

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2024, №1, Том 9 / 2024, No 1, Vol 9 <https://wcj.world/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ124.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Николаева, В. И. Сублимация и аутоагрессия: принципиальные отличия / В. И. Николаева, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2024. — Т. 9. — № 1. — URL: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ124.pdf>

For citation:

Nikolaeva V.I., Shevchenko N.V. Sublimation and autoaggression: fundamental differences. *World civilizations*. 2024; 9(1): 08PSMZ124. Available at: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

**Николаева Виктория Ильинична**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Студент кафедры психологии, факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций  
E-mail: [ylegritskaya@gmail.com](mailto:ylegritskaya@gmail.com)

**Шевченко Надежда Валерьевна**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Старший преподаватель кафедры психологии  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## Сублимация и аутоагрессия: принципиальные отличия

**Аннотация.** Сублимация и аутоагрессия являются ключевыми концепциями в психологии, описывающими способы, которыми человек реагирует на стресс, психологические травмы и потрясения, а также внутренние и внешние конфликты. Данные концепции представляют собой различные стратегии адаптации, которые могут влиять на индивидуальное функционирование и развитие психики. Моя научно-исследовательская статья дает определение понятиям «сублимация» и «аутоагрессия», также в ней рассматриваются механизмы действия людей, прибегающих к этим двум концепциям. Данная статья также рассматривает множество видов сублимации и агрессии, их сходства и принципиальные различия. Исследование, проведенное мной с помощью методики измерения психологической защиты, МИПЗ, авторами которой являются Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов и с помощью методики выявления аутоагрессии и гетероагрессии, автором которой является Е. П. Ильин, среди разнополых молодых респондентов в возрасте от 18 до 27 лет, наглядно иллюстрирует к какому механизму защиты психики склонны эти люди. В статье также сделан вывод, основанный на сравнении двух концепций, их кардинальным различиям и разницей влияния на индивидуума и его поведения относительно самого себя и социума.

**Ключевые слова:** сублимация; аутоагрессия; стресс; конфликты; механизмы защиты психики

Сублимация и аутоагрессия – два понятия, основные аспекты которых являются важными для понимания механизмов поведения человека.

Сублимация – это психологический механизм, при котором энергия, возникающая из непринятых или запретных импульсов, перенаправляется в социально приемлемую деятельность. Этот термин был введен основателем психоанализа, оказавшим значительное влияние на психологию, медицину, социологию, антропологию, литературу и искусство

XX века, Зигмундом Фрейдом и описан им, как способ канализации сексуальных или агрессивных желаний в творчество, работу или другие продуктивные виды деятельности [8]. Сублимация играет важную роль в формировании культуры и общества, поскольку позволяет индивидуумам выражать свои внутренние конфликты в конструктивной форме [3].

Существует множество видов сублимации:

- Творческая деятельность: это, вероятно, наиболее известный вид сублимации. Люди могут использовать свои непринятые желания и энергию, например, сексуальные или агрессивные, для занятий искусством, литературой, музыкой или работе в других творческих областях;
- Профессиональная деятельность: в этом случае люди направляют свою энергию в профессиональную сферу, стремясь к карьерному росту, развитию и достижению успеха. Работа может стать способом канализации эмоциональных напряжений и конфликтов в продуктивную деятельность;
- Активности и хобби: этот вид включает в себя увлечения и хобби, такие как спорт, рукоделие, садоводство или другие формы активного и творческого времяпрепровождения. Люди могут находить удовлетворение и выпускать свою энергию через участие в таких деятельности;
- Социальная деятельность: этот вид сублимации проявляется в участии в социальных проектах, волонтерской работе или помощи нуждающимся. Люди могут направлять свою энергию на заботу о других и вкладывать ее в улучшение общества;
- Образовательная деятельность: стремление к знаниям и саморазвитию также может быть формой сублимации. Люди могут направлять свою энергию на учебу, повышение квалификации, чтение и приобретение новых навыков, что способствует их личностному росту и самореализации.

В то время как сублимация направлена на высвобождение негативной энергии, запретных чувств и эмоций, более социальноприемлимым путем, который не вредит ни самому индивиду, ни окружающим его людям, аутоагрессия же напротив, способствует отягощению морального состояния индивидуума, параллельно пагубно влияя на его личную и социально-общественную жизнь.

Аутоагрессия представляет собой негативное поведение, направленное на себя самого [6]. Она может включать в себя самоуничтожение, самоповреждение или другие формы девиантного поведения. Аутоагрессия часто ассоциируется с психическими расстройствами, такими как депрессия, тревожные расстройства или расстройства личности, и может быть попыткой справиться с эмоциональным болевым опытом.

Данный механизм психической защиты также бывает разных видов [1]:

- Самоповреждение: это одна из наиболее распространенных форм аутоагрессии. Люди могут наносить себе физический вред, такой как порезы, удары, укусы, или причинять себе боль другими способами, например, изливая на себя кипяток или грызя ногти. Это может быть попыткой справиться с эмоциональной болью, стрессом или чувством беспомощности;

- Суицидальные наклонности, селфхарм: это самая серьезная форма аутоагрессии, которая включает в себя попытки суицида или мысли о самоубийстве. Люди, страдающие от депрессии, тревожных расстройств или других психических заболеваний, могут чувствовать, что самоубийство является единственным способом избежать своей боли или страдания;
- Самоизоляция и самоотчуждение: некоторые люди могут прибегать к изоляции от других и отказу от социальной поддержки как способу наказания себя за предполагаемые ошибки или недостатки. Это может приводить к усугублению чувства одиночества и утраты связи с реальностью;
- Самопорицание: Люди могут выражать свою аутоагрессию через самопорицание и самокритику. Они могут постоянно обвинять себя в своих неудачах, чувствовать себя недостойными или негодными. Это может привести к снижению самооценки и ухудшению психологического благополучия;
- Пагубные привычки и зависимости: как проявление данного вида аутоагрессии, индивид может прибегать к злоупотреблению алкогольных напитков, курению, употреблению психотропных веществ или препаратов, а также расстройству пищевого поведения [4].

Упомянутые выше концепции защиты психики имеют множество сходств, они могут возникать как способы справления с внутренними или внешними конфликтами и стрессом [7]. И в том, и в другом случае индивидуумы могут испытывать эмоциональное напряжение или неудовлетворение и пытаться найти способы его разрешения. Проявления могут быть приспособлены к культурному контексту: в некоторых культурах некоторые формы сублимации могут быть более приемлемы, в то время как в других они могут быть более запрещены.

Аналогично, виды аутоагрессивного поведения могут отличаться в зависимости от социокультурного контекста. Существует множество связей с эмоциональными конфликтами и неудовлетворением: как сублимация, так и аутоагрессия могут быть связаны с неприятием или конфликтом между внутренними желаниями и внешними ограничениями. Например, человек может чувствовать внутреннее напряжение из-за социальных или эмоциональных ограничений и пытаться найти способы его разрешения. Сублимация и аутоагрессия могут влиять на психическое здоровье человека. Хотя сублимация может способствовать адаптации и росту личности, аутоагрессия может привести к серьезным психическим расстройствам и ухудшению качества жизни.

Вместе с тем, несмотря на эти сходства, важно отметить, что сублимация и аутоагрессия представляют собой противоположные стратегии адаптации: сублимация направлена на внешние цели и социально приемлемые формы выражения, в то время как аутоагрессия направлена на себя и вредит непосредственно самому индивиду, к ней прибегающему.

Далее необходимо рассмотреть, чем конкретно различаются сублимация и аутоагрессия.

Во-первых, направлением высвобождаемой энергии. Сублимация: в случае сублимации, энергия, проистекающая из непринятых или запретных импульсов, перенаправляется на внешние, социально приемлемые цели. Это может быть творческая деятельность, профессиональные достижения, социальная помощь и так далее. Аутоагрессия: аутоагрессия, наоборот, характеризуется направлением энергии внутрь, к самому себе.

Это может включать в себя самоповреждение, мысли о самоубийстве, самопорицание и другие формы девиантного поведения.

Во-вторых, целью поведения. Сублимация: основной целью сублимации является нахождение продуктивного и социально приемлемого способа выражения внутренних конфликтов или энергии. Путем преобразования непринятых желаний в конструктивные действия сублимация способствует росту и развитию личности. Аутоагрессия: аутоагрессивное поведение обычно не имеет продуктивной цели и чаще всего связано с попыткой справиться с эмоциональной болью, стрессом или чувством беспомощности. Вместо того чтобы преобразовывать непринятые желания в социально приемлемые формы, аутоагрессия усугубляет страдания и может привести к ухудшению психического состояния.

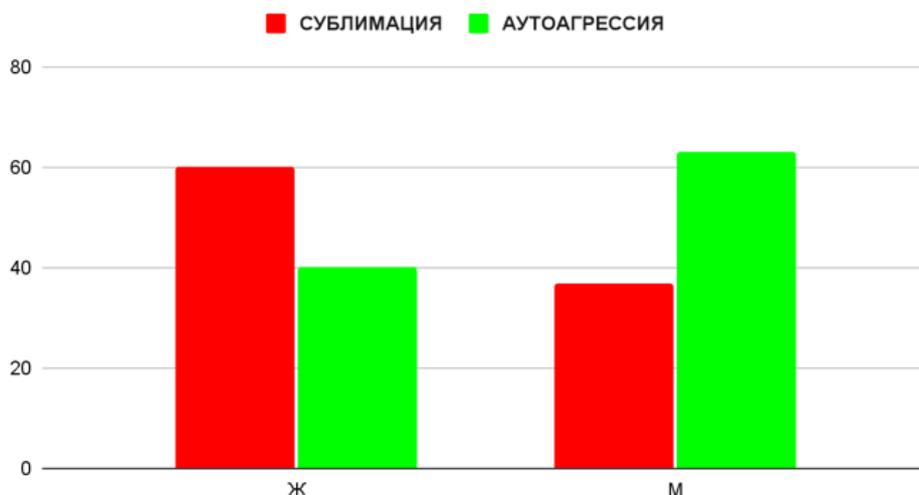
В-третьих, эффектом на психическое здоровье. Сублимация: сублимация способствует адаптации и росту личности, помогая индивидууму находить конструктивные способы справления с внутренними конфликтами. Она часто считается более здоровым и адаптивным способом справления со стрессом. Аутоагрессия: аутоагрессия, напротив, может привести к серьезным психическим расстройствам и ухудшению качества жизни [2]. Самоповреждение, мысли о самоубийстве и другие формы аутоагрессивного поведения требуют вмешательства специалистов и психологической поддержки.

В-четвертых, уровнем эмоционального интеллекта. Сублимация: к данному механизму психической защиты склонны прибегать люди с более развитым эмоциональным интеллектом. Как правило, люди, которые склонны сублимировать негативную энергию и мысли, обладают хорошими интеллектуальными способностями, развитыми коммуникативными навыками, а также они более эмоционально и стрессо-устойчивы. Аутоагрессия: в этом случае, индивидуумы обладают менее развитым эмоциональным интеллектом. Такие люди более замкнуты, менее коммуникабельны, как правило, у них отсутствуют хобби или сторонние интересы, а также они более склонны к тенденциям девиантного поведения.

С помощью методики измерения психологической защиты, МИПЗ, включающей в себя 105 вопросов и выявляющей 20 механизмов защиты, авторами которой являются Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов [5] и с помощью методики выявления аутоагрессии и гетероагрессии, состоящей из 20 вопросов, автором которой является Е. П. Ильин, мы провели исследование среди около сотни респондентов разных полов, в возрасте от 18 до 27 лет (Рисунок 1), в ходе которого стало известно, что женщины более склонны психической защите в виде сублимации, нежели мужчины.

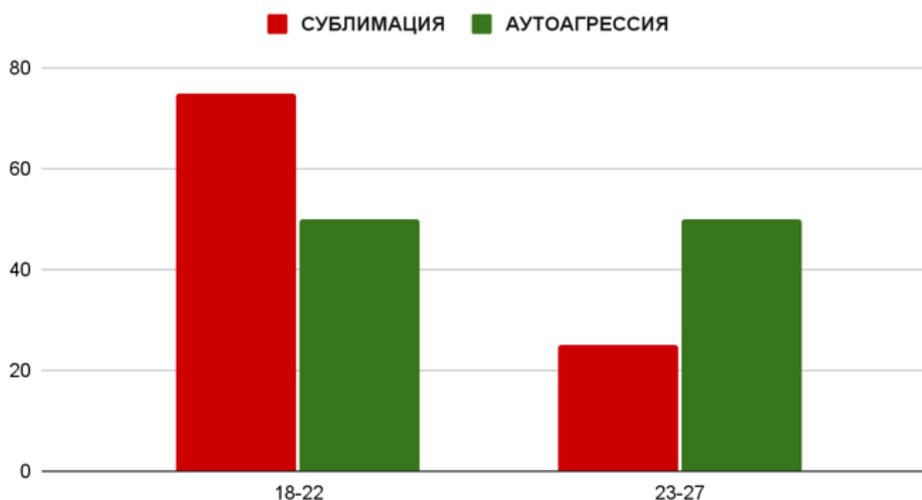
Помимо этого, результаты показывают, что молодые люди в возрасте от 23 до 27 лет (Рисунок 2) больше склонны к проявлению аутоагрессии, нежели возрастная группа от 18 до 22 лет. Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод, что более юные респонденты, являются более эмоционально зрелыми личностями, способными не прибегать к самоповреждающему поведению, а справляться со стрессом и прочими психическими трудностями, более экологичным для них способом.

### СУБЛИМАЦИЯ и АУТОАГРЕССИЯ



*Рисунок 1. Склонность к защитным механизмам у женщин и мужчин*

### СУБЛИМАЦИЯ и АУТОАГРЕССИЯ



*Рисунок 2. Склонность к защитным механизмам респондентов разных возрастных групп*

Подытоживая все вышесказанное, стоит отметить, что такие механизмы психической защиты как сублимация и аутоагрессия, имеют не только множество сходств, но и различий. Влияя на индивидуумов в целом, их реакции на стресс, внутренние и внешние конфликты, личную и общественную жизнь, а также различные психические травмы и потрясения, и на их поведение в социуме совершенно по-разному. Теоретическое изучение и практическое исследование этих концепций способны помочь не только специалистам, но и желающим обывателям в понимании механизма взаимодействия с людьми, которые прибегают к ним. Понимание этих двух концепций помогает лучше понять человеческое поведение и эффективные стратегии работы с ними в психологической практике.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Балабанова, А. М. Психологические механизмы личности / А. М. Балабанова // Форум молодых ученых. — 2019. — № 2(30). — С. 213–217.
2. Белашина, Т. В. Аутоагрессия как предиктор виктимного поведения личности / Т. В. Белашина, Д. А. Кобзева // Психология человека в образовании. — 2020. — Т. 2, № 1. — С. 26–32.
3. Давыдов, А. И. Защитные механизмы цивилизации / А. И. Давыдов // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. — 2017. — № 1. — С. 36–41.
4. Гузнародова, А. С. Психолого-педагогическая профилактика аутоагрессии в подростковом возрасте / А. С. Гузнародова, А. А. Костенко // Экономика и социум. — 2023. — № 4-1(107). — С. 518–522.
5. Пилюгина, Е. Р. Взаимосвязь между свойствами нервной системы и механизмами защиты / Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2023. — № 2. — С. 241–250.
6. Скуратова, А. В. Ведущие механизмы психологических защит у детей младшего школьного возраста / А. В. Скуратова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2011. — № 9(101). — С. 152–157.
7. Сочивко, О. И. Проблема аутоагрессии человека / О. И. Сочивко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 648–651.
8. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы: [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. — М.: Педагогика-пресс, 1993. — 140 с.

**Nikolaeva Victoria Ilyinichna**

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: [vlegritskaya@gmail.com](mailto:vlegritskaya@gmail.com)

**Shevchenko Nadezhda Valerievna**

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## **Sublimation and autoaggression: fundamental differences**

**Abstract.** Sublimation and autoaggression are key concepts in psychology that describe the ways in which a person reacts to stress, psychological trauma and shocks, as well as internal and external conflicts. These concepts represent various adaptation strategies that can affect individual functioning and mental development. My research article defines the concepts of «sublimation» and «autoaggression», and it also examines the mechanisms of action of people who resort to these two concepts. This article also examines the many types of sublimation and aggression, their similarities and fundamental differences. A study conducted by me using the method of measuring psychological protection, MIPZ, authored by E. R. Pilyugina and R. F. Suleymanov and using the method of detecting autoaggression and heteroaggression, authored by E. P. Ilyin, among young respondents of different sexes aged 18 to 27 years, clearly illustrates what mechanism of mental protection these people are prone to people. The article also draws a conclusion based on a comparison of the two concepts, their cardinal differences and the difference in the influence on the individual and his behavior in relation to himself and society.

**Keywords:** sublimation; autoaggression; stress; conflicts; mechanisms of mental protection