

положительного переосмысления проблемы. Однако, для двух групп подростков сложно контролировать свое поведение в трудных жизненных ситуациях, сдерживать эмоции. Это объясняется особенностями подросткового возраста.

Таким образом, подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, чаще руководствуются стратегиями «эмоций» и «избегания». У них преобладает эмоциональное отреагирование и стремление дистанцироваться, переключиться, избежать необходимости решать ситуацию. Труднее всего им даются стратегии «решения», «отвлечения» и «социального отвлечения». Они испытывают трудности в составлении плана действий по решению проблемы, ее анализе, ограничены в различных способах выхода из стрессовой ситуации. Они предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими, переживают трудные ситуации в себе. Кроме того, подросткам в трудной жизненной ситуации трудно преодолевать негативные переживания за счет положительного переосмысления проблемы.

#### Список литературы:

1. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом

(определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – С. 23–29

2. Полина А.В., Овчарова Е.В. Особенности коммуникативной компетентности у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN419.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М.: Академия, 2012 – 583 с.

4. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг–процессы/ С. Фолкман. – Москва: Медицина, 2014. – 54 с.

5. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.

6. Moos, R. H., Brennan, P. L., Fondacaro, M. R., & Moos, B. S. (1990). Approach and avoidance coping responses among older problem and nonproblem drinkers. *Psychology and Aging*, 5, 31–40.

7. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* (1995).

### ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ, ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

**Полина Анжелика Владимировна**

кандидат психол. наук, доцент,

заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

**Овчарова Елена Владимировна**

кандидат психол. наук, доцент

кафедры социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

### FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN ADOLESCENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

**Polina Anzhelika Vladimirovna**

candidate of psychology. associate Professor,

head of the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

**Ovcharova Elena Vladimirovna**

candidate of psychology. associate Professor of

the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

DOI: 10.31618/nas.2413-5291.2020.4.61.338

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема исследования стратегий совладания и механизмов психологической защиты у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию. В работе представлены результаты эмпирического исследования личности подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях. Выявлено, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, склонны

снимать возникшее напряжение с помощью менее конструктивных механизмов защиты, таких, как «вытеснение», «проекция» и «отрицание» и демонстрируют неэффективные стратегии совладания.

#### ABSTRACT

The article deals with the problem of studying coping strategies and mechanisms of psychological defense in adolescents who find themselves in a difficult life situation. The paper presents the results of an empirical study of the personality of adolescents brought up in different social conditions. It was revealed that adolescents who are in a difficult life situation tend to relieve the arisen stress using less constructive defense mechanisms, such as "repression", "projection" and "denial" and demonstrate ineffective coping strategies.

**Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация; механизмы психологической защиты; стратегии совладания; подростки.

**Keywords:** difficult life situation; mechanisms of psychological defense; coping strategies; teenagers.

*\*Публикация осуществлена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00331*

В последнее время общество все чаще сталкивается с трудными жизненными ситуациями, нарушающими жизнедеятельность детей и подростков. К трудным жизненным ситуациям в нашем исследовании мы относим воспитание подростков в учреждениях закрытого типа, неблагополучных семьях и семьях опекунов. Проблему трудной жизненной ситуации изучают специалисты из многих областей научных знаний, исследуя различные стороны этого явления. Для современной психологии это проблема является актуальной для многих авторов. Так Т.Л. Крюкова анализирует причины дезадаптации подростков как ответ на вызывающую психологический дискомфорт реальность, А.Е. Личко исследовал способы реагирования подростков на трудные жизненные ситуации, М.В. Сапоровская и Е.В. Куфтяк изучали влияние семьи на становление стратегий совладания подростка с жизненными трудностями, А.А. Налчаджян обосновал теорию психологической адаптации личности в проблемных ситуациях, С.В. Духновский, Н.Г. Осухова, предложили систему сопровождения подростков в трудных жизненных ситуациях [6].

Одной из важнейших форм адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации являются психологические защиты и механизмы совладания (копинг-поведение) [4]. Психологическая защита – неосознаваемый психический механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний человека, регулирующий поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. Однако зачастую он часто выступает как помеха личностному развитию человека [1]. Изучению проблемы формирования и определения роли защитных механизмов в развитии личности посвящены работы З. Фрейда и А. Фрейд, К. Хорни, А. Маслоу, Ф. Перлза.

В отечественной психологии анализ особенностей возникновения механизмов психологических защит приведен в работах, В. Н. Мясичева, Д. Н. Узнадзе, Е. Л. Доценко, И. М. Никольской, Ф. В. Бассина, Р. М. Грановской; выявлением сущности стратегий совладания занимались Р. Лазарус, Э. Хайма, М. В. Сапоровская, Е.Р. Исаева, Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюкова. Нарушение психического дискомфорта приводит к неосознанному формированию механизма психологических защит. Копинг-

поведение используется как стратегия действий личности, направленной на устранение ситуации психологической угрозы [2].

Взаимодействие подростка и ситуации сопровождается её переживанием, влияющим как на поведение, так и на развитие личности в целом. Проблемная ситуация, понимаемая как воздействие, оказываемое процессом её переживания, приводит к изменению характеристик индивидуальности субъекта, его сознания и поведения, перестройка какой-либо составляющей (потребностно-мотивационной, когнитивной, эмоциональной) или всего внутреннего мира человека [5].

Таким образом, возникновение психологической защиты является обязательным образованием переживания трудных ситуаций, а объективными, наблюдаемыми проявлениями действия психологической защиты являются ситуационные и стилевые защитные автоматизмы, включение которых происходит неосознанно, и которые отражают переживание на бессознательном уровне [3].

В подростковом возрасте могут иметь место комплексы самых разнообразных защитных механизмов, отмечает А. В. Соловьева, набор которых со времен А. Фрейд (отмечавшей аскетизм и интеллектуализм) существенно расширился [7]. Безусловно, это имеет большое значение для исследования особенностей возникновения и развития защитных механизмов в подростковом возрасте, так как в тех случаях, когда у личности имеется достаточный набор механизмов защиты, она в каждом случае может применить такую, которая наиболее эффективно оградит ее от негативных переживаний [2].

С целью изучения проявления механизмов психологической защиты, а также выявления копинг-стратегий поведения у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 127 подростков в возрасте от 13 до 15 лет. По результатам анкетного опроса испытуемые были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В экспериментальную группу (68 человек) вошли подростки из ГК ОУ "Среднеахтубинская школа-интернат" и учащиеся из МБОУ СОШ №1 (вечерняя школа) г. Волжского. Эту группу составили социальные сироты, подростки из

неблагополучных семей и опекаемые подростки. В контрольную группу (59 человек) вошли подростки из МОУ гимназии № 15 Советского района г. Волгограда, воспитывающихся в социально-благоприятных условиях.

Для исследования были использованы следующие методики: опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля»; методика способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» выбран с целью определения степени использования индивидом различных механизмов психологической защиты, выявления ведущих механизмов психологической защиты и оценки степени напряженности каждой из них.

Полученные результаты показали, что в основном у подростков из экспериментальной группы проявляется такая психологическая защита как «вытеснение» (67%), тогда как подростки, воспитывающиеся в благоприятных социальных условиях, практически не прибегают к данной защите и составляют всего 15%.

По реакции «вытеснение» у подростков из экспериментальной группы обнаружена напряженность защиты, которая превышает нормативные показатели, что свидетельствует о высоком уровне тревожности и попытках устранить ее путем перевода неприемлемых мыслей и желаний в сферу бессознательного, что затрудняет становление целостного «Я» личности. Подавленные импульсы провоцируют появление немотивированной тревоги, которая может проявляться в невротических и психофизиологических симптомах.

Также для подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, характерны следующие психологические защиты: «проекция» (55%) и «отрицание» (42%), выступающие, по утверждению В.Г. Каменской, Р.М. Грановской и других исследователей, наиболее деструктивными механизмами защиты. Подростки экспериментальной группы чаще, чем подростки контрольной группы, прибегают к «отрицанию» в ситуациях, когда очевидные факты и события не признаются личностью, что может привести к искажению самооценки, инфантильному поведению.

У подростков, воспитывающихся в благоприятных социальных условиях, используется психологическая защита «проекция» (27%), однако ими чаще, чем подростками экспериментальной группы применяются «рационализация» (22%) и «компенсация» (18%), последние являются, как отмечает С.В. Духновский, конструктивными механизмами защиты.

Подтвердив статистическую значимость различий с помощью t- критерия Стьюдента, можно сделать вывод, что у подростков в трудной жизненной ситуации интенсивнее проявляются деструктивные механизмы защиты, такие как:

«вытеснение» ( $t_{мп} = 3,9$  при  $p < 0,01$ ), «проекция» ( $t_{мп} = 2,3$  при  $p < 0,01$ ), «отрицание» ( $t_{мп} = 3,4$  при  $p < 0,01$ ). По конструктивным механизмам защиты значимые различия двух групп выявлены только в реакции «компенсация» ( $t_{мп} = 2,7$  при  $p < 0,01$ ). Подростки из контрольной группы чаще используют такие механизмы защиты, как компенсация и рационализация, что свидетельствует о склонности к логическому обоснованию своего и чужого поведения, попытках конструктивно разрешить возникающие проблемы.

Полученные данные по методике «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман показали, что в поведении испытуемых из экспериментальной группы преобладают следующие доминирующие стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией: «конфронтационный» (75%), «дистанцирование» (47%), «поиск социальной поддержки» (32%), «бегство-избегание» (23%). Таким образом, у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, превалируют неэффективные стратегии – «конфронтационный» и «дистанцирование», причем значения копинга превосходят средние значения, т.е. лежат в зоне, выраженной дезадаптации.

Конфронтационный способ совладания предполагает агрессивные действия, выражающиеся в создании прямых или косвенных помех, угрозах, оскорблениях, физическом насилии. В поведении таких подростков события имеют категоричную оценку, часто собственная позиция оценивается как единственно верная, себе приписываются только положительные черты.

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

В группе подростков, воспитывающихся в благоприятной жизненной ситуации, также встречается дистанцирование (27%), бегство-избегание (9%), и конфронтационный стиль (14%), однако полученные результаты находятся в низких и средних значениях копинга, что говорит об адаптивном варианте стратегии. В частности, при низких и средних значениях конфронтационного копинга личность характеризуется способностью к сопротивлению трудностям, умением отстаивать собственные интересы, энергичностью и активностью при разрешении проблемных ситуаций. Невысокие показатели «дистанцирования» способствуют снижению значимости проблемных ситуаций, умению предотвращать сильные эмоциональные реакции. В то же время, такие стратегии как «принятие ответственности» (34%), «планирование решения проблем» (19%) и «положительной переоценки» (22%) показали подростки только из контрольной группы.

Достоверность различий в исследуемых группах определяли, используя угловой критерий Фишера. При сопоставлении исследуемых групп по результатам копинг-стратегии «конфронтация»

полученное эмпирическое значение  $\varphi^*_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,664$ ). Результаты, полученные при определении копинг-стратегии «дистанцирование» также статистически значимы ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,957$ ).

На основании полученных результатов можно утверждать, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации чаще применяют неэффективные копинг-стратегии как «конфронтация» и «дистанцирование», в то время как подростки, находящиеся в благоприятной жизненной ситуации, стремятся использовать более конструктивные пути адаптации по отношению к трудным ситуациям, направленные на их преобразование.

Результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, позволяют констатировать, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации склонны к демонстрации неэффективных стратегий совладания, к снятию психологического напряжения с помощью неконструктивных механизмов психологической защиты.

#### Список литературы.

1. Болотин Ю.Е., Чугунова К.А., Якунина Е.В. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте // Молодой ученый. - 2017. - №2. - С. 688-690 [Электронный ресурс]. - URL <https://moluch.ru/archive/136/38284>
2. Куфтяк Е.В., Лебедев А.П., Реунова А.А. Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2017. - Т. 9, № 1(42). - С. 3 [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru>
3. Лакреева А. В., Хомутова М. В. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 24. - С. 135-140.
4. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р.Набиуллина, И.В.Тухтарова // Учебное пособие. - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. - 124 с.
5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Наталия Георгиевна Осухова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 288 с.
6. Полина А.В., Овчарова Е.В. Психокоррекция эмоционально-личностной сферы подростков, воспитывающихся в депривационных условиях // Евразийский союз ученых. - 2019. - № 10(67), 10 ч. - С. 32-35. - DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2019.10.67.408.
7. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / А. Фрейд - СПб.: АСТ, 2008. - 160 с.