



STRUCTURE AND FUNCTIONAL MODEL OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE

Rakhmonova Makhliyo Boymurodovna

Lecturer at the Department of Psychology and Physical Culture,
International Innovation University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19394664>

ARTICLE INFO

Received: 25th March 2026

Accepted: 30th March 2026

Online: 31st March 2026

KEYWORDS

Psychological protection, constructive, research, behavior, individual, adequate, psychoanalysis, psychotherapy, humanistic psychology, attention, psychocorrection, client, forms of defense, manipulative, forecast, rationalization.

ABSTRACT

In this article, knowledge of psychological defense mechanisms creates wider opportunities for a person to live and live a prosperous life, a clear understanding of the causes and forms of defense, as well as the source of stereotypes and personal shortcomings, allows you to pay more attention to yourself and encourages creativity. These strategies for the formation of constructive psychological defense help to introduce new adequate ways of behavior into the system of impressions about the world, to implement and correct its correction and improvement. The model for the formation of constructive psychological defense is built on the basis of a theoretical analysis of the research problem and the definition of psychological and pedagogical conditions for the formation of constructive psychological defense of the individual.

СТРУКТУРА И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Рахмонова Махлиё Боймуродовна

Преподаватель кафедры психологии и физической культуры Международного
инновационного университета.

E-mail: rahmonovamahliyo75@gmail.com Orcid:0009-0007-7402-9067

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19394664>

ARTICLE INFO

Received: 25th March 2026

Accepted: 30th March 2026

Online: 31st March 2026

KEYWORDS

Психологическая защита, конструктивная, исследование, поведение, личность, адекватная, психоанализ, психотерапия, гуманистическая

ABSTRACT

В данной статье знание механизмов психологической защиты расширяет возможности человека для жизни и процветания, четкое понимание причин и форм защиты, а также источников стереотипов и личных недостатков, позволяет уделять больше внимания себе и стимулирует творчество. Эти стратегии формирования конструктивной психологической защиты помогают внедрить новые адекватные способы поведения в систему впечатлений о мире, реализовать и



психология, внимание, психокоррекция, клиент, формы защиты, манипулятивная, прогнозирование, рационализация.

скорректировать ее исправление и улучшение. Модель формирования конструктивной психологической защиты построена на основе теоретического анализа проблемы исследования и определения психолого-педагогических условий формирования конструктивной психологической защиты личности.

Условия формирования конструктивных психологических защит и преодоления деструктивных методов защиты рассматриваются в различных психологических теориях. Идея устранения механизмов психологической защиты впервые была сформулирована З. Фрейдом. Одна из главных психотерапевтических позиций психоанализа – осознание пациентом использования механизмов психологической защиты, что полностью устраняет их воздействие.

Активную позицию в межличностных отношениях занимает психотерапия, которая подавляет и возвращает то, что регрессировало из сознания, и устраняет деструктивное использование психологических защит. В гуманистической психологии защита рассматривается как метод неконгруэнтного поведения, а формирование конструктивной защиты предполагается осуществляемым посредством методов достижения конгруэнтности.

Первоначально Роджерс К. считал главной целью психотерапевтической практики создание условий для самопринятия и самоактуализации личности клиента, берущего на себя ответственность за

решение таких проблем. Главная задача терапевта – уменьшить неуверенность клиента и создать ситуацию, в которой он сможет объективно увидеть свои истинные чувства, мысли и конфликты. С помощью терапевта клиент принимает, понимает, обрабатывает и усваивает опыт своей «внутренней жизни». В результате самопринятия, анализа ситуации и работы над собой формируются конструктивные методы защиты. В гештальт-терапии устранение деструктивных психологических защит достигается с помощью техник осознанности и продвижения пациента к зрелости. Условием достижения зрелости является понимание иерархии собственных потребностей, установление внешнего и внутреннего баланса.

Ф. Перлс считает, что использование защитных механизмов связано с нечетким пониманием собственных потребностей и трудностями в различении себя от остального мира. Главная задача терапевта – осуществить процесс, в ходе которого пациент поймет свою потребность, четко сформулирует ее (гештальт) и устранил (исполнит). В телесно-ориентированной терапии конструктивная защита достигается путем высвобождения мышечной



«оболочки». По мнению В. Райха, бессознательное использование примитивной защиты ограничивает свободное выражение эмоций и энергии, приводит к мышечной скованности, формированию мышечной «оболочки». Постоянное и автоматическое использование защиты постепенно превращается в черты характера. Психотерапевтическая работа направлена на высвобождение эмоций посредством работы с телом. Местные исследователи связывают индивидуальный опыт человека с формированием психологической защитной системы.

Л.И. Вассерман и соавторы отмечают, что в психотерапии в настоящее время существуют два подхода, включающие различные методы работы с психологическими защитными механизмами. Первый подход к психологической защите в психотерапии предусматривает оптимизацию методологических защитных механизмов, которые рассматриваются как нормативные механизмы психики. При этом подходе коррекция негативного состояния и поведения заключается в выделении, развитии или укреплении защитных механизмов, которые являются достаточными для данного человека (гистероид-регрессия, психоастеническая рационализация и др.). В этом случае структура собственной психологической защиты не понимается, и возможные пути её переформирования не рассматриваются. Этот вариант психотерапии эффективен при работе с больными людьми. Второй подход

заключается в помощи человеку в формировании конструктивной стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций на основе понимания используемых психологических механизмов. Этот вариант психокоррекционной работы используется при работе со здоровыми людьми.

Р.М. Грановская, И.М. Никольская в ряде научных работ подчеркивают патологическое влияние защитных механизмов, маскирующих жизненные трудности, как более сильные, так и менее известные в своей деятельности. Авторы предлагают следующие пути формирования конструктивных психологических защит: изменение поведения, эмоциональная стабильность и повышение осознанности.

Они выделяют различные поведенческие стратегии устранения источника напряжения под влиянием внешних и внутренних факторов на изменение поведения. «Если необходимо изменить какое-либо поведение, уместно посоветовать человеку делать то, что он делал в прошлом, но неуместно предлагать ему продолжать делать это в деталях и условиях, которые будут создавать ему трудности в будущем». Эмоциональная обработка направлена на эмоциональное смягчение с целью устранения источника напряжения или поиска социальной поддержки. Например, если человек в состоянии депрессии рассказывает о своих внутренних переживаниях, разговор становится инструментом, позволяющим связать



этот процесс с нормативным пониманием, таким образом, напряженная ситуация разрешается естественным образом. Понимание особенностей психологических защит помогает наиболее удобно организовать свой опыт, сознательно создавать новые стратегии и изменять старые, то есть формировать свое поведение более конструктивно. Знание механизмов психологической защиты расширяет возможности для жизни и благополучия, четкое понимание причин и форм защиты, а также источников стереотипов и личных недостатков, позволяет уделять больше внимания себе и стимулирует творчество. Эти стратегии формирования конструктивной психологической защиты помогают внедрить в систему впечатлений о мире новые адекватные способы поведения, осуществить и скорректировать ее исправление и улучшение. Преодоление патологических психологических защит, благодаря определенным изменениям уровня сознания, позволяет человеку избавиться от типичных ограничений в мышлении и получить дополнительные возможности для творчества.

Г.В. Грачев предлагает следующие этапы процесса психологической самозащиты человека в условиях манипулятивного воздействия:

- своевременное выявление факта манипулятивного воздействия и его направленности;
- определить вероятную цель и спрогнозировать последствия

воздействия (изменение поведения, взглядов, установок);

- сформировать адекватный ответ на свои действия в ситуации манипулятивного воздействия.

Вышеизложенное позволяет создать модель формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов. Методологической основой создания модели является теория многоуровневого подхода.

Каждое развитие представляет собой перспективно-ориентированное изменение материальных и идеологических объектов. Определение количественной оценки процесса развития в определенной степени приводит к переходу к новому качественному состоянию. Критериями определения уровня новизны являются: элементы, принадлежащие к классам различной сложности, уникальность законов каждого уровня, законы и системы более высокого уровня подчинены законам и системам более низкого уровня; выведение систем каждого последующего уровня из предыдущих базовых структур.

Механизм перехода от уровня к уровню: сложность структуры, одновременное совершенствование элементов и структур. Выборка включает в себя указанные выше особенности. Компоненты включают систематизированные знания и навыки. По своей природе модель является идеальной и описательно-символической. Она определяет задачи моделирования и представляет собой надежное



приближение по степени точности. В плане абстрагирования свойств оригинала она достаточно полна. Методологической основой для определения уровней этой модели является теоретическое знание.

Существуют две основные фундаментальные формы научного знания, или компоненты и уровни научного знания: эмпирическая (основанная на наблюдениях и экспериментальных данных) и теоретическая, направленная на всестороннее познание объективной реальности, ее необходимых связей и взаимоотношений. Эти два типа взаимосвязаны во всей структуре научного знания. Эмпирические результаты ставят новые задачи перед теоретическим знанием, а теоретическое знание конкретизирует и направляет эмпирические результаты. Эмпирические результаты в своем развитии восходят от спонтанной фазы наблюдения к фазе вновь полученного опыта. Эти методологические позиции позволили выделить три уровня предложенной модели формирования конструктивной психологической защиты: спонтанный, эмпирический и теоретический:

Спонтанный уровень представлен спонтанным функционированием системы психологической защиты индивида.

Эмпирический уровень характеризуется рефлексивным самоконтролем индивида над собственными действиями, осознанием проявляющихся личностных характеристик.

Теоретический уровень представляет собой функционирование системы психологической защиты, учитывающее осознание личностных характеристик, а также систему знаний и навыков о системе психологической защиты и ее возможных проявлениях.

Можно изучить компоненты каждого уровня модели:

Эмоциональный компонент представлен механизмами психологической защиты, возникающими из эмоций, определяет стратегию поведения индивида в сложных жизненных ситуациях.

Поведенческий компонент характеризует степень пассивного или активного отношения человека к деятельности, его склонность к конструктивным или деструктивным способам взаимодействия. В изучаемой модели часто рассматривается поведенческая стратегия.

Рефлексивный компонент служит критерием перехода от спонтанного уровня активности модели к эмпирическому уровню. Этот компонент стимулирует самоконтроль индивида и выражает стремление к самопознанию, пониманию и оценке своих действий и поступков.

Познавательный компонент позволяет модели функционировать на теоретическом уровне. Она определяет ресурсы конструктивной деятельности человека. Компонент вводит в себя систему знаний о себе и психологических защитных



механизмах индивида. Переход от одного уровня модели к другому происходит за счет количественных и качественных изменений в элементах модели.

Мы описываем компоненты модели в соответствии с уровнями деятельности.

Спонтанный уровень модели формирования конструктивной психологической защиты.

Спонтанный уровень представлен элементами: эмоциональным (1.1.) и поведенческим (1.2.). Эмоциональный элемент модели (1.1.) представлен в модели системой психологической защиты индивида, которая характеризуется бессознательным использованием на уровне спонтанной активности, высоким общим напряжением (более 50%) с применением примитивных механизмов: «отрицание», «перемещение», «регрессия».

Ситуации взаимодействия, вызывающие напряжение, не подвергаются когнитивному анализу, произошедшие события забываются, игнорируются, негативные эмоциональные реакции переносятся на других, проявляется инфантильное поведение. Поведенческий элемент (1.2.) характеризует стратегию преодоления, используемую индивидом для разрешения ситуации.

На спонтанном уровне любые действия по разрешению ситуации проявляются в предотвращении любых действий.

Стратегия «переноса» позволяет временно снять напряжение путем переключения на какой-либо вид

деятельности, фантазирования, что значительно замедляет разрешение проблемной ситуации.

Таким образом, на спонтанном уровне активности модели конфликты, активирующие систему психологической защиты индивида, не возникают, более того, их значимость искусственно занижается, что не позволяет осуществлять конструктивные действия.

Следующий уровень активности модели — эмпирический, мы обсудим его особенности.

Эмпирический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Переход на эмпирический уровень спонтанной модели вводится путем введения условия: осознания личностных характеристик (включая психологическую защиту).

Эти психолого-педагогические условия реализуются в диагностико-теоретических блоках специального курса «Проблемы конструктивной психологической защиты индивида».

Элемент 2.1. выражается в защитных механизмах «проекции», «рационализации», которые частично проявляются на уровне сознания, что позволяет частично устранить трудности в деятельности и общении. Общая интенсивность механизмов психологической защиты находится в пределах нормы (42-50%).

Эмпирический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Переход к эмпирическому уровню спонтанной модели вводится путем введения условия: осознания



личностных характеристик (включая психологическую защиту).

Эти психолого-педагогические условия реализуются в диагностико-теоретических блоках специального курса «Проблемы конструктивной психологической защиты индивида».

Элемент 2.1. выражается в защитных механизмах «проекции», «рационализации», которые частично проявляются на уровне сознания, что позволяет частично устранить трудности в деятельности и общении. Общая интенсивность механизмов психологической защиты находится в пределах нормы (42-50%).

Механизм «проекции» проявляется в перекладывании ответственности за события на других людей, но определяется семантическая обработка содержания ситуации. Механизм «рационализации» позволяет студенту объяснять причины и последствия текущей ситуации посредством логических операций.

Элемент 2.2. позволяет индивиду разрешать проблемную ситуацию, используя стратегию «проблеморешения», при использовании которой индивид задействует максимальную часть своих ресурсов для достижения цели.

Элемент 2.3. характеризует способность распознавать и оценивать внутренние психические действия и состояния человека. В изучаемой модели самосознание выражается следующими признаками: самооценка, самоконтроль.

Самооценка обеспечивает связь между различными попытками

преодоления трудностей. Студенты с достаточной самооценкой, зная свои способности и возможности их реализации, благодаря эффективному функционированию психологических защитных механизмов не интерпретируют каждое событие как стрессовую ситуацию. Студенты с низким уровнем самооценки, находящиеся под влиянием угрозы, испытывают высокий уровень тревожности и считают себя неспособными противостоять угрозе. Система психологической защиты для них неэффективна. В рассматриваемой модели самоконтроль предназначен для анализа и регулирования проявлений используемых механизмов психологической защиты. Показатель активности оценивает интенсивность усилий, прилагаемых для решения проблемной ситуации. Таким образом, эмпирический уровень активности модели определяется осознанием человеком своих действий и поведения.

Этот уровень может быть достаточным для лиц, не вовлеченных в профессиональную деятельность, связанную с общением с людьми. Переход от эмпирического уровня модели к теоретическому осуществляется путем введения следующих условий: понимание личностных характеристик (включая психологическую защиту), освоение системы знаний о деятельности психологической защиты. Указанные психолого-педагогические условия реализуются в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках специального курса



«Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Теоретический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты.

Рассмотрим функционирование модели на теоретическом уровне, представленной элементами: эмоциональным (3.1.), поведенческим (3.2.), рефлексивным (3.3.) и когнитивным (3.4.).

Элемент 3.1. характеризуется зрелыми механизмами

психологической защиты: «компенсацией» и «гиперкомпенсацией».

Использование механизмов осуществляется осознанным подходом индивида.

References:

1. Samarov R. Qodirov U. Shaxsning psixologik himoyasi — barqarorlikni ta'minlash asosi // Ta'lim muammolari. 2010, 1-son.
2. Fayzieva M. Shaxsning psixologik himoyasi mexanizmi. Qarshi; 2021, 183 b.
3. Raigorodskiy D. Yu. Shaxsning o'zini anglash va himoya mexanizmlari. Samara: Baxra-M, 2008, 655 b.
4. Samarov R. Qodirov U. Shaxsning psixologik himoyasi — barqarorlikni ta'minlash asosi // Ta'lim muammolari. 2010, 1-son.