

Сулейманов Рамиль Фаилович

доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой общей психологии
Казанского инновационного
университета им. В.Г. Тимирязова

Пилюгина Елена Радимовна

аспирант кафедры психологии развития
и психофизиологии Казанского инновационного
университета им. В.Г. Тимирязова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ, ИХ СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И РАЗВИТИЕМ ЛИЧНОСТИ

Аннотация:

В работе проведен обзор и анализ теоретических и эмпирических исследований, касающихся связи психологической защиты с психологическим здоровьем и развитием личности. Актуальность статьи обусловлена возрастанием значимости адаптационных возможностей психики личности в стрессогенных и конфликтогенных условиях современного мира. Составлена программа исследования, состоящего из набора взаимосвязанных экспериментов, касающихся связи психологических защит с психологическим здоровьем и развитием личности. Анализ показал, что конструктивность защиты способствует гармоничному развитию личности и ее психологическому здоровью, в свою очередь, развитие личности и ее психологическое здоровье способствуют оптимизации и повышению конструктивности защиты. Проанализировано 10 эмпирических исследований зарубежных и отечественных авторов. Результаты обобщения зависимости психологического здоровья и развития личности от психологических защит позволяют сформировать исследовательские программы дальнейших исследований. В данном случае учету подлежат положительные и отрицательные влияния психологических защит на здоровье личности и ее развитие, объективные жизненные сложности людей, внутрисемейные зависимости, эмоциональную сферу личности, самопроцессы, включая самоконтроль, самооценку, саморегуляцию. Необходимо также учесть психопатологию личности и акцентуацию характера. Практическая значимость статьи заключается в том, что использование знаний о взаимосвязях психологической защиты и показателей психологического здоровья и развития личности в практике психолога будет способствовать более целостному восприятию и точному пониманию процессов защиты при диагностике и консультировании клиентов.

Ключевые слова:

психологическое здоровье личности, развитие личности, психологическая защита личности, механизмы защиты, адаптация личности.

Suleimanov Ramil Failovich

D.Phil. in Psychology, Professor,
Head of General Psychology Department,
Kazan Innovative University

Piliugina Elena Radimovna

PhD student, Developmental Psychology
and Psychophysiology Department,
Kazan Innovative University

PSYCHOLOGICAL DEFENSES, THEIR CONNECTION WITH PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PERSONALITY DEVELOPMENT

Summary:

The paper reviews and analyzes theoretical and empirical studies on the relationship of psychological defense with psychological health and personality development. Its relevance derives from the increasing importance of adaptive capabilities of the personality psyche in stressful and conflict potential conditions of the modern world. The research program consists of a set of interrelated experiments concerning the relationship of psychological defenses with psychological health and personality development. The analysis shows that the constructive defense contributes to the harmonious personality development and psychological health, in turn personality development and psychological health contribute to the optimization and improvement of the constructive defense. Ten empirical studies of foreign and domestic authors were analyzed. The generalization of psychological health and personality development dependence on psychological defenses allow the formation of research programs for further research. In this case, the revised positive and negative effects of psychological defenses on personality health and development, objective life difficulties of people, intrafamily dependence, emotional sphere of a personality, and self-processes, including self-control, self-esteem, self-regulation, should be taken into consideration. It is also necessary to take into account the psychopathology of a personality and the accentuation of a character. The practical significance of the study is that the use of knowledge about interrelations of psychological defense with indicators of psychological health and personality development in psychologist's practice will contribute to a more integral perception and accurate understanding of defense processes in diagnosis and consulting clients.

Keywords:

personality psychological health, personality development, personality psychological defense, defense mechanisms, personality adaptation.

Феномен психологической защиты интересен своими проявлениями как в практике консультирования, так и в обыденной жизни. На первый взгляд, человек ведет себя не совсем адекватно

ситуации: не замечает или отрицает очевидное, искажает смысл происходящего, нелогичен и непоследователен в своих действиях и их оценке и т. д. Все это может показаться не только странным, но даже вредным и усложняющим человеку процесс коммуникации и адаптации к социуму. Но это лишь внешняя сторона процесса. На другой его стороне находится такая важная функция защиты, как обеспечение психического гомеостаза личности. Являясь значимым компонентом саморегуляции, защита избавляет человека от дестабилизирующего влияния тревоги, позволяет экономить психические ресурсы, сохранять приемлемый уровень самовосприятия и обеспечивать стабильность психики в условиях постоянного давления и возрастающих требований окружающего мира.

Исследование данного феномена началось уже больше столетия назад и осуществлялось как зарубежными, так и отечественными психологами, тем не менее такой глубокий и противоречивый объект исследования оставляет еще много неизведанного, в связи с чем было принято решение рассмотреть связь психологической защиты с психологическим здоровьем личности и ее развитием. Социально опосредованный характер психического развития и здоровья личности отражается в большинстве психологических концепций: психоанализе, бихевиоризме, гуманистических направлениях, отечественной культурно-исторической парадигме. Отсюда неизбежно вытекает и влияние на данные процессы адаптационных возможностей психики как гаранта ее гармоничного взаимодействия с социумом. Бессознательные механизмы психологической защиты являются самой первичной и глубокой адаптационной структурой в психике личности, и в свете вышесказанного они непременно вносят свои коррективы в психологическое здоровье и развитие личности на всех этапах ее жизнедеятельности. На сегодняшний день усиление взаимодействия адаптационных структур личности и социума обусловлено еще и стремительно проходящей социокультурной трансформацией общества, которая приводит к деформациям психического здоровья: психологическому инфантилизму, ригидности мышления, иррациональности сознания, дезинтеграции процессов самоопределения и развития, психосоциальному регрессу и др. [1]. В современном российском обществе наблюдаются такие процессы, как расслоение общества, утрата нравственных ориентиров, гипертрофированная индивидуализация и т. п., которые приводят к деструкции психологического здоровья не только отдельных индивидов, социальных групп, но и «составляют угрозу психологическому здоровью всей нации» [2, с. 33]. Таким образом, адаптационные способности личности приобретают значение не только как обеспечивающие ее гармоничное нахождение в социуме, но и позволяющие сглаживать и преодолевать деструктивное влияние социума, его стрессогенность и конфликтогенность.

Понятие «психологическое здоровье личности» интегрирует многие аспекты внутреннего мира человека и способы его внешних проявлений, поэтому его трактовка достаточно неоднозначна. Здоровье в целом – это состояние нормального, правильно функционирующего организма. Критериями именно психологического здоровья являются:

– психическое равновесие, заключающееся в гармоничном взаимодействии всех сторон личности, обуславливающим ее целостность, высокие адаптивные возможности и адекватные реакции на внешние воздействия [3];

– личностный выбор и автономное развитие, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор [4];

– зрелость и высокая степень самоактуализации [5];

– адекватное восприятие действительности, умение оказывать воздействие на других людей [6];

– способность сочетать согласие с собой и активную жизненную позицию [7];

– аутоконструктивное отношение личности [8].

Обобщая вышесказанное, отметим, что психологическое здоровье личности – это интегративная характеристика психики, обусловленная гармоничным развитием всех ее аспектов, способствующая состоянию психологического комфорта, благополучной социальной адаптации и эффективной самореализации. Психологическое здоровье «относится к личности в целом» и определяется «высшими проявлениями человеческого духа» [9].

В жизненном пути любого человека неизбежны факторы «непреодолимой силы», когда, несмотря на все затраченные усилия, потребность не удовлетворяется, либо она не может быть удовлетворена изначально, вследствие чего складывается угрожающая ситуация для упомянутых критериев: психологического комфорта, благополучной адаптации, самореализации и др.

Т.И. Ежевская называет психологическую устойчивость личности к внешним воздействиям одним из механизмов обеспечения психологического здоровья [10]. Б.С. Братусь в своей уровневой модели психологического здоровья одно из важнейших мест отводит механизмам саморегуляции, к которым относится в том числе и психологическая защита [11]. Иерархическая модель влияния социально-психологических факторов на здоровье Р. Кокрена в числе прочих включает

механизмы интрапсихической защиты и протективные личностные переживания [12, с. 42]. Деформацию механизмов психологической защиты В.В. Зарецкий считает одним из факторов риска аддиктивного поведения и зависимости от психоактивных веществ [13]. И хотя исследователи отмечают важность психологической защиты для психологического здоровья, влияние защиты может быть не только положительным. Поскольку действие защитных механизмов базируется на принципах искажения и блокировки информации, ученые также справедливо указывают на негативные аспекты защиты, такие как неадекватность восприятия окружающей действительности, непродуктивность поведения, отсутствие реального разрешения конфликтной ситуации и т. д. [14]. Особенно патогенным для психологического здоровья личности может оказаться чрезмерная активация незрелых механизмов психотического типа, связанных с довербальным этапом развития, проявляющихся на уровне психофизиологии и психосоматики, таких как вытеснение, регрессия, диссоциация, ипохондрия, изоляция. Данные механизмы, особенно в своих крайних проявлениях, являются наименее адаптивными и несут с собой ряд негативных последствий: тревожность, ранимость, бесчувственность, психосоматические заболевания, нарушения целостности восприятия и др. Тем не менее зрелые адаптивные механизмы, такие как сублимация, альтруизм, юмор, предвосхищение, а также умеренная активация механизмов невротического типа (компенсации, рационализации, реактивного образования) препятствуют тому, что является разрушительным для психологической целостности и благополучия, и ограждают от травмирующих переживаний внутреннего беспокойства, озабоченности, беспомощности, неуверенности в себе и других возбуждений непродуктивного, демобилизующего характера.

Далее рассмотрим взаимосвязи психологической защиты с развитием личности. Совершенство сущности личности достигается оптимальной интеграцией ее психологической, духовно-нравственной, профессиональной культуры, т. е. критерием развития личности является реализация следующих задач: *биологического развития*, связанного с достижением на каждом возрастном этапе определенного физического и сексуального уровня развития; *социального развития*, проявляющегося в решении познавательных, морально-нравственных, ценностно-смысловых задач; *личностного развития*, сопряженного со становлением самосознания личности, ее самоопределением, самоактуализацией и полноценным функционированием [15]. Возникает вопрос о том, как влияют механизмы защиты личности на решение данных задач.

Если судить с точки зрения гуманитарного и экзистенциального подходов, то защита, скорее всего, является фактором, препятствующим развитию личности. Она препятствует ее полноценному функционированию, суть которого заключается в возрастании открытости опыту, стремлении жить настоящим и доверии к своему организму [16], затрудняет самоактуализацию, которая связана с адекватностью представления личности о себе и о мире [17], приводит к стереотипизации поведения и дезорганизации личности [18], «бегству от свободы» [19], что несовместимо с понятием развития.

Тем не менее многие современные исследователи склоняются к тому, что психологическая защита, проявляясь в нормативных границах, является необходимым и естественным компонентом структуры личности. Это основа ее уравновешенности, устойчивости, позитивного восприятия, экономии и мобилизации ресурсов, которая позволяет личности адаптироваться к социуму в комфортных и приемлемых для нее условиях, регулируя степень и скорость адаптации [20]. Еще А. Адлер считал попытки избавиться от «комплекса неполноценности» фактором развития личности, стимулирующим обогащение и дифференциацию психики [21]. В.С. Ротенберг называет защиту «творчеством для себя» и залогом сохранения достаточного уровня мобилизации для осуществления «поисковой активности» [22]. И.С. Кон говорит о том, что значимость защиты с возрастанием сложности и многообразия деятельности индивида только возрастает: чем более дифференцированным и тонким становится его самосознание, тем труднее поддержание внутренней согласованности и устойчивости [23]. Оснащение своей деятельности приемами нейтрализации и преодоления психологической опасности Ю.В. Варданян называет развитием компетентности субъекта психологической безопасности [24]. По мнению О.Г. Власовой, психологическая защита может рассматриваться как условие развития личности, т. к. она обеспечивает ее адаптацию посредством реализации гомеостатических тенденций [25]. С точки зрения акмеологических направлений высший уровень развития личности определяется не стандартными для всех «порогами», а детерминируется возможностями индивидуальности личности [26]. Отсюда на передний план выступают именно уникальные проявления личности, основанные на глубинных механизмах ее функционирования, в том числе и таких бессознательных компонентах психики, как механизмы защиты.

Мы склонны придерживаться точки зрения представителей тех концепций, которые разделяют механизмы защиты по степени их адаптивности/неадаптивности, примитивности/зрелости, конструктивности/деструктивности [27] и полагают, что положительное влияние механизмов защиты на психологическое здоровье и развитие личности будет возрастать по мере оптимизации

процесса защиты, а именно активации использования более зрелых механизмов и уменьшения использования незрелых защит.

Для изучения связи психологических защит с психологическим здоровьем и развитием личности была составлена программа исследования, состоящего из набора взаимосвязанных экспериментов, касающихся связи психологических защит с психологическим здоровьем и развитием личности. Использование результатов экспериментов необходимо для формирования дальнейших исследований.

На основе экспериментальных исследований были выявлены следующие позитивные и негативные связи психологической защиты и психологического здоровья личности:

1. Психологическое здоровье и защитные механизмы в детском возрасте. Выявлено, что в группе детей с нарушением психологического здоровья механизмы «замещение» ($r = -0,44$, $p = 0,027$) и «регрессия» ($r = -0,39$, $p = 0,05$) отрицательно коррелируют с личностным компонентом психологического здоровья, а механизм «отрицание» положительно связан с эмоциональным компонентом психологического здоровья ($r = 0,42$, $p = 0,037$). Чем выше тревожность ($r = -0,74$, $p = 0,000$), эмоциональные симптомы ($r = -0,50$, $p = 0,011$) и интернальные проблемы ($r = -0,52$, $p = 0,007$), тем реже обращение к механизмам защиты «вытеснение», «компенсация» и «замещение»; чем ниже уровень просоциального поведения ($r = 0,43$, $p = 0,032$), тем реже используется механизм защиты «интеллектуализация» [28].

2. Защитные механизмы и панические расстройства. Выявлено, что пациенты с паническими расстройствами преимущественно используют защиты низкой зрелости. Пациенты с паническим расстройством имели более высокие оценки по группе малоадаптивных защит (4,04), чем здоровые люди (2,97) (в средних значениях при $p = 0,001$). Они использовали в большей степени проекции (2,97, у здоровых – 2,03), регрессии (5,32, у здоровых – 3,27), сдерживание (4,46, у здоровых – 3,10), отрицание (3,48, у здоровых – 2,08), отыгрывание (4,77, у здоровых – 3,41), соматизацию (4,20, у здоровых – 2,47), изоляцию (4,34, у здоровых – 3,53), фантазию (5,75, у здоровых – 2,91), расщепление (3,41, у здоровых – 2,19), отказ от помощи (4,22, у здоровых – 2,28) и избегание (3,68, у здоровых – 2,27) [29, с. 20].

3. Алекситимия: ассоциации с защитными механизмами. Установлена сильная связь между неадаптивным стилем защиты (*DSQ immature*) и алекситимией (0,570 при $p < 0,05$) [30, с. 326].

4. Механизмы защиты и психопатология личности. Выявлены взаимосвязи психопатологии с малоадаптивными механизмами: шизоидного расстройства с фантазией (33 % случаев), параноидального расстройства с проекцией (100 %) и отыгрыванием (75 %), нарциссического расстройства с диссоциацией (83 %) и отыгрыванием (61 %), антисоциального расстройства с отыгрыванием (75 %) и диссоциацией (63 %) [31, с. 47].

5. Взаимосвязь механизмов защиты с акцентуациями характера у студентов. Установлено, что механизм «регрессия» связан прямой корреляцией с тревожной ($r = 0,290$), эмотивной ($r = 0,280$), застревающей ($r = 0,30$), возбуждающей ($r = 0,32$), циклотимической ($r = 0,49$), экзальтированной ($r = 0,52$) акцентуациями; механизм «проекция» – с возбуждающей ($r = 0,25$) и застревающей ($r = 0,4$) акцентуациями; механизм «замещение» – с застревающей акцентуацией ($r = 0,48$) и педантичным типом акцентуации ($r = 0,3$) [32, с. 5, 8].

6. Зависимость от эмоциональной напряженности. У группы с низким уровнем напряженности выявлены наибольшие показатели по механизму «отрицание» (32 % случаев), с высоким показателем напряженности – по механизму «вытеснение» (30 %), со средним показателем напряженности – по механизмам «регрессия» (36 %), «компенсация» (35 %), «проекция» (39,5 %), «замещение» (24 %) [33, с. 16].

Связь психологической защиты с развитием личности доказана следующими исследованиями:

1. Выраженность защитных механизмов в разные периоды взрослости. Выявлены различия в трех сравнительных группах – студенты, работающие и призывники. Самая высокая выраженность использования механизмов «отрицание» (61,7 % случаев), «вытеснение» (40,4 %), «проекция» (70,7 %) и «рационализация» (65,7 %) определена в группе призывников. При сравнении групп успешных взрослых и клиентов психотерапевтического центра, субъективно испытывающих жизненные трудности, обнаружено, что напряженность механизмов «отрицание» (63 %) и «регрессия» (65 %) значительно выше у последних. На основании проведенного исследования был сделан вывод, что обращение в психотерапевтический центр, воспринимавшийся как некий внешний авторитет, демонстрирует своего рода инфантильную модель поведения [34, с. 174,177].

2. Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и механизмами защиты. Выявлено, что стили адаптивной защиты коррелировали с общим эмоциональным интеллектом (0,18 при

$p < 0,05$), но не с компонентами эмоционального восприятия и регуляции, как ожидалось, а с эмоциональными знаниями (0,23 при $p < 0,01$). Малоадаптивные защиты отрицательно коррелируют с эмоциональными знаниями ($-0,23$ при $p < 0,05$) [35, с. 188].

3. Степень зависимости личности от семьи. Выявлена взаимосвязь между сложными типами защиты и оптимальной зависимостью личности от семьи (компенсация, $r = 0,473$ при $p \leq 0,01$), более примитивными типами защиты и низкой и высокой степенью зависимости от семьи (вытеснение, $r = 0,553$ при $p \leq 0,01$; интеллектуализация, $r = -0,378$ при $p \leq 0,05$) [36, с. 1271, 1272].

4. Психологическая защита в структуре интегральной индивидуальности. При помощи факторного анализа была выявлена положительная взаимосвязь механизма «отрицание» и стратегий дружелюбия (0,80) и альтруистичности (0,753), зависимости (0,67) и подчиненности (0,478) в межличностных отношениях, а также взаимосвязь механизма «рационализация» и высокого самоконтроля (0,615), силы супер-эго (0,637) и дипломатичности (0,436) [37, с. 11, 12].

Результаты обобщения зависимости психологического здоровья и развития личности от психологических защит позволяют сформировать программы дальнейших исследований. В данном случае учету подлежат положительные и отрицательные аспекты влияния психологических защит на здоровье личности и ее развитие, самопроцессы, включая самоконтроль, самооценку, саморегуляцию. Необходимо также учесть психопатологию личности и акцентуацию характера.

Использование знаний о взаимосвязях психологической защиты и показателей психологического здоровья и развития личности в практике психолога будет способствовать более целостному восприятию и точному пониманию процессов защиты при диагностике и консультировании клиентов.

Ссылки:

1. Руденко А.М. Проблемы реализации смысловожизненной интенциональности экзистенции человека в современной социокультурной реальности // Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 3. С. 52–69.
2. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2005. 132 с.
3. Григорьев С.И. Человек в современном мире. Сохранение жизненных сил, безопасность индивидуального и социального бытия // Социологические исследования. 2009. № 11. С. 14–20.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Указ. соч.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. 3-е изд. СПб., 2019. 352 с.
6. Мещеряков С.А. Исследование склонности студентов к аддиктивному поведению // Психологическая сущность и здоровье личности. Минск, 2017. С. 89–93.
7. Хухлаева О.В. Психологическое здоровье как системообразующий фактор психологической службы в образовании // Тезисы 3-й Российской конференции по экологической психологии. М., 2003. С. 174–175.
8. Хватова М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Гаудеамус. 2015. № 1 (25). С. 9–17.
9. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–95.
10. Ежеская Т.И. Психологическое здоровье как значимый ресурс информационно-психологической безопасности личности // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика. Психология. 2012. № 1. С. 205.
11. Братусь Б.К. Проблема человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5. С. 3–19.
12. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1997. 392 с. URL: <https://www.dissertcat.com/content/sotsialnaya-psikhologiya-zdorovya> (дата обращения: 15.03.2020).
13. Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение [Электронный ресурс] // Профилактика зависимостей. 2015. № 1. URL: http://xn-7sbabkslefbandbl1auodu8adkn5a.xn-p1ai/images/ax_1_15/ps_zdorovye.pdf (дата обращения: 15.03.2020).
14. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984. 200 с.; Киршбаум Э.И. Ирония как защитный механизм [Электронный ресурс]. URL: http://www.elitarium.ru/2005/12/09/ironija_kak_zashhitnyj_mekhanizm.html (дата обращения: 15.03.2020).
15. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67–80.
16. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. М.М. Исениной. М., 1994. 479 с.
17. Маслоу А. Указ. соч.
18. Франкл В. Психотерапия на практике / пер. с нем. Н. Панькова, В. Певчева. СПб., 2001. 251 с.; Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. М., 2006. 352 с.
19. Фромм Э. Бегство от свободы / пер. с англ. М., 2017. 288 с.
20. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2016. С. 3–12; Долгова В.И., Кондратьева О.А. Развитие конструктивной психологической защиты студентов-волонтеров [Электронный ресурс] // Концепт : научно-методический электронный журнал. 2017. Вып. 8. С. 53–58. URL: <http://e-koncept.ru/2017/770010.htm> (дата обращения: 15.03.2020); Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М., 2010. 368 с.; Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2010. 352 с.; Субботина Л.Ю. Психология защитных механизмов личности. Ярославль, 2013. 164 с.
21. Adler A. The Collected Clinical Works. Bellingham (MA), 2002. Vol. 1. The Neurotic Character. P. 337–358.
22. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М., 2001. 256 с.
23. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.
24. Варданян Ю.В., Руськина Е.Н. Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования // Интеграция образования. 2011. № 1 (62). С. 79–82.
25. Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов : дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 1998. 179 с.
26. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология : учебное пособие. СПб., 2003. 256 с.

27. Роговин М.С., Залевский Г.В. Структурно-уровневый анализ и установление психологических механизмов патологии // Сибирский психологический журнал. 2006. № 24. С. 20–27 ; McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. N. Y., 2011. 462 p. ; Perry J.C. Defense Mechanism Rating Scale. Cambridge (Mass.), 1990. P. 122–130 ; Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions // Izard E. (ed.) Emotions in Personality and Psychopathology. N. Y., 1979. P. 229–257 ; Vaillant G.E. Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms: a 30-year Follow-up of 30 Men Selected for Psychological Health // Archives of General Psychiatry. 1971. Vol. 24, no. 2. P. 107–118.
28. Perry J.C. Defense Mechanism Rating Scale. Cambridge (Mass.), 1990. P. 122–130.
29. Chávez-León E., Muñoz M.C.L., Uribe M.P.O. An Empirical Study of Defense Mechanisms in Panic Disorder // Salud Mental. 2006. Vol. 29, no. 6. P. 15–22.
30. The Construct of Alexithymia: Associations with Defense Mechanisms / E. Helmes, P.D. McNeill, R.R. Holden, C. Jackson // Journal of Clinical Psychology. 2008. Vol. 64, no. 3. P. 318–331. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20461>.
31. Vaillant G.E. Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology // Journal of Abnormal Psychology. 1994. Vol. 103, no. 1. P. 44–50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>.
32. Кувшинова Т.И., Кувшинов Ю.А. Взаимосвязь механизмов психологической защиты с акцентуациями характера у студентов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=13140> (дата обращения: 09.03.2020).
33. Тимошкина А.А. Эмоциональная напряженность студента вуза как фактор активизации психологической защиты и самоактуализации личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2013. 24 с.
34. Психологическая зрелость личности / под общ. ред. Л.А. Головей. СПб., 2014. 240 с.
35. Pellitteri J. The Relationship between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanism // The Journal of Psychology. 2002. Vol. 136, no. 2. P. 182–194. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980209604149>.
36. Кудряшова О.В. Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1269–1273.
37. Усталов В.А. Стиль психологической защиты в структуре интегральной индивидуальности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 2006. 26 с.

Редактор, переводчик: Сергейчик Людмила Ивановна