

Федеральное агентство по образованию РФ
Государственное образовательное учреждение
«Алтайский государственный университет»
Факультет психологии и философии

Л.Д. Демина, И.А. Ральникова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Учебное пособие

*Рекомендовано УМО университетов
для студентов по специальностям «психология»,
«клиническая (медицинская) психология»*

ИЗДАТЕЛЬСТВО



АЛТАЙСКОГО

УНИВЕРСИТЕТА

Барнаул 2005

ББК 88.48

Д306

Рецензенты

доктор психологических наук, профессор *И.К. Шалаев*

кандидат психологических наук, доцент *А.П. Супрун*

Д306 Демина Л.Д.

Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – 2-е изд. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 132 с.
ISBN 5-7904-0451-0

Учебное пособие посвящено анализу подходов к пониманию психологического здоровья личности и его детерминирующих факторов. Даются новые определения психологического здоровья и психологической культуры личности. Рассматриваются защитные механизмы личности – теория, функции, виды, типология. Приводятся примеры деструктивного развития личности, опосредованного, в частности, «психологическими защитами», представлены пути «снятия» или «ослабления» влияния психологических защит.

Представляет интерес для психологов, психотерапевтов, социологов, культурологов, социальных работников и всех, интересующихся проблемами оптимального развития личности.

*В пособие включен ряд материалов, выполненных при поддержке
РГНФ (проекты №99-06-00142, №99-03-19783),
РФФИ (проект №99-06-80455), ФЦП «Интеграция» (проект №125)*

ISBN 5-7904-0451-0

© Л.Д. Демина, И.А. Ральникова, 2005

© Издательство Алтайского
госуниверситета, оформление, 2005

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социоэкологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового, XXI в. – века наук о человеке, среди которых и не только на первый взгляд консолидирующее место принадлежит психологии.

Трудность обсуждаемой тематики состоит в том, что сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстренно, ясновидящего, с использованием других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной. Психическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии.

К сожалению, пока далеко не все население нашей страны (да и многие специалисты в области человекознания) уделяют надлежащее внимание исследованию других форм нарушения социализации личности – возникновению неадекватных самооценок, уровней притязаний, заниженной самооценки. Отдельные люди испытывают трудности в различных коммуникациях, другие – самопознании и саморазвитии, у третьих доминирует развитие деструктивных качеств личности (агрессии, зависти, диссинхронии и др.) и форм поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями). Таких примеров можно привести множество. Но это все свойственно не больной, а нормальной личности и преодолеть возникающие трудности такого рода человеку может помочь не психиатр, а профессиональный психолог.

Современная психология обладает целым арсеналом техник и технологий психологического консультирования, психологической терапии, психологической коррекции, психологической диагностики. Именно этот круг вопросов и относится, как мы в этом твердо убеждены, к сфере не медицины, а психологии, и его можно обозначить как *психологическое* здоровье, а не психическое (медицинский подход). Такая постановка проблемы является принципиальной, так как обозначает совершенно другой подход к оказанию помощи не «пациенту» (обозначает поиск болезни, которую надо ле-

чить с помощью различных медикаментозных средств), а «клиенту» (которому нужно помочь сформировать мотивацию: желание измениться, решить свою проблему, помочь найти пути, наиболее отвечающие эффективному саморазвитию личности и др.).

Настоящее пособие имеет своей целью обобщить очень разрозненные данные, имеющиеся в психологической теории и практике, и предложить новую концепцию психологического здоровья личности, опирающуюся на концепцию жизненных сил, индивидуальную и социальную субъектность человека.

Мы благодарим студентов-психологов Алтайского госуниверситета (гр. 1063), принявших активное участие в обсуждении содержания учебного пособия, и выражаем уверенность, что многие из них станут хорошими профессионалами.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методологические основания психического здоровья личности	5
1.1. Проблема «нормального» и «аномального» в психике человека	5
1.2. Концепция жизненных сил человека как методологическая основа изучения и квалиметрии психического здоровья личности	13
1.3. Уровни субъектных проявлений личности как показатели психического здоровья	26
1.4. Понятие о психическом здоровье личности	33
Глава 2. Психологическое здоровье: контекст деструктивного личностного развития	43
2.1. Общее понятие о деструктивном развитии личности.	43
2.2. Примеры личностных деструкций	45
Глава 3. Психические защиты личности: типология, функции, виды	57
3.1. Общие понятия о механизмах психических защит личности	57
3.2. Типология, основные виды и функции защитных механизмов	63
3.2.1. «Естественные» психологические защиты	64
3.2.2. «Интегративные» психологические защиты	70
3.2.3. «Ретрозащиты»	101
Глава 4. Пути оптимизации психологического здоровья и «ослабления» психологических защит	114
4.1. Развитие самосознания и самооценности личностью	114
4.2. Формирование адекватной жизненной перспективы ...	124
Приложение	127
Список рекомендуемой литературы	129

Учебное издание

Людмила Денисовна Демина,
Ирина Александровна Ральникова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ**

Учебное пособие

Редактор: Н.Я. Тырышкина

Подготовка оригинал-макета: Д.В. Тырышкин

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997 г.

Подписано в печать 20.09.2005. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0.
Тираж 100 экз. Заказ 366.

Типография Алтайского госуниверситета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66