощи подросткам

**Аннотация.** В настоящее время возрастает потребность в оказании кризисной психологической помощи и поддержки населения нашей страны. Одна из категорий населения, остро нуждающаяся в оказании кризисной психологической помощи, это подростки. Данная категория активно пользуется социальными сетями, интернетом и, не имея еще четких ментальных, психоэмоциональных, физических и материальных опор, по причине возраста, подвергается большому психологическому риску. Проблемы подросткового возраста могут усугубляться воспитанием в дисфункциональной семье, а именно, если в семь присутствуют зависимости, созависимость, насилие.

Оказание психологической помощи подросткам требует высокой квалификации от специалистов-психологов. Важную роль в процессе оказания кризисной психологической помощи играют личностные характеристики, в частности, особенности психологической защиты личности специалиста-психолога. Механизмы психологических защит, являются одним из феноменов психической деятельности личности в целом и влияют на адекватность профессиональной деятельности в частности.

Исследование направленно на выявление общих закономерностей и особенностей использования психологических защит сотрудниками-психологами служб кризисной помощи подросткам в процессе осуществления профессиональной деятельности.

В статье представлены основные результаты исследования структуры и силы механизмов психологической защиты специалистов-психологов на разных этапах профессионализации. Определены доминирующие стратегии психологической защиты в контексте уровня профессиональной самореализации специалистов-психологов, сотрудников служб кризисной помощи подросткам.

В исследовании приняли участие 48 человек, женского и мужского пола в возрасте 24–51 лет и стажем работы 0–10 лет, имеющими высшее психологическое образование, или имеющих научное звание. Обязательным условием участия в исследовании: быть специалистом-психологом, сотрудником службы кризисной психологической помощи, работающим с подростками в формате очных консультаций, телефона доверия, интернет-чата, электронной почты, с нагрузкой более 5 часов в неделю.

**Ключевые слова:** психологическая защита личности; кризисная психологическая помощь; профессиональная адаптация; первичная профессионализация; профессиональная самореализация; самоактуализация; психолог

### Актуальность

В современном мире, в условиях постоянно возрастающей социальной, информационной, военной и психологической напряженности и увеличивающейся экстремальности современной жизни. Акцент на кризисных, травмирующих событиях жизни определяет и новый подход к психологической помощи. Важную роль в процессе оказания кризисной психологической помощи играют личностные характеристики, а именно, особенности психологической защиты личности, самого специалиста-психолога.

Можно найти большое количество информации по теме прав и обязанностей специалиста-психолога, и значительно меньше материалов, открывающих общественности понимание личности самого специалиста. Эта информация словно засекречена на уровне коллективных защитных механизмов психики, предпочитающих видеть в кризисном психологе исключительно инструмент получения помощи в сложной ситуации.

По данным Всероссийского центра исследования общественного мнения (ВЦИОМ), спрос на психологическую помощь в нашей стране постепенно растет. За последние 13 лет количество людей, обратившихся за психологической поддержкой, увеличилось вдвое (6 % в 2009 г. vs. 12 % в 2022 г.). Данные опроса, проведенного в ноябре 2022 года, свидетельствуют о том, что за прошедший год у 15 % населения страны увеличилась потребность в психологической помощи.<sup>1</sup> Одна из категорий населения, остро нуждающаяся в оказании кризисной психологической помощи, это подростки. Данная категория активно пользуется социальными сетями, интернетом и, не имея еще четких ментальных, психоэмоциональных, физических и материальных опор, по причине возраста, подвергается большому психологическому риску. Это усугубляется при проживании подростка в дисфункциональной семье, а именно, если в семье конфликтная обстановка, насилие, зависимости [1].

В связи с этим возросла потребность в появлении большего количества специалистов-психологов, готовых оказывать необходимую психологическую помощь по различным направлениям. Задача кризисного психолога — помочь человеку выйти из кризиса, связанного с тяжелыми жизненными ситуациями, потерями и утратами, природными и техногенными

---

<sup>1</sup> Данные исследования, посвященного потребности россиян в психологической помощи и поддержке // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 22 ноября 2022 г. [сайт]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi>, дата обращения 14.01.2024.

катастрофами, продолжить жизнь с новыми и пересмотренными смыслами, начать жить счастливую жизнь, стремиться к самоактуализации [2].

Оказание кризисной психологической помощи предполагает наличие у специалиста-психолога высокого уровня эмпатии, сочувствия и профессионализма. Одним из основных инструментов психологической стабилизации человека является психологическая защита личности. Это самый ранний и бессознательный инструмент, помогающий специалистам-психологам оказывать качественную профессиональную помощь, встречаясь с тяжелыми психотравмирующими переживаниями абонентов, и при этом оставаться в своем внутреннем динамическом равновесии [3].

Психологическая защита свойственна абсолютно всем людям и сформирована на раннем этапе жизни человека. Она «включается» в ситуациях, предъявляющих повышенные запросы к внутренним настройкам человеческой психики [4].

**Теоретические подходы и концепции к изучаемой проблеме исследования основываются на:** общепсихологическом подходе к феномену психологической защиты (А. Фрейд, З. Фрейд, Ф.Б. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, Х. Келлерман, А.А. Налчаджан, Р. Плутчик, Е.С. Романова, В.А. Ташлыков, В.А. Штроо); теории профессионализации личности (Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, В.Е. Орёл, Ю.П. Поварёнков), гуманистических теорий личности и теории эго-психологии (К. Роджерс, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон), подход к психоаналитической диагностике личности [5] (Н. Мак-Вильямс).

Открытие феномена принадлежит Зигмунду Фрейду [6]. Он сформулировал основные определения и исследовал механизмы защит, которые были расширены и дополнены его последователями и сторонниками других психологических направлений и школ, зарубежными и отечественными специалистами: Х. Келлерман, Р. Плутчик, К. Роджерс, А. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, В.А. Штроо, Э. Эриксон, Ф.Б. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, А.А. Налчаджан, Е.С. Романова, В.А. Ташлыков и другие.

Психологическая защита представлена в структуре личности в виде различных наборов механизмов, в основном, действуя комплексно и на бессознательном уровне. Защита искажает реальность или отрицает её, позволяя сохранять равновесие и гармоничность в структуре психики, предупреждая тревожность, разрешая различные эмоциональные конфликты, предотвращая или минимизируя негативные мысли, чувства и переживания о себе и мире [7].

Психологическая защита имеет как позитивное, так и деструктивное влияние на личность. Например, З. Фрейд определяет характер защиты как оберегающий и сохраняющий, в связи с наступающим субъективным ощущением снижения психического напряжения. Такие ощущения наступают через внутренние изменения отношения к происходящему и оценке события, что приводит к ослаблению конфликта и возвращению психического равновесия. Негативный аспект предполагается в причине отсутствия внешних изменений и большой вероятности повторения травмирующего воздействия, способного вызывать повторные ответные реакции психики [8].

Личность и защиты имеют взаимосвязанный характер, влияя друг на друга. Использование различных видов психологической защиты отражается в определенном поведении личности [9].

Существуют различные этапы в процессе профессионального становления личности, в зависимости от длительности стажа, выделенные Э.Ф. Зеером: этап профессиональной адаптации, этапы первичной и вторичной профессионализации, этап профессионального мастерства [10].

Существуют различные точки зрения по теме исследования роли психологической защиты личности в процессе профессионализации среди специалистов. Мы опирались на работы отечественных исследователей: Р.М. Грановской, Э.Ф. Зеера, Б.Д. Карвасарского, Э.И. Киришбаума, А.К. Марковой, Р.В. Овчаровой, В.Е. Орёл, Ю.П. Поварёнка и Е.С. Романовой.

Для качественного осуществления своей профессиональной деятельности специалисту-психологу важно сохранять внутренний психологический баланс и способность к устойчивости, при негативных воздействиях извне, через процесс стабилизации психики, посредством активизации психологической защиты личности [11]. Значимой видится информация о возможном негативном воздействии психологической защиты на осуществление профессиональной деятельности и активном участии защит в профессиональных и личностных кризисах специалистов-психологов [12; 13].

Этап профессиональной адаптации (0–5 лет) характеризуется тем, что специалист осваивает профессию и обучается продуктивно выполнять необходимую деятельность. Также он определяет свой социально-профессиональный статус, входит в новую организацию и адаптируется к новой среде и иерархии отношений в коллективе. С этим могут быть связаны проявления различных механизмов психологической защиты, направленные на стабилизацию и адаптацию личности в таких условиях.

В своё время, на этапе первичной профессионализации (5–10 лет), специалист постепенно погружается в среду своей профессиональной деятельности, действует более устойчиво, обретает свой собственный инструментарий. Стабилизируя, таким образом, свою новую систему профессиональной деятельности и формируя структуру внутриличностных и межличностных отношений. Что также может приводить к изменению в активизации и проявлении инструментов психологической защиты [14].

Авторы в своем исследовании показывают, что механизмы психологических защит, являющиеся одним из феноменов психической деятельности, влияют на адекватность профессиональной деятельности [15]. Таким образом, крайне важно выявить общие закономерности и особенности использования психологических защит сотрудниками психологами служб кризисной помощи подросткам в процессе осуществления профессиональной деятельности.

### Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе использовались теоретические и эмпирические методы. Был проведен обзорно-аналитический анализ, для изучения и систематизации информации по рассматриваемой теме. Сбор эмпирического материала проводился с помощью онлайн опроса, с использованием GoogleForms.

Методики исследования, с помощью которых проводилось психологическое тестирование были направлены на выявление основных инструментов психологической защиты личности специалистов-психологов, на выяснение уровня самоактуализации личности, на определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении и уровня профессиональной самореализации личности специалистов-психологов, сотрудников служб кризисной помощи подросткам. А именно:

- Г. Келлерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конт, методика «Индекс жизненного стиля», 1979 г. Измерение степени использования индивидом каждого из механизмов психологических защит. Выявление общей картины, основных защит психики, степени их применения индивидом.

- Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко, позволяющая определить силу выраженности трех стратегий, таких как миролюбие, избегание, агрессия, используемых личностью при общении межличностном или деловом.
- Диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина), направленная на выявление потенциальных возможностей личности, в том числе, становление профессиональной идентичности и личностно-профессионального самоопределения.
- Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой, предназначена для диагностики соответствия профессионального выбора личности и её индивидуальных ценностей, глубины осознанности выбора профессионального пути и удовлетворенности им.

Для обработки эмпирического материала использовались качественные и количественные методы обработки данных. Методы математической статистики: корреляционный, факторный анализ; U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, коэффициент Спирмена.

По результатам анкетирования и тестирования выборка была разделена на две подгруппы по критерию длительности стажа работы. В исследовании приняли участие 48 человек, женского и мужского пола в возрасте 24–51 лет и стажем работы 0–10 лет, имеющими высшее психологическое образование. Первая группа респондентов, находящихся на этапе профессиональной адаптации, имеет следующие характеристики: всего 29 человек, из них 22 женщины и 7 мужчин. Вторая группа респондентов, находящаяся на этапе первоначальной профессионализации, состоит из 19 женщин специалистов-психологов.

### Результаты исследования

Процесс исследования происходил в несколько этапов. Для начала, была проведена обработка эмпирических данных по выбранным методикам, определяя выраженность механизмов психологической защиты личности, уровень самоактуализации и её компонентов, уровень профессиональной самореализации и доминирующую стратегию психологической защиты в общении в каждой группе испытуемых.

Основываясь на результатах статистического анализа данных, выявлены механизмы психологической защиты, имеющие значимые достоверные изменения в процессе профессионализации и переходе специалистов-психологов, сотрудников служб кризисной помощи подросткам, с этапа профессиональной адаптации на этап первичной профессионализации. Это механизм «отрицание», «регрессия» и «компенсация». Исходя из этого, мы можем говорить об особенностях структуры и силы инструментов психологической защиты личности в процессе профессионализации. Здесь мы можем констатировать снижение значений выраженности инструментов психологической защиты «отрицание», «регрессия» и «компенсация», на этапе первичной профессионализации, по сравнению со стартом осуществления деятельности.

На основании данных достоверных корреляционных взаимосвязей между шкалами по всем методикам, в обеих группах, было выявлено отсутствие взаимосвязи инструментов психологической защиты и уровня профессиональной самореализации на этапе профессиональной адаптации и наличие обратной взаимосвязи профессиональной самореализации и механизмов «вытеснение» и «замещение» на этапе первичной профессионализации.

На этапе профессиональной адаптации выражена взаимосвязь ощущения молодым специалистом-психологом себя «на своем месте» в профессии и желания раскрыть и проявить себя как личность. При этом, молодые сотрудники, используя защиты личности избегание и реактивное образование, снижают активность в личностном самоактуализирующем самораскрытии. Это связано с искажением восприятия реальности, нежеланием встречаться со сложными переживаниями, возможным отсутствием ресурсов или инструментов самоподдержки.

На этапе первичной профессионализации специалисты-психологи в представлении о себе уже могут опираться на определенный уровень присвоенного профессионального опыта, наличие своего инструментария и своих особенностей осуществления деятельности. Это имеет выраженность в взаимосвязи с уровнем самоактуализации личности, когда человек стремится выражать себя во всех сферах жизни.

С ростом профессионализации связан выбор специалистов-психологов, сотрудников служб кризисной помощи подросткам, прибегать к миролюбивому способу общения, к желанию сотрудничать. Также происходит внутренний бессознательный пересмотр в использовании защитных механизмов, происходит снижение актуальности вытеснения, специалист-психолог чаще воспринимает окружающую его действительность и выдерживает её напряжение, также снижается необходимость замещать чувства на иные объекты с искомого, формируется внутреннее бессознательное разрешение выразить свои чувства адресно.

Специалисты-психологи на этапе профессиональной адаптации, предпочитают экономить умственные и интеллектуальные ресурсы и не встречаться с конфликтами в процессе профессиональной деятельности, отказываются в то же время от партнерских отношений, сотрудничества и опоры на инстинкт, что может усугублять психоэмоциональное состояние личности, так как человек лишает себя инструментов внешней и внутренней поддержки. В то время, как специалисты-психологи на этапе первичной профессионализации, опираются в деятельности на стратегию при общении «миролюбие», предпочитая компромиссы и партнерство во взаимодействии, опору на интеллект и характер, что связано со снижением отказов от общения в конфликтах и умением справляться с ощущением субъективной угрозы более социально одобряемыми способами.

На каждом этапе профессионализации личности специалиста-психолога, сотрудника службы кризисной помощи подросткам, регистрируется своя архитектура корреляционных взаимосвязей между шкалами методики «Индекс жизненного стиля» и остальных исследуемых шкал.

### Обсуждение

В результате проведенного исследования были определены основные структурные взаимосвязи инструментов психологической защиты, уровня самоактуализации, уровня профессиональной самореализации и стратегий в общении (миролюбие, избегание и агрессия) на каждом этапе профессионализации. Была определена достоверность различий силы инструментов психологической защиты личности специалистов-психологов для определения особенностей в актуализации механизмов защиты, в зависимости от этапа профессионализации. Также было выявлено отсутствие взаимосвязи инструментов психологической защиты и уровня профессиональной самореализации на этапе профессиональной адаптации и наличие обратной взаимосвязи профессиональной самореализации и механизмов «вытеснение» и «замещение» на этапе первичной профессионализации.

Результаты данного исследования могут быть использованы при создании программы по подготовке и отборе специалистов-психологов, сотрудников служб психологической помощи по различным направлениям. Также на этапе оказания профессиональной психологической помощи самим специалистам-психологам, при диагностике и выявлении снижения качества профессиональной деятельности, при программе переподготовки и повышении квалификации, при аттестационных и коучинговых мероприятиях, при разработке программ по сопровождению специалистов-психологов и рекомендаций для самопомощи.

Основными ограничениями данного исследования можно считать незначительный объем исследуемой выборки и отсутствие информации о региональном местонахождении специалистов-психологов сотрудников служб кризисной помощи подросткам.

В дальнейшем следует провести более объемное исследование, с привязкой к региональному местоположению специалистов-психологов, для создания более полного представления об особенностях личности таких специалистов, и возможности оказания им всесторонней помощи и поддержки, с учетом регионального своеобразия.

Сделанные автором выводы вносят вклад в изучение и более глубокое понимание личности специалистов-психологов, сотрудников служб кризисной помощи подросткам. В формировании представления об изменении механизмов психологической защиты личности специалистов-психологов в аспекте профессионализации, в выявлении взаимосвязи механизмов психологической защиты личности, уровня самоактуализации, уровня профессиональной самореализации и доминирующей стратегии психологической защиты в общении, на разных этапах становления в профессии.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. — СПб.: Речь, 2010. — 352 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
3. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. — СПб.: Речь, 2010. — 476 с.
4. Бассин Ф.В. О "силе Я" и "психологической защите" / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. — 1969. — № 2. — С. 118.
5. Мак-Вильям Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс, пер. с англ. В. Снигура. — М.: Независимая фирма "Класс", 2021. — 592 с.
6. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. — СПб.: Азбука, 2022. — 448 с.
7. Фрейд З. Невропсихозы защиты / З. Фрейд. — Ижевск: ERGO, 2018, — 72 с.
8. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. — СПб.: Питер, 2018. — 160 с.
9. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Л.Р. Гребенников. — Мытищи: Издательство «Талант», 1996 г. — 144 с.
10. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер // Психология профессий. — М.: Академический проект, 2003. С. 203–226.

11. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: Знание, 1996. — 184 с.
12. Орёл, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. — М.: Институт психологии РАН, 2005. — 330 с.
13. Налчаджян А.А. Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том 1. Защитные психологические механизмы и их генезис / А.А. Налчаджян. — М.: Литресс, 2018. — 342 с. — URL: <https://www.litres.ru/book/albert-nalchadzhyan/frustraciya-psiologicheskaya-samozaschita-i-harakter-28073494/> (дата обращения 10.07.2022).
14. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — М.: Академический Проект, 2005. — 336 с.
15. Поварёнков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поварёнков. — М.: УРАО, 2002. — 160 с.

**Desiatova Vera Viktorovna**

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia  
E-mail: tranccom@yahoo.com

**Darenskikh Svetlana Sergeevna**

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia  
Moscow International University, Moscow, Russia  
E-mail: svetla-ss@yandex.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=776340](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=776340)

## Psychological defenses of specialist psychologists of crisis services for adolescents

**Abstract.** Currently, there is an increasing need for crisis psychological assistance and support for the population of our country. One of the categories of the population in urgent need of crisis psychological assistance is teenagers. This category actively uses social networks, the Internet and, not yet having clear mental, psycho-emotional, physical and material supports, due to age, is at great psychological risk. The problems of adolescence can be aggravated by upbringing in a dysfunctional family, namely, if there are addictions, codependency, and violence in the family. Providing psychological assistance to adolescents requires highly qualified psychologists. An important role in the process of providing crisis psychological assistance is played by personal characteristics, in particular, the features of psychological protection of the personality of a specialist psychologist.

The mechanisms of psychological protection are one of the phenomena of mental activity of a person in general and affect the adequacy of professional activity in particular. The research is aimed at identifying common patterns and features of the use of psychological defenses by staff psychologists of crisis services for adolescents in the course of their professional activities. The article presents the main results of the study of the structure and strength of the mechanisms of psychological protection of psychologists at different stages of professionalization. The dominant strategies of psychological protection are defined in the context of the level of professional self-realization of psychologists, employees of crisis services for adolescents.

The study involved 48 people, female and male, aged 24–51 years and 0–10 years of work experience, with higher psychological education, or with a scientific title. A prerequisite for participation in the study: to be a specialist psychologist, an employee of the crisis psychological assistance service, working with adolescents in the format of face-to-face consultations, a helpline, an Internet chat, an e-mail, with a workload of more than 5 hours a week.

**Keywords:** psychological protection of personality; crisis psychological assistance; professional adaptation; primary professionalization; professional self-realization; self-actualization; psychologist