

К исследованию взаимосвязи психологических защит и факторов психосоциального стресса в современной зарубежной науке

Ю. В. Кузнецова^{1а}, Е. В. Гуткевич^{1,2}

¹ Национальный исследовательский Томский государственный университет, Российская Федерация, 634050, Томск, пр. Ленина, 36

² Томский национальный исследовательский медицинский центр РАН, Российская Федерация, 634014, Томск, ул. Алеутская, 4

Для цитирования: Кузнецова Ю. В., Гуткевич Е. В. К исследованию взаимосвязи психологических защит и факторов психосоциального стресса в современной зарубежной науке // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 2. С. 278–293.

<https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.205>

Рассматривается феномен психологических защит с позиций различных подходов (когнитивного, психодинамического, поведенческого и др.) к пониманию данного феномена. Прослеживается новизна в исследованиях данного феномена в зарубежной психологии первой четверти XXI в. Представлены эмпирические исследования психологических защит в рамках теории стрессовой прививки, стресса меньшинств во взаимосвязи с искаженным восприятием, общественным контролем и психологическим благополучием. Актуальны исследования влияния социальных факторов (стресс, депрессия и др.) на развитие у личности незрелых психологических защит, которые снижают уровень психологического благополучия, способность к совладанию с психическими состояниями и расстройствами и уровень самооценки. В случаях дискриминации по гендерному признаку чаще избирается отчуждение (избегание), в то время как стигматизация по некоторым другим признакам приводит к самоосуждению, неуверенности в себе и депрессии. Отдельные исследования посвящены негативным последствиям применения незрелых и невротических психологических защит, в результате чего положительные результаты обесцениваются и задача воспринимается субъективно как более сложная, в то время как применение зрелых защитных механизмов повышает психическую устойчивость личности. Ряд современных зарубежных исследований посвящено осмыслению психологических защит как факторов оздоровления или деградации, например трактовка механизмов, лежащих в основе депрессии, как защитных («детектор дыма»), а лунатизм и ночные страхи — как причины провала более зрелых и адаптивных психологических защит. Новейшие исследования триггера времени и места во взаимосвязи с когнитивными процессами личности, переживающей психотический эпизод, способны обеспечить более благоприятный исход на пути выздоровления. Целью данной работы стало изучение актуальных направлений исследований проблемы психологических защит в зарубежных публикациях конца XX — первой четверти XXI в. Методами исследования выступили анализ и структурированное изложение литературных источников зарубежных авторов, посвященных проблеме феномена психологических защит в современной зарубежной науке.

Ключевые слова: новое в исследовании психологических защит личности в зарубежной психологии, стрессовая прививка, стресс меньшинств, психическое здоровье, повышение качества жизни, дестигматизация, преодоление, совладающее поведение, копинг-стратегии.

^а Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2024

Введение

В современной зарубежной психологии проблема психологических защит рассматривается всесторонне. Психологическая защита определяется как совокупность приемов, позволяющих организму снизить уровень негативных переживаний, вызванных внутренними или внешними конфликтами.

В процессе изучения функционирования мозга исследователи доказали, что со взрослением организма происходит и развитие психологических защит. Актуальной является проблема взаимосвязи психологических защит и факторов из положений научных теорий стрессовой прививки и стресса меньшинств. Психологические защиты могут выступать и как ресурс, и в качестве факторов риска и неэффективных механизмов, что может выражаться в блокировании рефлексии, ограничении возможности выражать эмоции, дезадаптации, нервном срыве за счет длительного сдерживания эмоций, отклонениях в поведении и психических расстройствах.

Цель настоящей работы — изучение актуальных направлений исследования проблемы психологических защит в зарубежных публикациях конца XX — первой четверти XXI в.

Материал и методы исследования

Методами исследования выступили анализ и структурированное изложение литературных источников зарубежных авторов по проблеме феномена психологических защит в современной зарубежной науке. Были рассмотрены статьи, опубликованные с 1997 по 2023 г. на английском языке. Поиск производился с октября по декабрь 2023 г. с помощью онлайн-баз данных National Library of Medicine, ResearchGate и «КиберЛенинка». При этом учитывались публикации открытого доступа на данных порталах. Первоначальные поисковые запросы включали ключевые фразы: «psychological defenses», «adaptation», «mental health», «psychological well-being» и некоторые другие. Затем был проведен количественный контент-анализ, показавший наличие большого количества публикаций, например, на портале National Library of Medicine по ключевому слову «psychological defenses» — 1902 публикации, по ключевому слову «psychological well-being» — 10 803 публикации. В связи с этим запрос был конкретизирован: «новое в исследовании психологических защит личности в зарубежной психологии» («new in the study of psychological defenses of personality in foreign psychology»). Таким образом вычленили как наиболее цитируемые из понятийного поля «психологические защиты личности в современном обществе» такие актуальные психологические теории, как теории стрессовой прививки и стресса меньшинств. Были выделены исследования взаимосвязи общественного контроля, психологического благополучия и психологических защит личности, в том числе у лиц с психическими расстройствами (психологические защиты и искаженная реальность). Динамика числа публикаций не изучалась.

Результаты

Смысловое поле исследований психологических защит в зарубежной литературе указывает на междисциплинарный характер данного понятия, межпарадигмальный диалог в психологии, концентрацию внимания исследователей вокруг

проблемы психического здоровья и повышения качества жизни, дестигматизации, преодоления, совладающего поведения и копинг-стратегий, связанных с рисками и ресурсами. Рассмотрим данные представления подробнее.

Теория «стрессовой прививки» и психологические защиты в подростковом возрасте. В современной психоаналитической литературе психологические защиты определяются как «совокупность действий, нацеленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости биопсихологического индивида». Стресс часто выступает в роли такого дестабилизирующего фактора, который нарушает душевное равновесие. Структурными изменениями мозга С. Мёрти (S. Murthy) и Э. Гулд (E. Gould) объясняют способность совладания со стрессом, в том числе развитие психологических защит в процессе онтогенеза (Murthy, Gould, 2020). Опираясь на гипотезу стрессовой прививки, выдвинутую А. Ашоканом (A. Ashokan), исследователи акцентируют внимание на некотором противоречии (Ashokan et al., 2016). Так, с одной стороны, некий ресурс, позволяющий организму переживать стресс с меньшими потерями, формируется как раз в процессе получения негативного опыта взаимодействия с окружающей средой в постнатальном развитии. С другой стороны, жестокость или равнодушное отношение со стороны родителей, враждебность окружающей мира приводят к психической неустойчивости вплоть до развития психических заболеваний в более старшем возрасте (Dunn et al., 2018). Исследуя нейронные, глиальные и некоторые молекулярные эффекты, возникающие у грызунов, и сопоставляя их защитное поведение в стрессовой ситуации с поведением человека, С. Мёрти и Э. Гулд выявили изменения на клеточном уровне в пирамидных и гранулярных клетках гиппокампа, а также пирамидных клетках медиальной префронтальной коры и передней поясной извилины, сопоставили их с клеточным развитием гиппокампа у подростков и взрослых. Так, оборонительные действия, являющиеся результатом влияния новых нейронов на клетки гиппокампа, являются некоторым доказательством изменений в защитном поведении и повышении способности к защитами в стрессовой ситуации (Murthy et al., 2019).

Гипотезу стрессовой прививки, влияния негативного опыта в детстве на способность справляться со стрессовой ситуацией в будущем, развивает и группа ученых во главе с К. М. Кроуфорд (K. M. Crawford). Исследуя детей, перенесших в детстве потерю домашнего любимца, ученые задаются вопросом, насколько полезна стрессовая прививка, как опыт потери и горя в детстве влияет на риск развития психопатологии. Сравнивали две группы детей в возрасте 8 лет, в одной из которых были дети, пережившие потерю, в другой — не пережившие потерю, в третьей группе были дети, не имевшие питомца (в исследовании обозначены как «никогда не любившие»). Ученые наблюдали более высокий риск развития психопатологии у детей, которые пережили потерю домашнего питомца, а также у детей, у которых никогда не было любимого домашнего животного. При этом высокий риск в большей степени наблюдался у мальчиков, чем у девочек. Проверив известное американцам и англичанам высказывание из «In Memoriam» Альфреда Теннисона «Лучше любить и потерять, чем не любить вообще», К. М. Кроуфорд с группой ученых доказала, что переживание горя детьми происходит иначе, чем взрослыми. Следовательно, потеря любимца в детском возрасте приравнена к отсутствию опыта любви к питомцу вообще, связь с психопатологией в обоих вариантах доказана данными исследования (Crawford et al., 2021).

Развивая проблему взаимосвязи стрессовой прививки и развития психопатологии, группа ученых во главе с Т. Болдрини (T. Boldrini) поставила вопрос, в какой степени связаны высокий риск развития психоза и защитные механизмы у подростков. Была выявлена нелинейная взаимосвязь между защитными механизмами психотического уровня и ослабленными психотическими симптомами. Показана сложность разделения психотических защитных механизмов и негативных психотических симптомов в проявлении в выборке таких показателей, как отвращение-апатия (социальная ангедония и элементы отвращения) и дефицит экспрессии (выражение эмоций и пункты «Переживание эмоций и самого себя»). Исходя из понимания адаптивной функции психологических защит, Т. Болдрини и группа ученых интерпретировали слабо развитые психологические защиты в группе высокого психотического риска как неумение справляться со стрессом. Отличительным признаком группы подростков с высоким риском развития психоза является такая психотическая защита, как фрагментация. Данный тип психологической защиты (фрагментация или расщепление) признается достаточно сложным феноменом, проявляющимся как в поведении, так и в самовосприятии. В поведенческом аспекте фрагментация выступает как бессистемная, путаная речь, сбивающая с толку слушателя, дезорганизованное поведение (в основе чего, по мнению Г.Э. Вайллант (G. E. Vaillant), лежит неорганизованное мышление (Vaillant, 2011; Berney et al., 2014)). Психодинамический аспект понимания фрагментации заключается в том, что она представляет собой многократное расщепление Я и других значимых объектов (вплоть до патологического расщепления картины мира), результатом чего может стать неконтролируемое существование или проекция на других и неодушевленные объекты. Это характеристики распада психической структуры Я, базовое расстройство сознания и тревога, которую испытывает личность в связи со своим состоянием (данное положение эмпирически доказывалось ранее в публикациях (Boeker et al., 2018)). В рамках данного обзора важен вывод, который делают Т. Болдрини, Дж. Ло Баглио (G. Lo Buglio), Дж. Джioванарди (G. Giovanardi), В. Линджиарди (V. Lingiard), С. Салькуни (S. Salcuni), — что, в частности, в эмоционально сложных ситуациях психологические защиты могут быть фактором как риска, так и ресурса в психотерапевтическом процессе лиц с ограниченными возможностями здоровья (Boldrini et al., 2020). Испытуемые с высоким риском психоза, а также с шизоидными и шизотипическими расстройствами испытывают проблемы социального познания, в случае изменения набора защитных механизмов в психотерапевтическом процессе демонстрируют клинически значимые изменения в умственных способностях и улучшения в долгосрочных клинических результатах (Boldrini et al., 2020).

Подростковый возраст — период социального становления личности, в то же время является достаточно подвижным в плане формирования различных когнитивных процессов. В связи с этим новые положения в теории стрессовой прививки появляются в исследовании детско-родительских отношений. Вмешательство родителей в частную жизнь подростка воспринимается как стрессовая прививка, а реакцией на эту стрессовую прививку выступает психологическая защита. Подросток в таких публикациях именуется «новым взрослым», что наилучшим образом отражает этот переходный возрастной этап в его жизни. Э.М. Ледбеттер (A. M. Ledbetter) с соавт. изучали подростков, выросших в разных культурах — вос-

точной и западной, говорящих на разных языках и имеющих различные культурные варианты детско-родительских взаимоотношений. Оценивались три аспекта родительского вторжения (вербальный, пространственный и опосредованный) и пять аспектов психологических защит, применяемых подростками (секретность, опосредованный, избегание, прямой и равный). Несмотря на все эти различия, в выборке подростков 10–14 лет получены схожие и даже идентичные результаты. И хотя разговор в кругу семьи ассоциируется у подростков с более высокой степенью доверительности в детско-родительских отношениях, это не отменяет возможности для подростков применять такие психологические защиты, как секретность, а также прибегать к прямой защите и защите со стороны сверстников (Ledbetter, Vik, 2012). Вслед за данным исследованием и группа китайских и американских ученых Ши Сан Пэн (Shi Sang Peng), С. Т. Хаук (S. T. Hawk), Инцзян Ван (Yingqian Wang) опровергла стереотип о восточном крайне почтительном отношении к родителям со стороны подростков. Чем активнее родители вмешивались в частную жизнь подростков, тем выше был уровень секретности. Можно предположить, что активные, даже агрессивные ситуации вмешательства родителей в частную жизнь «новых взрослых» порождают такие механизмы психологической защиты, как изоляция и отрицание (секретность и скрытность, неготовность к диалогу) (Peng et al., 2023). Ближайший и самый тесный круг социального контроля (семья) оказывает наибольшее влияние на выбор тех или иных психологических защит, который является реакцией на стрессовую прививку. Представляет интерес и будет логичным продолжением данного научного обзора изучение взаимосвязи общественного контроля и психологических защит как возникающих в ответ на длительную стигматизацию, а не только в период возрастных кризисов.

Теория стресса меньшинств, психическое здоровье и психологические защиты. Стигматизация приводит к повышению уровня стресса — к такому выводу пришли зарубежные исследователи 2000–2010 гг. К. Скандурра (C. Scandurra) с соавт. рассматривает депрессию и тревогу как последствия дискриминации трансгендеров и гендерно неконформных людей (TGNC). Данная группа исследователей приходит к выводу, что адаптивными стратегиями на индивидуальном (жизнестойкость) и групповом (вовлечение в коллективные действия) уровнях является отчуждение (избегание). Изучая воздействие объективных (дистальных) и непосредственных факторов стресса в выборке 149 испытуемых, идентифицирующих себя только с бинарными гендерными идентичностями, К. Скандурра и группа ученых доказывают, что горизонтальная интернализованная трансфобия, то есть отчуждение, положительно ассоциируется с тревогой и депрессией, в то время как вертикальная интернализованная трансфобия, то есть стыд, — только с депрессией (Scandurra et al., 2018).

Рассматривают возможность адаптации к стрессу меньшинств не за счет внутренних ресурсов, в том числе психологических защит, но за счет внешних защитных факторов С. Л. Катц-Вайс (S. L. Katz-Wise), В. Сарда (V. Sarda), С. Б. Остин (S. B. Austin), С. К. Харрис (S. K. Harris). В результате лонгитюдного исследования влияния стрессора гендерной незначительности на употребление психоактивных веществ подростками группа ученых пришла к определенным выводам. Во всех прогнозируемых моделях присутствовал такой фактор риска, как интернализованная трансфобия, и факторы защиты, такие как жизнестойкость и связанная с полом гордость. При этом внешние факторы защиты, такие как семья и социальная

поддержка, на более низком уровне стресса способствуют отказу от употребления алкоголя. В то же время при высоком уровне стресса меньшинств данные внешние факторы не снижают потребность в употреблении психоактивных веществ (Katz-Wise et al., 2021).

Другое лонгитюдное исследование основано на проблеме психологических защит, применяемых представителями сексуальных меньшинств с ВИЧ в Перу. Предпринявшая изучение стигматизации, стресса меньшинств и психологических защит группа ученых под руководством Р. Райнхарта (R. Rinehart) поднимает проблему адаптивного и неадаптивного совладания. Причем имеет значение не только стигматизация и неприятие обществом, но и собственное неприятие, что выражается в страхе, самоизоляции, социальной замкнутости и чувстве сильной вины и печали из-за постоянного самообвинения, а иногда и самоосуждения. Именно самоосуждение стало предиктором депрессии в данной выборке (Rinehart et al., 2019).

Э. Э. Олдридж (A. A. Aldridge) и С. К. Рэш (S. C. Roesch) изучили индивидуальные стратегии совладания со стрессом меньшинств у подростков с низким социально-экономическим статусом и из числа этнических меньшинств. Что еще более важно, они спрогнозировали целевые результаты в преодолении депрессии и прогрессе (внутреннем развитии в результате совладающего поведения). Выявлено три группы совладания: активное («подход»), избегание и «копирование с низким общим уровнем совладания» (идентификация, интроекция и некоторые другие). Третья группа, по прогнозам Э. Э. Олдриджа и С. К. Рэша, демонстрируя вовлеченность вместо отстраненности, не только справляется со стрессом, но и использует его как ресурс. Применяя такие копинги, как позитивное переосмысление, инструментальная социальная поддержка и планирование («подход»), подростки улучшают свое психологическое здоровье и прогнозируемо повышают собственный уровень жизнестойкости. Избегание и отстранение испытываемые данной группой использовали значительно реже, однако и эти стратегии были в их репертуаре. Интересно, что принятие, религию и юмор (стратегии, ориентированные на эмоции, по С. Фолькману (S. Folkman) и Р. С. Лазарусу (R. S. Lazarus)), испытываемые третьей группой «активных копиров» использовали достаточно активно, хотя и в меньшей степени, чем копинги «подхода». Они способны позитивно переосмысливать полученный опыт, а более религиозные люди оказываются более адаптированными к стрессу меньшинства. Такие стратегии совладания, как употребление психоактивных веществ и поведенческая отстраненность, подростки данной группы не применяли, что в прогнозе означает низкий уровень рискованного поведения (например, телесные повреждения, незапланированная сексуальная активность, юридические и академические проблемы). Также Э. Э. Олдридж и С. К. Рэш в своем исследовании пришли к выводу, что активное совладание приводит к более низкому уровню депрессии, в то время как избегание, напротив, как это ни парадоксально, приводит к большей выраженности депрессивных симптомов впоследствии (Aldridge, Roesch, 2008).

К существенным выводам в рамках теории стресса меньшинств пришли К. Э. Форбс (C. E. Forbes), Т. Шмадер (T. Schmader), Дж. Дж. Аллен (J. J. Allen). Они исследовали выборку латиноамериканцев и афроамериканцев, которые подвержены негативному стереотипу о менее развитых интеллектуальных способностях, стигматизированы, в отличие от «постоянных жителей США», но не имеют интел-

лектуальных отклонений и вообще ограничений по здоровью. К. Э. Форбс и группа ученых предположили, что хроническое отчуждение в двух возможных своих проявлениях — обесценивание и игнорирование — поддается коррекции в стигматизированных группах посредством контроля успеваемости и мотивации. Измерению подвергались негативные и позитивные нейронные показатели мониторинга реакции на ошибки (Forbes et al., 2008). Полученные исследователями результаты согласуются с более ранними выводами, сделанными К. Сэломоном (K. Salomon) и Н. Э. Джагузтином (N. E. Jagusztyn): стигматизированные и подверженные стрессу меньшинства личности, имевшие представление о дискриминации заранее, не рассматривают негативный опыт межрасового взаимодействия как что-то особенное (Salomon, Jagusztyn, 2008). При оценке своей работы после выполнения задания, связанного с уровнем интеллекта, испытуемые, подверженные стрессу меньшинства, показали более высокий уровень неуверенности в себе и более высокий уровень воспринимаемой сложности задания. Также испытуемые демонстрировали обесценивание при ознакомлении с результатами. Так, психологическая защита предсказывает субъективное восприятие задачи как сложной, вызывающей неуверенность в себе. Рассматриваемая в процессе эмпирического исследования психологическая защита именуется исследователями «отстраненностью» (дистанцированием, избеганием) (Forbes et al., 2008).

Взаимосвязь психологических защит личности с общественным контролем и психологическим благополучием. Поскольку психологические защиты могут выступать в качестве фактора как риска, так и ресурса, принципиально важно рассмотреть психологические защиты в позитивном ключе в эмпирических исследованиях современной зарубежной науки. Интерес представляют лонгитюдные исследования, поскольку оценить ресурсы, обеспечивающие психологическое благополучие, можно, оперируя некоторыми данными о развитии испытуемых за определенный промежуток времени. Подобное исследование предпринято группой ученых под руководством М. С. Зиадни (M. S. Ziadni). Они исследовали, как психологические защиты позволяют справляться с аффектом (алекситимия), регулировать свое поведение в эмоциональном конфликте (психологические защиты), формировать комплексную зрелую самооценку (зрелость как таковая). Подвергнув оценке степень регуляции аффекта, а также показатели благополучия и депрессии у 415 взрослых, через шесть лет ученые повторили исследование и оценили результаты. Реципиенты с повышенной алекситимией используют незрелые и невротические психологические защиты. Это свидетельствует о том, что люди с повышенной алекситимией не только испытывают дефицит в когнитивной обработке своих эмоций и используют незрелые защитные механизмы, но и обладают менее сложным и интегрированным восприятием себя и других, что, вероятно, способствует трудностям в отношениях, которые были отмечены при алекситимии. В то время как испытуемые с более высокой силой эго или зрелостью с большей вероятностью использовали зрелую защиту рационализации и с меньшей вероятностью нападали на другого. Это подтверждает обоснование статуса силы эго как показателя адаптивной функции. Так, М. С. Зиадни с группой ученых обнаружили взаимозависимость между психологическим благополучием и сложным, интегративным набором зрелых психологических защит, между способностью к сложному, интегративному мышлению в конфликте и способностью к регуляции аффекта (Ziadni et al., 2017).

Группа ученых в составе А. М. Родман (A. M. Rodman), К. Э. Пауэрс (K. E. Powers), Л. Х. Соммервиль (L. H. Somerville) считает, что общественный контроль является наиболее сильным в подростковом возрасте. Предприняв исследование подростков и юношей в возрасте 10–23 лет, ученые пришли к выводу, что неприятие сверстниками негативно влияет на их самооценку, а к компенсаторному поведению и антагонизму, как взрослые, они не склонны. Для подростков характерна интернализация негативной социальной обратной связи, в то время как взрослые воспринимали ее экстерналично. Кроме того, в подростковом возрасте ожидания степени принятия сверстниками значительно ниже, чем в юношеском возрасте. Ученые предположили, что переход от подросткового возраста к взрослой жизни характеризуется переходом от конгруэнтного отторжения к принятию, соответствующему ожиданиям. Взрослые испытуемые, узнав об оценках других, изменили свои собственные оценки и стали более благосклонно относиться к принимающим сверстникам, негативно оценивать тех, кто негативно оценил их, иными словами, обновили свои впечатления и изменили ответы, в то время как ответы подростков оставались практически неизменны. Такая реакция на угрозу самопозитивности имеет несколько различных изменений: интернализация негативной обратной связи может иметь своей причиной продолжающийся процесс созревания когнитивных регулятивных стратегий; усвоение неприятия сверстников может объясняться «нефракционированной» подростковой самооценкой; восприимчивость к обратной связи и динамичность реакции на оценки сверстников может быть связана с социальной переориентацией подростков (Rodman et al., 2017).

Психологические защиты как ресурс рассматривают Дж. Уокер (G. Walker), Т. МакКэйб (T. McCabe). Они исследовали действие психологических защит в ситуации постоянного профессионального стресса у анестезиологов и сестринского персонала во время пандемии COVID-19. В частности, в своем эмпирическом исследовании они пришли к выводу, что чрезмерное использование незрелых защитных механизмов является фактором риска развития психопатологии, в то время как использование зрелых защитных механизмов может повысить психическую устойчивость. В их эмпирическом исследовании более высокое общее защитное функционирование было связано с более низким уровнем депрессии и симптомов посттравматического стресса (Walker, McCabe, 2021).

Исследование В. Бекес (V. Bekes), Дж. К. Перри (J. Ch. Perry) и Б. М. Робертсона (B. M. Robertson) направлено на изучение взаимосвязи между мазохизмом и незрелыми защитными механизмами. Так, общее подавление удовольствия связано с мотивами более высокого уровня развития и невротическими защитными механизмами. Проблема мазохистской привязанности связана с мотивами раннего уровня развития, объектно ориентированными защитами, искажающими образ, и нарциссизмом. В рамках данной работы наибольший интерес представляет взаимосвязь между чувством вины, возникающим в результате сексуального удовольствия, и аутистическими фантазиями, что предполагает отчетливое травматическое происхождение и представляет собой соединение сексуального и психологического мазохизма (Bekes et al., 2018).

Психологические защиты и искаженная реальность. Рассматривая различные психические состояния и болезненные процессы, зарубежные исследователи выявили некоторые принципы и поведенческие паттерны, названные образно.

К примеру, С. Паттэн (S. Patten) употребляет такие выражения, как «иллюзии клинициста» и «принцип детектора дыма» (Patten, 2018). В своем исследовании он исходил из гипотезы, что депрессия является защитой и что ее применение регулируется принципами теории обнаружения сигналов. Считая шкалу симптомов в данном случае недейственным диагностическим инструментом, Паттэн предлагает диагностические категории, которые включают в себя пороговые значения отзывчивости, а также частоту, время и серьезность стрессовых событий в отдельных эпизодах. Данные пороговые значения он называет также «принципом детектора дыма» в теории обнаружения сигналов. Паттэн подтверждает ранее полученными результатами вывод о том, что в случае постоянной угрозы организм часто испытывает стресс, однако его реакция менее адаптивна, а в тех местностях, где тот или иной вид эпизодически сталкивался с угрозой жизни, реакция была адаптивной.

Однако Паттэн показывает, что разработанная им модель не учитывает такой тип депрессии, как «все или ничего». Кроме того, автор акцентирует внимание на том, что антидепрессанты снижают порог чувствительности к наступлению депрессии, тем самым блокируя ее адаптивную функцию, иными словами, снижается количество депрессивных эпизодов «ни с того ни с сего». Сама же «иллюзия клинициста», вынесенная в заголовок публикации С. Паттэна, связана с заменой антидепрессанта по возможной причине снижения эффективности его действия, в то время как, согласно данной модели, рецидив не является препятствием, а скорее доказательством устойчивого положительного ответа. Повышается точность механизма «детектора дыма» посредством когнитивно-поведенческой терапии, проживания текущего момента (Patten, 2018).

Ряд исследований, представляющих для нас интерес в рамках данного научного обзора, посвящен нарушенному психическому здоровью. Малоизученной является проблема взаимосвязи между жизненными событиями и развитием защитных механизмов в процессе возникновения, запуска и поддержания эпизодов психического расстройства. Так, Э. Туулио-Хенриксон (A. Tuulio-Henriksson) и соавт. обнаружили влияние факта сексуального насилия в детстве на развитие у женщин незрелых психологических защит. Гипотеза о развитии незрелых психологических защит в результате неблагоприятных жизненных событий в период до и в процессе перехода во взрослую жизнь подверглась проверке в ходе пятилетнего исследования с применением опросника стиля защиты (DSQ) у 408 женщин и 228 мужчин. Рассматривались три переменные стиля защиты: зрелые защиты (юмор, сублимация, подавление и ожидание), невротические защиты (альтруизм, идеализация, формирование реакции и разрушение) и незрелые защитные механизмы (отыгрывание, аутистические фантазии, отрицание, обесценивание, вытеснение, диссоциация, изоляция, пассивная агрессия, проекция и рационализация). Неблагоприятные события, которые называли испытуемые, были связаны со взаимоотношениями испытуемых и созданием собственной семьи, также это были события, произошедшие с их родителями, а также с состоянием здоровья испытуемых и близких им лиц. Слабые корреляции доказывают, что незрелые психологические защиты мало зависят от внешних событий. Не единичные события, но цепочка проблем является фактором риска психического расстройства, это в большей степени болезнь близкого человека, соматическая или психическая. Таким образом, становится возможным утверждение, что хроническое психическое заболевание является не

столько генетической предпосылкой (об этом группа авторов не упоминает) развития психического расстройства, сколько социальным фактором риска его возникновения, особенно в период перехода от детства ко взрослости (Tuulio-Henriksson et al., 1997).

Д. Хартман (D. Hartman), Э.Х. Крисп (A. H. Crisp), П. Седгвик (P. Sedgwick) и С. Борроу (S. Borrow) в своем исследовании выдвинули предположение о том, что лунатизм и ночные страхи являются симптомами защитного диссоциативного механизма. Оценивался уровень тревоги, фобии и депрессии эмпирического индекса Крауна — Крипа. Диссоциация рассматривается как грубая и примитивная психологическая защита, которая используется из-за неадекватности или провала более зрелых и адаптивных защитных механизмов перед лицом подавляющего стресса. Испытуемые, пережившие травму в детстве, демонстрировали значимые связи между симптомами и прошлым опытом (снохождение и ночные кошмары связаны с попыткой убежать или дать отпор). Испытуемые с психотравмой в анамнезе продемонстрировали высокий уровень тревожности и фобий (что является признаком посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)), что указывает на общий более высокий уровень психопатологии и дистресса. Группа «без травм» показала высокий уровень тревожности, показатели депрессии и истерии были низкими. Исследователи интерпретируют полученную путем полисомнографии и опроса информацию следующим образом: снохождение является такой формой незрелых психологических защит, как диссоциация, однако большинство испытуемых исключили болезненные воспоминания из сознания. Возможно, что диссоциативный механизм, действующий также во время снохождения, объясняет дефицит чувствительности, характеризующий синдром, и театральное самоощущение (истерия), чего не проявляется у испытуемых в сознательном состоянии (Hartman et al., 2001).

О способности адаптивно подавлять страх и применении при этом психологических защит пишет группа ученых С. Сангха (S. Sangha), М. М. Диль (M. M. Diehl), Х. К. Бергстром (H. C. Bergstrom), М. Р. Дрю (M. R. Drew). В центре их исследования — механизмы отличия чувства безопасности от страха в контексте угрозы (генерализация страха или дискриминация, исчезновение страха или активное избегание). С. Сангха с соавт. предполагает, что обучение активному избеганию опасности может быть более эффективной поведенческой терапией для некоторых людей, чем терапия, основанная на вымирании (Sangha et al., 2020).

Э. Ромео (A. Romeo) с соавт. предприняли исследование личностных черт и стилей защитных механизмов у пациентов с фибромиалгией (заболеванием опорно-двигательного аппарата). Пациенты проявляют специфические личностные черты и характеризуются значительным использованием специфических незрелых защитных механизмов. Более того, как личностные черты (алекситимия и избегание вреда), так и стиль неадаптивного механизма защиты частично объясняют наличие тревожных и депрессивных симптомов у пациентов с фибромиалгией (Romeo et al., 2022).

Исследовались избираемые психологические защиты и на выборке испытуемых с зависимостью. Так, в публикации Т.Э. Прут (T. A. Prout), Л.Э. Гербер (L. E. Gerber) и У.Г. Готтдинера (W. H. Gottdiener) отмечено, что люди с симптомами травмы и те, у кого есть проблемы с употреблением психоактивных веществ, применяют незрелые защитные механизмы, такие как соматизация или отыгрывание.

Эти защитные механизмы позволяют человеку избавиться от неприятных мыслей и чувств, одновременно сохраняя недостаточную осведомленность о них. Люди с симптомами ПТСР также использовали невротические средства защиты, такие как уничтожение и формирование реакции. Будучи защитными в некоторых отношениях, незрелые и невротические защитные механизмы связаны с многочисленными клиническими проблемами и более неблагоприятными исходами. Люди с травмами в анамнезе используют механизмы совладания и защиты с разной степенью эффективности; однако люди, употребляющие наркотики, с большей вероятностью будут использовать неадаптивные средства защиты и негативные религиозные стратегии совладания (Prout et al., 2015).

Заслуживающее внимания исследование психопатии во взаимосвязи с защитным процессом и когнитивным стилем провела Ж. Б. Хелфготт (J. B. Helfgott). Использование примитивных защит определяет стиль межличностного общения психопата и опосредует эмоциональный опыт. Взаимосвязь между бессознательным защитным процессом и сознательным когнитивным стилем является отличительной чертой психопатии, в рамках которой уникальные эмоциональные (и бесчувственные) переживания психопата могут быть исследованы и поняты более полно (Helfgott, 2004).

Интересные выводы относительно возможности применения зрелых психологических защит подростками 8–12 лет в состоянии психического расстройства, сопровождающегося бредом и слуховыми галлюцинациями, сделала С. Эшер (S. Escher) с группой ученых. Подвергнув исследованиям 80 подростков в рамках лонгитюдного исследования (3 года), исследователи пришли к выводу, что испытуемые контролируют время и место возникновения слуховых галлюцинаций, иными словами, велика роль когнитивных процессов, регулирующих оценку громкости и частоты восприятия голосов и последующую аффективную реакцию испытуемых. Иными словами, голоса, воспринимаемые как негативно влияющие на личность и поведение, авторитарные, наносящие вред, не являются, так сказать, всемогущими, ограничены определенной ситуацией (к примеру, у части подростков голоса возникали только ночью в собственной спальне), в случае оказания психологической помощи респонденты справляются с проблемой. Исследование доказало, что триггеры времени и места связаны с когнитивными процессами личности, подверженной психотическому эпизоду, а их наличие обеспечивает более благоприятный прогноз (Escher et al., 2002).

Исследованию особенностей периперсонального пространства переживших психотравму посвящена работа Д. Рабеллино (D. Rabellino), П. Э. Фрюена (P. A. Frewen), М. К. МакКиннон (M. C. McKinnon) и Р. А. Ланиус (R. A. Lanius). Группа ученых предлагает рассматривать периперсональное пространство как аспект телесного самосознания, который возникает и меняется с течением опыта, а также как защитную зону, активирующую реакции телесной тревоги, когда границы периперсонального пространства превышаются или нарушаются. Д. Рабеллино и соавт. в своем научном обзоре делают вывод о том, что при шизофрении границы периперсонального пространства вариативны, нечетки, способны меняться в зависимости от симптоматики и значимо связаны с самооценкой. Иными словами, самооценка влияет на телесное самосознание, следовательно, влияет и на познание высшего порядка, такое как социальное познание и самореферентная обработка (Rabellino et al., 2020).

Дискуссия

Ряд исследований доказывают, что потеря, травма или сексуальное насилие в детстве приводят к развитию незрелых психологических защит, препятствующих адаптации (К. М. Кроуфорд, Ивен Жу (Yiwen Zhu), К. А. Дэвис (K. A. Davis), С. Эрнст (S. Ernst), К. Яacobсон (K. Jacobsson), К. Нишими (K. Nishimi), Э. Д. Э. К. Смит (A. D. A. C. Smith), Э. К. Данн (E. C. Dunn)), способствующих психопатологиям (Т. Болдрини, Дж. Ло Баглио, Дж. Джиованарди, В. Линджиарди, С. Салькуни), депрессии (К. Скандурра, Р. Райнхарт, Д. Рао (D. Rao), Р. К. Амико (R. K. Amico), Э. Руис (E. Ruiz), П. Брандес (P. Brandes), К. Корреа (C. Correa), С. Пасалар (S. Pasalar), Дж. Р. Лама (J. R. Lama), Э. Дуэрт (A. Duerr), Я. Молина (Ya. Molina), Э. Э. Олдридж, С. К. Рэш). Достижению психологического благополучия во многом препятствует применение личностью незрелых и невротических психологических защит. Однако в ряде работ указывается на когнитивные процессы, сопровождающие обработку эмоций. Так, менее сложное и интегрированное восприятие себя и других снижает степень адаптированности личности, приводит к чувству вины (мазохизм). Вызывает интерес обнаруженная в ряде исследований взаимосвязь между мазохизмом и незрелыми защитными механизмами (В. Бекес, Дж. К. Перри, Б. М. Робертсон).

На взаимосвязь между травматичным опытом в подростковом возрасте и вероятную социальную природу развития психопатологии и дезадаптивных защит указывает К. М. Кроуфорд. При этом исследователи теории стрессовой прививки указывают, что горе и потеря, пережитые в детстве, не способствуют росту жизнестойкости (Э. К. Данн, С. Мёрти, Э. Гулд). Однако потеря сопоставима с депривацией какой-либо потребности в детстве. Как считает К. М. Кроуфорд, подавление чувств, связанных с переживанием, становится той сложной работой для психики ребенка, которую он часто выполняет посредством незрелых психологических защит. Некоторые ограничения при исследовании влияния подобной депривации в детстве на психопатологию в более взрослом возрасте объективны, поскольку прогнозирование последствий того или иного события в каждом отдельном случае индивидуально. Дезадаптивные психологические защиты, возможно, будут являться признаком, указывающим на психопатологическое развитие личности. Детям на стадии горевания и тем детям, у которых данная потребность была депривирована, необходима психологическая помощь.

Стигматизация, которую испытывает на себе личность, подверженная стрессу меньшинств (по экономическому, национальному, сексуальному и иным причинам), является источником тревоги и депрессии (отчуждение и стыд), влияет на самооценку, что может проявляться в самоосуждении, самоизоляции, социальной замкнутости (К. Скандурра, В. Бочичио (V. Bochicchio), Э. Л. Эмодео (A. L. Amodeo), К. Эспосито (C. Esposito), П. Валерио (P. Valerio), Н. М. Мальдонато (N. M. Maldonato), Д. Баччини (D. Vacchini), Р. Вителли (R. Vitelli)).

Повышает способность к адаптации личности периодически и фрагментарно возникающий стресс, более точное телесное ощущение надвигающейся угрозы («детектор дыма»), активные и зрелые психологические защиты (С. Паттэн, С. Сангха, М. М. Диль, Х. К. Бергстром, М. Р. Дрю). И даже в эпизоде психического заболевания личность имеет скрытый когнитивный механизм, способный частично контролировать психологическое состояние (триггер времени и места) и обе-

спечивающий наилучший прогноз в выздоровлении, а также значимо связанный с самооценкой и телесным самосознанием (Э. Туулио-Хенриксон, К. Пойколайнен (K. Poikolainen), Т. Аальто-Сетэлэ (T. Aalto-Setaelae Т.) Дж. Лоен-нквист (J. Loenqvist)).

Выводы

В современной зарубежной психологии распространена образность в формулировании проблем и именовании ряда феноменов (процессов). Активно разрабатываются теории стрессовой прививки и стресса меньшинств, что свидетельствует о значимой взаимосвязи между стрессом и психологическими защитами, которая проверяется эмпирически на различных выборках.

В данной работе представлен анализ исследований по различным направлениям в соответствующих разделах статьи, а именно: теория стрессовой прививки и психологические защиты в подростковом возрасте (указан возраст, рассматриваемая теория и каждое исследование посвящено сравнению групп нормы и патологии); теория стресса меньшинств, психическое здоровье и психологические защиты (в исследованиях приведены подборки взрослых и подростков, или «новых взрослых», связующей нитью является адаптация к стрессу посредством психологических защит, в соответствии с этим психологические защиты представлены как адаптивные и дезадаптивные); взаимосвязь психологических защит личности с общественным контролем и психологическим благополучием (психологические защиты рассматриваются как адаптивные, разновозрастные выборки необходимы для сравнения адаптационного потенциала тех или иных психологических защит); психологические защиты и искаженная реальность (представлены выборки взрослых с патологией и подростков с таким важным ресурсом, как когнитивные процессы, которые запускает триггер времени и места, а также нарушение периперсонального пространства). Связующей нитью всех этих исследований является рассмотрение адаптивных и дезадаптивных психологических защит.

Литература/References

- Aldridge, A. A., Roesch, S. C. (2008). Developing coping typologies of minority adolescents: A latent profile analysis. *Journal Adolesc*, 31 (4), 499–517. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.08.005>
- Ashokan, A., Sivasubramanian, M., Mitra, R. (2016). Seeding stress resilience through in oculation. *Neural Plasticity*, 6, 1–6.
- Bekes, V., Perry, J. Ch., Robertson, B. M. (2018). Psychological masochism: A systematic review of the literature on conflicts, defenses, and motives. *Psychotherapy Research*, 28 (3), 1–14.
- Berney, S., De Roten, Y., Beretta, V., Kramer, U., Despland, J. N. (2014). Identifying psychotic defenses in a clinical interview. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 428–439. <https://doi.org/10.1002/jclp.22087>
- Boeker, H., Hartwich, P., Northoff, G. (2018). *Neuropsychodynamic Psychiatry*. Cham, Springer. Available at: <https://azpdf.tips/neuropsychodynamic-psychiatry-pdf-free.html> (accessed: 07.05.2024).
- Boldrini, T., Lo Buglio, G., Giovanardi, G., Lingiardi, V., Salcuni, S. (2020). Defense mechanisms in adolescents at high risk of developing psychosis: An empirical investigation. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23 (1), 4–15. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.456>
- Crawford, K. M., Zhu, Y., Davis, K. A., Ernst, S., Jacobsson, K., Nishimi, K., Smith, A. D. A. C., Dunn, E. C. (2021). The mental health effects of pet death during childhood: Is it better to have loved and lost than never to have loved at all? *European Child, Adolescent Psychiatry*, 30, 1547–1558.

- Dunn, E. C., Soare, T. W., Raffeld, M. R., Busso, D. S., Crawford, K. M., Davis, K. A., Fisher, V. A., Slopen, N., Smith, A. D. A. C., Tiemeier, H., Susser, E. S. (2018). What life course theoretical models best explain the relationship between exposure to childhood adversity and psychopathology symptoms: Recency, accumulation, or sensitive periods? *Psychological Medicine*, 48 (15), 1–11.
- Escher, S., Romme, M., Buijks, A., Delespaul, Ph., Os, J. (2002). Independent course of childhood auditory hallucinations: A sequential 3-year follow-up study. *British Journal of Psychiatry*, 43, 10–18.
- Forbes, C. E., Schmader, T., Allen, J. J. (2008). The role of devaluing and discounting in performance monitoring: A neurophysiological study of minorities under threat. *PubMed*, 3 (3), 253–261. <https://doi.org/10.1093/scan/nsn012>
- Hartman, D., Crisp, A. H., Sedgwick, P., Borrow, S. (2001). Is there a dissociative process in sleepwalking and night terrors? *Postgraduate Medical Journal*, 77 (906), 244–249. <https://doi.org/10.1136/pmj.77.906.244>
- Helfgott, J. B. (2004). Primitiv defenses in the language of the psychopath: Considerations for forensic practice. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 4 (3), 1–29.
- Katz-Wise, S. L., Sarda, V., Austin, S. B., Harris, S. K. (2021). Longitudinal effects of gender minority stressors on substance use and related risk and protective factors among gender minority adolescents. *PLoS One*, 16 (6), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250500>
- Ledbetter, A. M., Vik, T. A. (2012). Parental invasive behaviors and emerging adults' privacy defenses: Instrument development and validation. *Journal of Family Communication*, 12 (3), 227–247.
- Murthy, S., Gould, E. (2020). How early life adversity influences defensive circuitry. *Trends in Neurosciences*, 43 (4), 200–212. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.02.001>
- Murthy, S., Kane, G. A., Katchur, N. J., Mejia, P. S. L., Obiofuma, G., Buschman, T. J., McEwen, B. S., Gould, E. (2019). Perineuronal nets, inhibitory interneurons, and anxiety-related ventral hippocampal neuronal oscillations are altered by early life adversity. *Biological Psychiatry*, 85 (12), 1011–1020. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.02.021>
- Patten, S. B. (2018). The “Clinician’s illusion” and the epidemiology, diagnosis and treatment of depressive disorders. *BMC Psychiatry*, 18 (1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1969-3>
- Peng, Sh., Hawk, S. T., Wang, Yi. (2023). Perception of parental invasion of privacy and information management among Chinese teenagers: Comparison of associations between and within families. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1287–1300. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01771-0>
- Prout, T. A., Gerber, L. E., Gottdiener, W. H. (2015). Trauma and substance use: The role of defenses and religious engagement. *Mental Health, Religion, Culture*, 18 (2), 123–133.
- Rabellino, D., Frewen, P. A., McKinnon, M. C., Lanius, R. A. (2020). Peripersonal space and bodily self-consciousness: Implications for psychological trauma-related disorders. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 586–605. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.586605>
- Rinehart, R., Rao, D., Amico, R. K., Ruiz, E., Brandes, P., Correa, C., Pasalar, S., Lama, J. R., Duerr, A., Molina, Ya. (2019). Experienced HIV-Related Stigma and Psychological Distress in Peruvian Sexual and Gender Minorities: A Longitudinal Study to Explore Mediating Roles of Internalized HIV-Related Stigma and Coping Styles. *AIDS and Behavior*, 23 (3), 661–674. <https://doi.org/10.1007/s10461-018-2348-2>
- Rodman, A. M., Powers, K. E., Somerville, L. H. (2017). Development of self-protective biases in response to social evaluative feedback. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 114 (50), 13158–13163. <https://doi.org/10.1073/pnas.1712398114>
- Romeo, A., Benfante, A., Geminiani, G. C., Castelli, L. (2022). Personality, defense mechanisms and psychological distress in women with fibromyalgia. *Behavioral Sciences (Basel)*, 12 (1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/bs12010010>
- Salomon, K., Jagusztyn, N. E. (2008). Resting cardiovascular levels and reactivity to interpersonal incivility among Black, Latina/o and White Individuals: The moderating role of ethnic discrimination. *Health Psychology*, 27 (4), 473–481. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.4.473>
- Sangha, S., Diehl, M. M., Bergstrom, H. C., Drew, M. R. (2020). Know safety, no fear. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 108, 218–230. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.11.006>
- Scandurra, C., Bochicchio, V., Amodeo, A. L., Esposito, C., Valerio, P., Maldonato, N. M., Bacchini, D., Vitelli, R. (2018). Internalized transphobia, resilience, and mental health: Applying the psychological mediation framework to Italian transgender individuals. *The International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (3), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030508>

- Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Aalto-Setälä, T., Loen-nqvist, J. (1997). Psychological defense styles in late adolescence and late adulthood: A follow-up study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 245–266.
- Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13 (3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>
- Walker, G., McCabe, T. (2021). Psychological defense mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series. *The European Journal of Psychiatry*, 35 (1), 41–45.
- Ziadni, M. S., Jasinski, M. J., Labouvie-Vief, G., Lumley, M. A. (2017). Alexithymia, defenses, and ego strength: Cross-sectional and longitudinal relationships with psychological well-being and depression. *Journal of Happiness Studies*, 18 (6), 1799–1813. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9800-7>

Статья поступила в редакцию 13 октября 2023 г.;
рекомендована к печати 15 февраля 2024 г.

Контактная информация:

Кузнецова Юлия Владимировна — аспирант; iulalia@yandex.ru

Гуткевич Елена Владимировна — д-р мед. наук, проф.; gutkevich.elena@rambler.ru

Toward the study of the relationship between psychological defenses and psychosocial stress factors in modern foreign science

Yu. V. Kuznetsova^{1a}, E. V. Gutkevich^{1,2}

¹ National Research Tomsk State University,
36, ul. Lenina, Tomsk, 634050, Russian Federation

² Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences,
4, ul. Aleutskaya, Tomsk, 634014, Russian Federation

For citation: Kuznetsova Yu. V., Gutkevich E. V. Toward the study of the relationship between psychological defenses and psychosocial stress factors in modern foreign science. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 2, pp. 278–293. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.205> (In Russian)

The phenomenon of psychological defenses is considered from the standpoint of various approaches (cognitive, psychodynamic, behavioral, etc.), to understanding this phenomenon. The novelty in the research of foreign authors of the first quarter of the 21st century is traced. Empirical studies of psychological defenses within the framework of the theory of “stress vaccination”, “minority stress” in connection with “distorted perception”, social control and psychological well-being are presented. The impact of social factors (stress, depression, etc.) on the development of immature psychological defenses in a person, which reduce the level of psychological well-being, the ability to cope with mental conditions and disorders, and the level of self-esteem, is relevant. In cases of gender discrimination, alienation (avoidance) is more often chosen, while stigmatization on some other grounds leads to self-condemnation, self-doubt, and depression. Separate studies are devoted to the negative consequences of the use of immature and neurotic psychological defenses, as a result of which positive results are devalued, and the task is perceived subjectively as more difficult, while the use of mature protective mechanisms increases the mental stability of the individual. A number of modern foreign studies are devoted to understanding psychological defenses as factors of recovery or degradation, for example, the interpretation of the mechanisms underlying depression as protective (“smoke detector”), and sleepwalking and night terrors as a causes of “failure” of

^a Author for correspondence.

more mature and adaptive psychological defenses. The latest research on the trigger of time and place in its relationship with the cognitive processes of a person experiencing a psychotic episode can provide a more favorable outcome on the path of recovery. The purpose of this work was to study the current directions of research on the problem of psychological protection in foreign publications of the late 20th — first quarter of the 21st century. The research methods were the analysis and structured presentation of literary sources of foreign authors on the problem of the phenomenon of psychological defenses in modern foreign science.

Keywords: new in the study of psychological defenses of personality in foreign psychology, stress vaccination, stress of minorities, mental health, improvement of quality of life, destigmatization, overcoming, coping behavior, coping strategies.

Received: October 13, 2023

Accepted: February 15, 2024

Authors' information:

Yulia V. Kuznetsova — Postgraduate Student; iulalia@yandex.ru

Elena V. Gutkevich — Dr. Sci. in Medicine, Professor; gutkevich.elena@rambler.ru