

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психологические защиты личности**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки – Психология личности**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная**

**Курс: 2 (3 семестр)**

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Психологические защиты личности» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология и профилю «Психология личности» очной формы обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

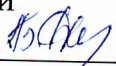
**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Барышева Елена Ивановна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «19» февраля 2026 г., протокол № 7/1.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 17

Председатель учебно-методической комиссии  
института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

**Цель дисциплины** – ознакомить студентов с современным положением проблемы психологической защиты личности, с психоаналитической теорией личности З. Фрейда и другими теориями, типологией и функциями механизмов защиты.

**Задачи:**

- рассмотреть разные точки зрения на функции механизмов защиты;
- изучить развитие механизмов защиты в онтогенезе;
- изучить природу, функции и способы работы с механизмами защиты;
- отработка практических навыков распознавания механизмов защиты по типам.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Психологические защиты личности» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания:**

- фундаментальных основ психологии: психические функции, психические состояния;
- взаимодействие сознательной и бессознательной сторон психики;
- освоение диагностических возможностей в психологии;

**умения:**

- анализировать, классифицировать, обобщать научные факты и теоретические положения;

**навыки:**

- использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной деятельности и в межличностном общении.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Возрастная психология», «Психология общения», «Основы психологического консультирования», «Теории личности» и обеспечивает подготовку выпускников к деятельности психолога и практического психолога, как в учебных учреждениях, так и в заведениях различного направления деятельности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикатором достижения компетенций

| Код по ФГОС ВО   | Индикатор достижения  | Результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
| Универсальные  |   |   |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать | ИУК – 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении | Возрастная психология<br>Психология стресса<br>Подготовка студенческой молодежи к |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>  | <p>конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей<br/>ИУК – 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста<br/>ИУК – 6.3. Оценивает требования рынка труда для выстраивания траектории собственного профессионального роста<br/>ИУК – 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p>   | <p>трудоустройству<br/>Психология творческой деятельности<br/>Экологическая психология<br/>Психологические защиты личности<br/>Геронтопсихология<br/>Учебно-ознакомительная практика<br/>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена<br/>Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>  |
| <p>Профессиональные</p>  |  |   |
| <p>ПК–7. Разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> | <p>ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи<br/>ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы<br/>ИПК – 7.3. Умеет Выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы<br/>ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения<br/>ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки</p> | <p>Психология стресса<br/>Основы психологической коррекции<br/>Социально-психологический тренинг<br/>Психология девиантного поведения<br/>Психологическая служба в системе образования<br/>Психология управления персоналом<br/>Психологические защиты личности<br/>Психология травмирующих ситуаций<br/>Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)<br/>Производственная практика в профильных организациях<br/>Преддипломная практика<br/>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена<br/>Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом |  |
|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов                 |      |
|---|-----------------------------|------|
|   | ОФО                         | ОЗФО |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>72 час. (2,0 зач.ед)</b> |      |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | <b>26</b>                   | –    |
| <b>в том числе:</b>   |                             |      |
| Лекции  | 16                          | –    |
| Семинарские занятия   |                             | –    |
| Практические занятия (в том числе интерактив)               | 10                          | –    |
| Лабораторные работы   |                             | –    |
| Контрольные работы (из числа практич. занятий)              |                             | –    |
| КСР   |                             | –    |
| Курсовая работа (курсовой проект)                           |                             | –    |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса |                             | –    |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>              | <b>46</b>                   | –    |
| Итоговая аттестация   | <b>зачёт</b>                | –    |

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины.

###### Тема 1. Общие понятия о психологической защите личности.

**Типология, основные виды и функции защитных механизмов:** критерии классификации; защита и сопротивление неприятным чувствам и воспоминаниям; защита и адаптация.

###### Тема 2. Основные теории изучения психологических механизмов защиты личности.

*Психоаналитическая теория З. Фрейда.* В ней бессознательное и сознание, по определению, находятся в конфликте. Защита реализует взаимоотношения в этом конфликте. Сознание воздействует на бессознательное посредством вытеснения, что является защитой сознания от неприемлемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, трансформирующих вытесненные влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении и сознании (рационализация, проекция, изоляция и др.).

*ЭГО-психология А. Фрейд.* Механизмы защиты рассматривались ею как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, возникшие в процессе непровольного и произвольного научения; определяющее значение в их образовании придавалось травмирующим событиям в сфере ранних межличностных отношений.

*Деструктивные и конструктивные меры защиты Б.В. Зейгарник.* Проявляясь на неосознаваемом уровне, меры защиты нередко приводят к деформации поступков человека, нарушению гармоничных связей между целями поведения и определяемой поведением ситуацией. Сознательно поставленная цель и контроль за своими действиями на пути к достижению цели становятся основными звеньями опосредованного поведения.

*Нейрофизиологические основы защиты Э.А. Костандов.* Выдвинута гипотеза о нервных механизмах изменения осознания внешних явлений под влиянием отрицательных эмоций. Регистрация биоэлектрических и вегетативных реакций на эмоционально значимые стимулы, еще не осознаваемые субъектом, позволила предположить существование сверхчувствительного механизма, который на основании информации, не достигающей уровней сознания, способен оценить эмоциогенное значение раздражителя, повысить порог восприятия и вызвать соответствующую когнитивную переоценку.

*Теория специфического эмоционального конфликта Ф. Александер.* Согласно его представлениям психосоматические заболевания являются физиологическим выражением перманентно действующей сверхинтенсивной защиты типа отрицания или подавления. Он выделяет три формы психогенных заболеваний: истерические конверсии, вегетативные неврозы и психосоматические заболевания, считая их результатом функционирования защиты разной степени интенсивности.

*Теория установки Ф.В. Бассин* Главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы — понижение субъективной значимости травмирующего фактора. И психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания.

### **Тема 3. Виды психологической защиты личности.**

*«Естественные» психологические защиты.* Общим для этой группы защит является неостребованность анализа содержания информации: вытеснение; подавление; аскетизм; нигилизм.

*«Интегративные» механизмы защиты.* Эту группу условно можно обозначить как "преобразование информации с помощью различных механизмов защиты": агрессия; десакрализация; идеализация; проекция; трансформация; идентификация; играние роли; инверсия; реактивное образование, обратное чувство, формирование реакции, мартиризация, образование симптомов; юмор; эмоциональное выгорание; обесценивание; рационализация; компенсация; сублимация, субституция, фасад, маска, экранирование; интеллектуализация; интроекция; ретрофлексия.

*Ретро-защиты.* Настоящая группа объединяет те механизмы психологических защит, которые базируются и используют механизмы, возникшие в детстве, практически без их изменения: отступление; самозамыкание; дефлексия; окаменение; уход в виртуальную реальность/виртуальность; комплекс Ионы; регрессия; примитивные

механизмы: отрицание, расщепление, проективная идентификация, парциальная перцепция, двигательная активность; оглушение.

### 4.3. Лекции

| № п/п   | Название темы  | Объем часов |      |
|---|--|-------------|------|
|   |  | ОФО         | ОЗФО |
| Тема 1. Общие понятия о психологической защите личности                     |  |             |      |
| 1   | - типология,<br>- основные виды<br>- функции защитных механизмов   | 2           | –    |
| Тема 2. Основные теории изучения психологических механизмов защиты личности |  |             |      |
| 2   | - Психоаналитическая теория З. Фрейда.<br>- ЭГО-психология А. Фрейд.<br>- Деструктивные и конструктивные меры защиты Б.В. Зейгарник.<br>- Нейрофизиологические основы защиты Э.А. Костандов<br>- Теория специфического эмоционального конфликта Ф. Александер.<br>- Теория установки Ф.В. Бассин   | 6           |      |
| Тема 3. Виды психологической защиты личности.                               |  |             |      |
|   | <i>«Естественные» психологические защиты</i><br>вытеснение; подавление;<br>аскетизм; нигилизм.<br><i>«Интегративные» механизмы защиты.</i><br><u>десакрализация; идеализация; проекция;</u><br><u>трансформация; идентификация;</u><br><u>играние роли; инверсия</u> и др<br><i>Ретро-защиты.</i><br><u>отступление; самозамыкание;</u><br><u>дефлексия</u> и др | 8           |      |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>16</b>   |      |

### 4.4. Практические занятия

| № п/п  | Название темы  | Объем часов |      |
|--|--|-------------|------|
|  |  | ОФО         | ОЗФО |
| Тема 1. Формирование психологической защиты в детско-родительских отношениях |  |             |      |
| 1  | Безусловное и условное принятие<br>Холодные матери<br>Жестокость в семье | 2           |      |
| Тема 2. Варианты коррекционной работы с детьми                               |  |             |      |
| 2  | Работа с рисунками<br>Со сновидениями<br>Игровая терапия                 | 2           |      |
| Тема 3. Диагностика психологической защиты                                   |  |             |      |
| 3  | Анализ тестов индивидуальных<br>Анализ супружеской пары.                 | 2           |      |
| Тема 4. Анализ сказок на предмет наличия психологической защиты              |  |             |      |
| 4  | Отличие народных и авторский сказок                                      | 2           | -    |
| Тема 5. Творческие задание на определение типа механизма защиты              |  |             |      |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| 5 | Определить по ситуации, описанной в задании тип защиты | 2         |  |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>10</b> |  |

#### 4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п         | Название темы                    | Вид СРС   | Объем часов |      |
|---------------|----------------------------------|---|-------------|------|
|               |                                  |   | ОФО         | ОЗФО |
| 1             | Теории по психологической защите | Первичные и вторичные процессы защиты.<br>Мак_Вильямс,<br>Р. Плутчик, Г. Келлерман  | 8           |      |
| 2             | Диагностика семьи                | Изучение методик диагностики.<br>Тематический подбор техник.<br>Обработка результатов исследования.<br>Анализ и написание выводов и рекомендаций.<br>Составление протоколов исследования. | 8           |      |
| 3             | Проективные методики: рисунки    | Типы методик.<br>Интерпретация проективного материала.<br>Возрастные особенности при анализе рисунков.<br>Оформление результатов анализа.   | 12          |      |
| 4             | сказки                           | Анализ на наличие механизмов защиты   | 10          |      |
| 5             | Психологическая защита и почерк  | Анализ разного типа почерка и определение механизмов защиты   | 8           |      |
| <b>Итого:</b> |                                  |   | <b>46</b>   |      |

#### 4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

### 5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Технология проблемно-диалогического обучения применяется в процессе лекционной работы над учебным материалом в каждой из тем учебной дисциплины.

Технология исследовательской деятельности используется как основа для организации самостоятельной работы студентов в объеме учебных тем.

Технология обучения в сотрудничестве с применением командных, групповых видов работы. На основе данной технологии организованы практические занятия учебных тем.

Предусмотрено использование активных форм и методов учебной деятельности, в том числе: учебные дискуссии, беседы, «мозговой штурм».

Применяются средства мультимедиа: презентации, видео, базы ЭОР.

#### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психологические защиты личности» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- ответы и доклады на практических занятиях;
- выполнение контрольной работы;
- выполнение заданий самостоятельной работы студентов.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме тестирования (зачет).

#### **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

##### ***а) основная литература:***

1. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова, И.Г. Беспалько, Т.А. Аристова и др. – СПб. : 1998. – 48 с.

2. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2001. – 474 с.

3. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина. – Баранул : Изд-во АГУ, 2012. – 144 с.

4. Шипова, Н. С. Психодиагностика защитного и совладающего поведения: практикум : учебное пособие / Н. С. Шипова, С. А. Хазова, М. А. Крылова. — Кострома : КГУ, 2024. — 125 с. — ISBN 978-5-8285-1294-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/427460>

##### ***б) дополнительная литература:***

1. Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Речь, 2001. – 507 с.

2. Киршбаум Э. Психологическая Защита / Э. Киршбаум. М. : Смысл, 2014. – 181 с.

3. Набиулина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие / Р.Р. Набиулина. – Казань : 2013. 98 с.

4. Романова Е.С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 656 с.

5. Субботина Л.Ю. Психологическая защита. Учебное пособие / Л.Ю. Субботина. – М. : Юрайт, 2019. – 195 с.

6. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / А. Фрейд. - СПб.: АСТ, 2012. -160 с.

7. Фрейд А. Защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / З. Фрейд. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2013. – С. 339-347.

**в) Интернет-ресурсы:**

<http://www.psychology.ru/library>;

<http://flogiston.ru/library>;

<http://www.psychology-online.net>;

<https://e.lanbook.com>

<https://www.iprbookshop.ru>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран), банк профессионально-педагогических задач.

В том числе: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Методические пособия и разработки для проведения практических занятий.

## **9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**

| № п/п | Дата внесения изменения / дополнения | Основа ние | Содержание изменения / дополнения | Лица, подтверждающие изменение/дополн. |          |
|-------|--------------------------------------|------------|-----------------------------------|--|----------|
|       |                                      |            |                                   | Зав.каф.                               | директор |
|       |                                      |            |                                   |  |          |
|       |                                      |            |                                   |  |          |