

**Гуров Андрей Вячеславович**

исследователь научной мысли

г. Самара, Самарская область

## **СТРУКТУРА, КРИТЕРИАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ МЕТОДИКИ «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ»**

***Аннотация:** в данной статье представлена авторская методика, позволяющая определить уровень выраженности психологических механизмов защиты, с позиции гештальт-терапии. Исследованы основные аспекты таких психологических механизмов защиты, как ретрофлексия, интроекция, проекция, слияние и дефлексия.*

***Ключевые слова:** гештальт-терапия, личность, ретрофлексия, интроекция, проекция, слияние, дефлексия, психологический механизм.*

Данная методика состоит из 20 высказываний, в которых нужно ответить характерно ли данное состояние для респондента или нет. В структуре высказываний методики каждому психологическому механизму защиты (ретрофлексия, интроекция, проекция, слияние, дефлексия) соответствует 4 вопроса.

В основу психологического механизма защиты ретрофлексия легли следующие критериальные оценки: сложность в выражении негативных реакций; внутреннее подавление сильных чувств и эмоций. Механизма интроекция: некритичное следование убеждениям, принципам; частая опора в действиях на авторитетное мнение. Механизма проекция: отрицание в себе негативных тенденций; частично ложное мнение о характере поведения окружающих из-за снятия ответственности за собственное поведение. Механизма слияния: неосознанное следование потребностям другого человека; нужда в постоянном принятии, одобрении других людей. Механизма дефлексии: резкое переключение внимания с одного важного объекта на другой; абстрагирование, минимальное проявление эмоциональных реакций.

Психологическому механизму ретрофлексия соответствуют следующие высказывания:

- мне часто приходится подавлять гнев или обиду;
- я стараюсь не проявлять свои негативные эмоции;
- мне куда легче переживать чувства внутри, чем делиться с окружающими;
- когда я хочу выразиться резко, у меня как будто «ком в горле».

Психологическому механизму интроекция соответствуют следующие высказывания:

- я всегда стараюсь оставить о себе хорошее впечатление;
- я считаю, что нужно придерживаться принятых норм и правил, даже если не хочется;
- я часто поступаю так, как советуют авторитетные для меня люди;
- нужно уважать и чтить своих родителей несмотря ни на что.

Психологическому механизму проекция соответствуют следующие высказывания:

- никому вокруг особо не стоит доверять;
- многие вокруг относятся ко мне предвзято;
- люди ведут себя навязчиво;
- люди не так хороши, как они думают о себе.

Психологическому механизму слияние соответствуют следующие высказывания:

- зачастую желание моего близкого человека, важнее, чем моё;
- я стараюсь следовать требованиям других людей;
- со своей парой (или другом-подругой) я обращаю внимание только на наши общие черты;
- я стараюсь придерживаться мнения близких, друзей, коллег.

Психологическому механизму дефлексия соответствуют следующие высказывания:

- если при общении у меня возникают неприятные чувства, я стараюсь переключиться и говорить о чем-нибудь другом;
- в общении я быстро перескакиваю с одной темы на другую;
- я имею свойство срываться на близких людей, хотя эти чувства к ним не адресованы;
- когда меня переполняют плохие чувства, я абстрагируюсь.

К данной методике применима следующая инструкция: «Прочитайте приведенные ниже высказывания. Выберите из них те, которые соответствуют вашему поведению и состоянию, и отметьте их в соответствующей графе. Помните, здесь нет ни плохих, ни хороших ответов, отвечайте то, что характерно именно для вас».

Таблица 1

Текст методики «Диагностика уровня выраженности  
психологических механизмов защиты»

№	Высказывания	Да	Нет
1	Я всегда стараюсь оставить о себе хорошее впечатление		
2	Многие вокруг относятся ко мне предвзято		
3	Мне куда легче переживать чувства внутри, чем делиться с окружающими		
4	Я стараюсь следовать требованиям других людей		
5	В общении я быстро перескакиваю с одной темы на другую		
6	Никому вокруг особо не стоит доверять		
7	Я стараюсь не проявлять свои негативные эмоции		
8	Если при общении у меня возникают неприятные чувства, я стараюсь переключиться и говорить о чем-нибудь другом		
9	Я считаю, что нужно придерживаться принятых норм и правил, даже если не хочется		
10	Я стараюсь придерживаться мнения близких, друзей, коллег		
11	Я часто поступаю так, как советуют авторитетные для меня люди		
12	Мне часто приходится подавлять гнев или обиду		
13	Люди ведут себя навязчиво		
14	Я имею свойство срываться на близких людей, хотя эти чувства к ним не адресованы		

15	Со своей парой (или другом-подругой) я заостряю внимание только на наших общих чертах		
16	Люди не так хороши, как они думают о себе		
17	Нужно уважать и чтить своих родителей несмотря ни на что		
18	Зачастую желание моего близкого человека, важнее, чем моё		
19	Когда я хочу выразиться резко, у меня как будто «ком в горле»		
20	Когда меня переполняют плохие чувства, я абстрагируюсь		

Предложены следующие особенности подсчета результатов методики.

Для каждого выделенного психологического механизма максимальное количество положительных ответов (то есть данное состояние характерно для респондента) соответствует 4, это 4 балла, исходя из этого:

0–1 балл – психологический механизм не выражен;

2 балла – психологический механизм выражен ситуативно, то есть слабо;

3–4 балла – психологический механизм выражен.

Механизм ретрофлексия, соответствуют вопросы: 3; 7; 12; 19.

Интроекция: 1; 9; 11; 17.

Проекция: 2; 6; 13; 16.

Слияние: 4; 10; 15; 18.

Дефлексия: 5; 8; 14; 20.

### ***Список литературы***

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии // Золотой фонд психотерапии / И.Д. Булюбаш. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2011. – 768 с.

2. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. – 2-е изд. – М.: Академический Проект; Культура, 2010. – 191 с.