

Научная статья

УДК 159.9.07

## Особенности проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в подростковом возрасте

Татьяна Валентиновна Белашина<sup>1</sup>, Елизавета Дмитриевна Капитонова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

*Аннотация.* В статье исследуется проблема особенностей проявления стратегий совладания и защитных механизмов психики на примере выборки лиц подросткового возраста. Показано, что данный вопрос приобретает особую значимость в ситуации переживания пубертатного кризиса, являющегося крайне важным и, в то же время нестабильным периодом развития и становления личности. Серьезные физиологические и психологические изменения, обусловленные процессом полового созревания, сопровождаются высоким уровнем психоэмоционального напряжения и, как следствие, повышением тревоги, агрессии и усилением внутреннего конфликта, что приводит к актуализации систем психологической защиты и формированию разнообразных копинг-механизмов, позволяющих снизить уровень напряжения и восстановить утраченный баланс. *Цель статьи* – исследования особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в подростковом возрасте. *Методы.* Эмпирическое исследование было проведено на выборке, которую составили 120 обучающихся подросткового возраста, из них 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 13–14 лет, а также 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 16–17 лет, которые были дифференцированы на следующие эмпирические группы: ЭГ-1 (N = 30) – мальчики младшего подросткового возраста; ЭГ-2 (N = 30) – девочки младшего подросткового возраста; ЭГ-3 (N = 30) – мальчики старшего подросткового возраста; ЭГ-4 (N = 30) – девочки старшего подросткового возраста. *Результаты* проведенного сравнительного анализа показали, что испытуемые ЭГ-1 (мальчики младшего подросткового возраста) в большей степени склонны к использованию таких защит, как «проекция» и «реактивное образование». Девочки младшего подросткового возраста (ЭГ-2) более склонны к сознательному реагированию в широком спектре ситуаций по типу «планирование», «оценивание результатов» и «избегание проблем». Мальчики старшего подросткового возраста (ЭГ-3) склонны проявлять реакции по типу «замещение/перенос», «реактивное образование» и «дистанцирование». Девочки старшего подросткового возраста (ЭГ-4) отличаются проявлением защитных механизмов «регрессия», «ипохондрия», «альтруизм», «предвосхищение», копинг-механизмами «оценивание результатов» и «разрешение проблем», также обладают более высоким «общим уровнем саморегуляции».

*Ключевые слова:* механизмы психологической защиты; копинг-стратегии; подростковый возраст; сравнительный анализ; критерий U-Манна-Уитни.

*Для цитирования:* Белашина Т. В., Капитонова Е. Д. Особенности проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в подростковом возрасте // Развитие человека в современном мире. – 2024. – № 3. – С. 55–68.

Original article

## Peculiarities of manifestation of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescence

Tatiana V. Belashina<sup>1</sup>, Elizaveta D. Kapitonova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* The article studies the problem of peculiarities of manifestation of coping strategies and defense mechanisms of the psyche on the example of a sample of adolescents. It is shown that this issue becomes especially important in the situation of experiencing puberty crisis, which is an extremely important and, at the same time, unstable period of personality development and formation. Serious physiological and psychological changes caused by the process of puberty are accompanied by a high level of psychoemotional stress and, as a consequence, increased anxiety, aggression and intensification of internal conflict, which leads to the actualization of psychological defense systems and the formation of a variety of coping mechanisms to reduce the level of stress and restore the lost balance. The aim of the article is to investigate the peculiarities of manifestation of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescence. *Methods.* The empirical study was carried out on a sample of 120 adolescent students, including 30 boys and 30 girls aged 13–14 years, as well as 30 boys and 30 girls aged 16–17 years, who were differentiated into the following empirical groups: EG-1 (N = 30) – boys of younger adolescence; EG-2 (N = 30) – girls of younger adolescence; EG-3 (N = 30) – boys of older adolescence; EG-4 (N = 30) – girls of older adolescence. *The results* of the conducted comparative analysis showed that EG-1 subjects (boys of younger adolescence) are more inclined to use such defenses as “projection” and “reactive education”. Younger adolescent girls (EG-2) were more inclined to consciously react in a wide range of situations by “planning”, “evaluating results” and “avoiding problems”. Older adolescent boys (EG-3) tend to exhibit reactions along the lines of “substitution/transference”, “reactive education” and “distancing”. Senior adolescent girls (EG-4) are characterized by the manifestation of defense mechanisms “regression”, “hypochondria”, “altruism”, “anticipation”, coping mechanisms “evaluation of results” and “problem solving”, also possess higher “general level of self-regulation”.

*Keywords:* psychological defense mechanisms; coping strategies; adolescence; comparative analysis; U-Mann-Whitney criterion.

*For citation:* Belashina T. V., Kapitonova E. D. Peculiarities of manifestation of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescence. *Human Development in the Modern World*, 2024, no. 3, pp. 55–68. (In Russ.)

**Введение.** Современная социокультурная ситуация предполагает неизбежное столкновение с различного рода трудными жизненными ситуациями, а также высокий уровень воздействия стресс-факторов, что детерминирует возникновение потребности стремительных изменений. Так, современному человеку необходимо проявлять гибкость, быть способным находить новые пути решения проблем в быстро меняющихся условиях, стойко выдерживать возникновение разнообразных непредвиденных ситуаций.

Особое значение данная проблема приобретает в условиях переживания возрастных кризисов, а именно в подростковом возрасте, который является крайне нестабильным, но при этом важным периодом развития и становления личности

человека. Глобальная перестройка организма и процесс полового созревания сопровождаются высоким уровнем дискомфорта в различных сферах, что также вызывает рост психического напряжения. Подобные изменения часто провоцируют повышение тревоги, агрессии и усиливают внутренний конфликт, что, в конечном счете, приводит к актуализации систем психологической защиты, позволяя снизить уровень напряжения и восстановить утраченный баланс.

Понятие психологической защиты было впервые введено в психологическую науку в 1894 г. основоположником психоаналитического направления З. Фрейдом. По мнению австрийского психолога, с самого начала жизни человека между инстинктивными импульсами Я и требованиями внешней среды, предъявляемыми при социальном взаимодействии, возникает психическое напряжение. Таким образом, формируется состояние, связанное с болезненными аффектами, и в случае, когда личность не может справиться с внутренним напряжением, актуализируются бессознательные психологические защиты, субъективно искажающие травмирующее событие [24].

В дальнейшем эту теорию развивала А. Фрейд, которая обнаружила связь между периодами детского развития и защитными механизмами психики, и подчеркивала, что психологическая защита направлена на поддержание постоянства внутренней среды, а потому набор используемых механизмов будет отражать степень адаптации личности и отличаться у разных людей [23]. Автор описал 15 защитных механизмов, отмечая при этом, что первые механизмы защиты связаны с негативным опытом спонтанного самовыражения, которое впоследствии вызывает психическое напряжение и дестабилизирует образ Я [26].

Несмотря на отсутствие четкой линейной последовательности в возникновении каждого механизма, в рамках Эго-психологии была сформулирована теория о существовании первичных защит. По мнению Н. Мак-Вильямс, объектом первичных «примитивных» защит являются границы между Я и окружающей средой, в то время как вторичные механизмы защиты, которые являются более зрелыми, актуализируются за счет границ Ид, Эго и Супер-Эго. Первичные защиты, в отличие от вторичных защит, не разделяют эмоциональные, мыслительные и поведенческие аспекты психики, и функционируют, в основном, в процессе восприятия [14].

О. Кернберг отмечает, что первичные механизмы защиты не соответствуют принципу реальности, а также характеризуются слабой степенью осмысления автономности и константности происходящего за пределами Эго. Например, механизмы вытеснение и отрицание являются похожими, поскольку оба направлены на ограждение психики от травмирующего опыта. Однако вытеснение является более зрелым, поскольку для этого полученный негативный опыт попадает в границы сознания и только после этого вытесняется в бессознательное, в то время как отрицание является устойчивым и иррациональным механизмом. В этой связи важно подчеркнуть, что примитивные защиты являются важной составляющей восприятия мира у ребенка, а потому наличие данных защит характеризует не нарушение развития, а основу для формирования более зрелых механизмов [10].

Ф. Перлз описывает защитные механизмы психики с точки зрения эволюционно-биологического подхода, поскольку они активируются как в случае внутриличностного конфликта, так и в контексте внешних опасных и травмирующих событий. В таком случае психика стремится сохранить баланс и мобилизует систему защиты, которая нацелена ликвидировать дискомфортные чувства и ощущения, вместе

с тем неизбежно ограждая личность от среды, лишая полного представления о себе и мире вокруг [19].

Р. Плутчик, анализируя существующие представления о проявлении механизмов психологической защиты, выдвигает идею о природе их происхождения как о вторичном образовании эмоций, и рассматривает взаимосвязь между механизмами защиты психики и базовыми эмоциями [27]. В рамках психозволюционной теории эмоций автор выделяет восемь защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

В отечественной психологии рассмотрению вопроса о механизмах психологической защиты посвящены работы И. М. Никольской и Р. М. Грановской. Авторы рассматривают их как особую систему стабилизации личности и подчеркивают, что механизмы защиты – это «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» [18, с. 14]. Они создают своеобразный «барьер» между сознанием человека и травмирующим, болезненным опытом.

Л. Н. Субботина отмечает, что основным элементом анализа системы психологической защиты выступают защитные механизмы психики, которые формируются в течение жизни и связаны с индивидуальными особенностями личности. Кроме того, механизмы психологической защиты имеют свою специфическую направленность, которая предполагает разную степень эффективности, в зависимости от контекста происходящих событий [22].

По мнению Б. Ф. Бассина, сущность психологических защит раскрывается как индивидуальный набор методов переработки информации и вызываемых ею негативных переживаний с целью снизить возникающее напряжение в структурах психики. Иными словами, это своеобразная конечная структура обороны психики, которая мобилизуется в тех случаях, когда другие способы успокоения и совладания оказываются неэффективными. Также автор отмечал, что специфика механизмов защиты предполагает своеобразную реконструкцию субъективного восприятия происходящих трудностей с целью снизить их негативное воздействие и оказать благоприятное влияние на процессы адаптации [3].

Е. Р. Пилюгина разработала и предложила двухмерную модель классификации механизмов психологической защиты (табл. 1), выделяя наиболее распространенные механизмы для получения оптимального инструментария психодиагностики, которая включает в себя 20 механизмов и строится на основании четырехуровневой иерархии (психотическая, инфантильная, невротическая и адаптивная группы) и 5 типах преодоления фрустрации (отвлекающийся, «защита от вины», избегающий, рационализирующий, контролирующий).

Таблица 1

Двухмерная классификация механизмов психологической защиты Е. Р. Пилюгиной

Тип преодоления фрустрации	Психотические механизмы	Инфантильные механизмы	Невротические механизмы	Адаптивные механизмы
1	2	3	4	5
Отвлекающийся	Регрессия	Компульсивное поведение	Компенсация	Сублимация
Защита от вины	Ипохондрия	Пассивная агрессия	Реактивное образование	Альтруизм

1	2	3	4	5
Избегающий	Вытеснение	Отрицание	Избегание	Подавление
Рационализирующий	Диссоциация	Замещение (перенос)	Рационализация	Юмор
Контролирующий	Изоляция	Проекция	Всемогущий контроль	Предвосхищение

Четырехуровневая иерархия механизмов защиты дифференцирует их на четыре группы по степени адаптивности:

1) Психотические механизмы – оказывают деструктивное влияние на личность и затрудняют процесс адаптации. Данные механизмы функционируют бессознательно на психофизиологическом уровне, и выражаются через расщепление сознания, уход в мир фантазий, забывание, через моторно-двигательную стимуляцию и психосоматические заболевания.

2) Инфантильные механизмы – создают трудности в процессе адаптации, т. к. обусловлены эмоциональным инфантилизмом. Такие механизмы призваны сиюминутно снять психическое напряжение, часто посредством перекалывания ответственности на других людей или события.

3) Невротические защиты – функционируют на основе когнитивных структур и самооценки личности. Данные механизмы сопрягаются с неадекватным восприятием себя и своих результатов, что также мешает адекватно действовать, т. к. самооценка личности нестабильна и колеблется в зависимости от внешних условий.

4) Адаптивные механизмы защиты – обеспечивают эффективную психологическую и социальную адаптацию, т. к. не только эффективно снимают психическое напряжение, но и являются социально одобряемыми. Основу данных механизмов составляет волевая структура личности и соотнесение со степенью адекватности, которая контролируется рефлексией.

Кроме иерархичности, данная классификация строится на основе пяти типов преодоления фрустрации:

1) Отвлекающийся тип преодоления фрустрации, который предполагает снятие психического напряжения путем использования отвлекающих действий. Данные механизмы включают в себя регрессию, компульсивное поведение, компенсацию и сублимацию, и позволяют сместить фокус внимания для создания иллюзорного чувства безопасности.

2) Тип преодоления фрустрации «защита от вины», который характеризуется чрезмерной совестливостью и ответственностью. Механизмы, отнесенные к данному типу преодоления фрустрации: ипохондрия, пассивная агрессия, реактивное образование и альтруизм.

3) Избегающий тип преодоления фрустрации, который стремится субъективно упразднить или уклониться от болезненных переживаний или событий. К данному типу причисляют механизмы вытеснения, отрицания, избегания и подавления.

4) Рационализирующий тип преодоления фрустрации, который предполагает активное использование когнитивных способностей личности. В таком случае психическое напряжение снимается с помощью механизмов диссоциации, замещения (перенос), рационализации и юмора.

5) Контролирующий тип преодоления фрустрации, который сопрягается с высокой потребностью управлять происходящими событиями. Данный тип включает в себя механизмы изоляции, проекции, всемогущего контроля и предвосхищения [20].

Таким образом, механизмы психологической защиты представляют собой бессознательную систему защиты психики, которая стремится снизить уровень психического напряжения посредством субъективного искажения действительности. В связи с этим механизмы психологической защиты оказывают как положительное влияние на адаптацию и гармонизацию структур личности, так и наоборот, могут приводить к ухудшению адаптации, сужению представлений о мире и различным психосоматическим нарушениям [1; 7].

Наряду с формированием защитных механизмов психики, изменения социокультурной ситуации развития подростка предполагают активное развитие и становление потребности самостоятельно активно действовать, а также принципиально новые пути решения проблем, с которыми он раньше не сталкивался. Это обуславливает формирование навыков совладающего со стрессом поведения посредством проявления сознательных когнитивных или поведенческих усилий [15]. Подросток учится использовать наиболее эффективные стратегии действий с целью побороть жизненные трудности, уменьшить их негативные последствия, избежать или перенести их [5; 6; 8; 9].

Понятие копинг-стратегия берет свое начало от англ. слов to cope – преодолевать и coping – справляться, совладать, что есть поведение, которое представляет собой осознанные стратегии действия, направленные на совладание со стрессом [12]. Впервые данный термин был использован Л. Мерфи в 1962 г. во время изучения способов преодоления возрастных кризисов у детей.

В настоящее время описано достаточно большое количество подходов к определению совладающего поведения. Так, И. М. Никольская и Р. М. Грановская раскрывают совладающее поведение как часть общей защитной системы человека, которая активируется в ответ на нарушение постоянства внутренней среды организма, развивается на протяжении всей жизни человека и предполагает сознательную адаптацию к жизненным трудностям [18].

В концепции системы жизнеобеспечения личности авторы предлагают комплексное рассмотрение как психологических защит, так и копинг-стратегий, психосоматических реакций и роста личности в целом. М. В. Богданова и Е. Л. Доценко вводят понятие система жизнеобеспечения личности и раскрывают его как многоуровневую систему механизмов защиты и адаптации, где уровню копинг-стратегий предшествует уровень психологических защит [4].

Однако, по мнению С. К. Нартовой-Бочавер, такой способ рассмотрения копинга неэффективен, поскольку связывает его только с результатом, а не самим процессом адаптации личности. Автор отмечает, что совладание необходимо рассматривать как субъективный способ регулирования возникающих трудностей, который учитывает степень значимости происходящего и психологический ресурс человека. Поэтому основной задачей копинга выступает адаптация субъекта к возникающему стрессу, будь то активное вмешательство в происходящие события, либо попытка к приспособлению или избеганию с целью снизить внутреннее напряжение и обеспечить комфортное состояние психики. В таком случае уместно утверждать, что критерием эффективности копинг-стратегий выступает снижение чувства уязвимо-

сти, тревоги, агрессии и раздражительности, что сопровождается снижением уровня значимости стрессора для человека [17].

В то же время Л. И. Анцыферова рассматривает стратегии совладания с точки зрения принципа конструктивности. Автор описывает преобразующие стратегии как активное вербально-практическое воздействие на стрессовую ситуацию, в то время как приемы приспособления и приемы самосохранения предполагают позитивную переоценку происходящего, эмоциональное или физическое отстранение от возникающих трудностей [2].

Т. Л. Крюкова определяет совладающее поведение как поведенческие реакции субъекта, которые позволяют преодолеть возникшие стрессогенные обстоятельства путем активного взаимодействия с ними или приспособления [11]. Иными словами, копинг-поведение направлено на совладание со стрессом путем использования сознательных действий, с адекватной оценкой возможностей своей личности и самой ситуации, т. е. когда ситуация поддается контролю и когда нет. В противном случае отсутствие навыков совладающего поведения приведет к нарушению в сфере социального взаимодействия, росту психического и физического напряжения [12]. Поскольку копинг сознателен и целенаправлен, Т. Л. Крюкова характеризует его как дескриптор субъекта и его поведения, и выделяет для этого следующие критерии: осознанность, целенаправленность, связанность, контролируемость, адекватность ситуации, регуляция уровня стресса, значимость последствий для дальнейшего благополучия субъекта, социально-психологическая обусловленность и возможность обучения совладанию [11].

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский рассматривают модель опережающего совладания, подчеркивая значимость данного подхода для разработки программ профилактики психосоматических заболеваний, вызванных повышенным психическим напряжением. С этой точки зрения копинг может быть направлен не только на устранение действующих стресс-факторов, но и использоваться в будущем для адаптации к потенциальным трудностям, поэтому выделяют антиципационный и восстановительный копинг. Так, восстановительное совладание направлено на возвращение к некогда потерянной внутреннему благополучию субъекта, в то время как антиципационный копинг направлен на регуляцию будущих событий и рассматривается как предвосхищение потенциальных трудностей [21; 25].

Анализируя проблему совладающего поведения, А. В. Либина объединяет механизмы психологической защиты и копинг-стратегии в понятие совладающего интеллекта, который предполагает «психологическую компетентность в разрешении жизненных трудностей с целью успешного достижения значимых целей, создания благоприятных взаимоотношений с окружающими и повышения психологического благополучия» [13, с. 117]. В рамках данной теории автором рассматриваются эффективные и неэффективные способы взаимодействия. Эффективные способы предполагают копинг-стратегии личности, направленные на активацию имеющихся у субъекта интеллектуальных, эмоциональных, физических и социальных ресурсов, что обеспечивает успешное взаимодействие со средой. Вместе с тем неэффективные способы совладания, которые предполагают использование механизмов психологической защиты, затрудняют процесс адаптации к стрессу вследствие ограждения от среды [13].

Отличительной особенностью копинг-стратегий является то, что они предполагают сознательное активное взаимодействие субъекта со стресс-фактором с целью

побороть его, либо, если это невозможно, приспособиться к стрессору или избежать его воздействия. Как следствие, выбор той или иной формы совладания определяется спецификой личной значимости происходящего, а также наличием тех или иных психических и физических ресурсов личности. Поэтому в основе классификации способов совладающего поведения лежит дифференциация на копинг-стратегии, непосредственно направленные на решение проблемы, и копинг-стратегии, направленные на корректировку субъективного отношения к проблеме.

Подростковый возраст специфичен тем, что предполагает самые противоречивые личностные изменения, что проявляется в слабой стрессоустойчивости, повышенной тревожности и агрессии. В сложных быстро меняющихся условиях ребенок должен быть достаточно гибким, способным изменить ситуацию или подстроиться под нее, при этом справляясь со своим внутренним психическим напряжением. По этой причине нередко подростки прибегают к деструктивным или дезадаптивным методам борьбы со стрессом, что может являться причиной отклоняющегося поведения. В этой связи возникает необходимость более углубленного исследования половозрастных особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у подростков с целью выстраивания стратегии эффективного психолого-педагогического сопровождения, а также формирования конструктивных и адаптивных навыков борьбы со стрессом.

*Цель статьи* – исследования особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в подростковом возрасте.

**Методы.** Базой проведения исследования выступило МБОУ СОШ № 96 с углубленным изучением английского языка г. Новосибирска. Выборку составили 120 обучающихся подросткового возраста, из них 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 13–14 лет, а также 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 16–17 лет.

Для выявления особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий были использованы следующие методики: «Методика измерения психологической защиты» (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптации Т. Л. Крюковой); опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросанова); опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан, в адаптации Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского) [16].

Обработка полученных данных осуществлялась с применением статистических пакетов Excel и SPSS, достоверность полученных данных не ниже 5 % уровня значимости. Для определения преобладающих тенденций по исследуемым параметрам осуществлена оценка центральной тенденции с расчетом средних значений, при проведении сравнительного анализа был использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе эмпирического исследования была проведена обработка полученных данных и осуществлена дифференциация общей выборки испытуемых по признаку «пол» и «возраст». Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформированы следующие эмпирические группы: ЭГ-1 (N = 30) – мальчики младшего подросткового возраста; ЭГ-2 (N = 30) – девочки младшего подросткового возраста; ЭГ-3 (N = 30) – мальчики старшего подросткового возраста; ЭГ-4 (N = 30) – девочки старшего подросткового возраста. Для выявления особенностей проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у подростков, в зависимости от пола и возраста,

был проведен сравнительный анализ с применением непараметрического критерия сравнения двух независимых групп U-Манна-Уитни. Полученные результаты представлены в табл. 2 и 3.

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мальчиков и девочек младшего подросткового возраста**

Параметры	Средний ранг (ЭГ-1)	Средний ранг (ЭГ-2)	U-Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Проекция	31,4	28,4	285	0,01
Реактивное образование	26,6	22,9	260	0,005
Планирование	4,8	5,7	299	0,02
Оценивание результатов	4,8	5,6	306	0,03
Избегание проблем	18,9	22,3	220	0,001

В результате применения сравнительного анализа было обнаружено 5 значимых различий. Так, испытуемых ЭГ-1 (мальчиков младшего подросткового возраста) отличает проявление в большей степени защитных механизмов, таких как «проекция» ( $U = 285$  при  $p = 0,01$ ) и «реактивное образование» ( $U = 260$  при  $p = 0,005$ ), что указывает на склонность приписывать свои субъективные чувства и переживания объектам извне, а также тенденции подменять свои истинные чувства противоположными в зависимости от ситуации и контекста. Данные защитные механизмы относятся к группе инфантильных и невротических, что отражает тенденцию к сиюминутному снятию внутреннего напряжения любым доступным способом с целью переживания комфорта и удовольствия, склонности к импульсивным, эмоциональным, необдуманным и деструктивным поступкам.

У испытуемых ЭГ-2 (девочек младшего подросткового возраста) поведение в большей степени регулируется проявлениям механизмов совладания – «планирование» ( $U = 299$  при  $p = 0,02$ ), «оценивание результатов» ( $U = 306$  при  $p = 0,03$ ) и «избегание проблем» ( $U = 220$  при  $p = 0,001$ ). Это может свидетельствовать о том, что девочки более склонны к сознательной организации своей жизни, целеполаганию, формированию планов на основе оценивания перспектив, при этом они могут избегать прямого столкновения с трудностями и, как следствие, уклоняться от своевременного решения возникающих ситуаций.

Таблица 3

**Результаты сравнительного анализа проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у мальчиков и девочек старшего подросткового возраста**

Параметры	Средний ранг (ЭГ-3)	Средний ранг (ЭГ-4)	U-Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Регрессия	22,2	24,7	306	0,03
Ипохондрия	27,3	29,2	305	0,03
Замещение (перенос)	23,4	20,6	298	0,02
Реактивное образование	26,3	22,3	239	0,001
Альтруизм	25,5	28,8	255	0,004

1	2	3	4	5
Предвосхищение	27,7	32,2	202	0,001
Дистанцирование	59,1	48,1	314	0,04
Оценивание результатов	3,7	5,8	176	0,001
Общий уровень саморегуляции	26,5	30,3	248	0,001
Разрешение проблем	23,7	27,3	227	0,001

В результате применения сравнительного анализа среди старших подростков было выявлено, что испытуемых ЭГ-3 (мальчиков старшего подросткового возраста) отличает проявление защитных механизмов «замещение/перенос» ( $U = 298$  при  $p = 0,02$ ), «реактивное образование» ( $U = 239$  при  $p = 0,001$ ) и копинг-механизма «дистанцирование» ( $U = 314$  при  $p = 0,04$ ). Это характеризует исследуемую выборку как склонную к переносу неприятных эмоций и переживаний на безопасные объекты, например, на тех, кто слабее и не может равнозначно ответить на агрессию или негативный выпад (младшие братья/сестры, животные). Фантазии и неприятные, возможно, деструктивные мысли и желания маскируются под социально приемлемыми поступками и реакциями и, если какое-то чувство не может быть проявлено (например, оно не соответствует социальным нормам), то оно замещается противоположным. В случае возникновения проблемных ситуаций испытуемые предпочитают отстраняться, что позволяет избежать неприятного уровня психоэмоционального напряжения, но это не всегда способствует эффективному разрешению проблемы, и может приводить к потере контроля над ситуацией и переходу в конфликт.

Для испытуемых ЭГ-4 (девочек старшего подросткового возраста) характерно проявление переменных «регрессия» ( $U = 306$  при  $p = 0,03$ ), «ипохондрия» ( $U = 305$  при  $p = 0,03$ ), «альтруизм» ( $U = 255$  при  $p = 0,004$ ), «предвосхищение» ( $U = 202$  при  $p = 0,001$ ), «оценивание результатов» ( $U = 176$  при  $p = 0,001$ ) и «разрешение проблем» ( $U = 227$  при  $p = 0,001$ ), «общий уровень саморегуляции» ( $U = 248$  при  $p = 0,001$ ). Для исследуемой выборки в различных ситуациях, в частности, связанных с переживанием высокого психоэмоционального напряжения, характерно поведение, предполагающее избегание трудностей и демонстрацию детского поведения, нежелание выполнять те или иные обязанности с возможным переходом в соматизацию, т. к. это позволяет не включаться в непривлекательную и нежелательную деятельность. Для преодоления чувства вины испытуемые время от времени совершают социально значимые поступки, при этом ожидая похвалы и признания. В большинстве ситуаций девочки старшего подросткового возраста стремятся мысленно проиграть вероятный исход ситуации и, по возможности, спланировать свое поведение в соответствии с ожидаемым финалом. Девочки данной группы склонны проявлять гибкость, легче овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях.

**Выводы.** Результаты проведенного сравнительного анализа показали, что испытуемые ЭГ-1 (мальчики младшего подросткового возраста) в большей степени склонны к использованию таких защит, как «проекция» и «реактивное образование», что проявляется в приписывании своих субъективных переживаний внешним объектам и демонстрации чувств, которые противоположны истинным переживаниям.

Девочки младшего подросткового возраста (ЭГ-2) более склонны к сознательно-му реагированию в широком спектре ситуаций по типу «планирование», «оценивание результатов» и «избегание проблем», т. е. имеют более развитую способность к формированию целей и планов, склонны более адекватно оценивать себя, свое поведение и деятельность, однако могут уклоняться от прямого взаимодействия с трудностями и, как следствие, от их решения.

Мальчики старшего подросткового возраста (ЭГ-3) склонны проявлять реакции по типу «замещение/перенос», «реактивное образование» и «дистанцирование», т. е. переносят свои чувства на объект-заместитель, под гнетом чувства вины преобразовывать свои негативные импульсы в положительные, а также справляться с негативными эмоциями за счет снижения эмоциональной вовлеченности в происходящее.

Девочки старшего подросткового возраста (ЭГ-4) отличаются проявлением защитных механизмов «регрессия», «ипохондрия», «альтруизм», «предвосхищение», копинг-механизмов «оценивание результатов» и «разрешение проблем», также обладают более высоким «общим уровнем саморегуляции», что характеризует их как склонных уходить в болезненное состояние в тех ситуациях, которые оцениваются ими как неразрешимые. При этом они стремятся заранее планировать и предугадывать возникновение трудностей и определять свой план действий, адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности, самостоятельно добиваться желаемого и качественно регулировать свою деятельность, а также более эффективно использовать имеющиеся ресурсы для активного решения возникающих трудностей.

Также при анализе полученных данных было установлено, что у респондентов младшего подросткового возраста преобладают механизмы защиты, которые тоже отнесены к психотическому и инфантильному уровню, что свидетельствует об их низкой адаптивной способности. Данные результаты также могут являться следствием кризиса подросткового возраста и высокого психического напряжения, в силу чего актуализируются бессознательные механизмы восстановления баланса психической системы. Вместе с тем у старших подростков проявляются сознательные копинг-стратегии, нацеленные на регуляцию своего поведения и активное решение возникающих трудностей, и механизмы защиты, отнесенные к адаптивной группе.

#### Список источников

1. *Акименко А. К.* Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности // Известия Саратовского университета. – 2016. – Т. 5, Вып. 2. – С. 151–157.
2. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–17.
3. *Бассин Ф. В.* Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. – М.: Медицина, 1968. – 468 с.
4. *Богданова М. В., Доценко Е. Л.* Саморегуляция личности: от защит к созиданию. – Тюмень: Мандр и К, 2010. – 204 с.
5. *Ветрова И. И.* Развитие регуляции поведения в подростковом возрасте: соотношение стратегий совладания, контроля поведения и психологических защит // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 339. – С. 135–138.
6. *Голубь О. В., Тимофеева Т. С., Тришина Н. Т., Синолицыя Е. Г.* Защитные механизмы личности подростков со склонностью к аддиктивному поведению [Электрон-

ный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN222.pdf> (дата обращения: 02.05.2024).

7. Грановская Р. М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.

8. Гриц Г. Н. Влияние осознанной саморегуляции на копинг-стратегии поведения подростков // Вестник науки. – 2023. – № 12 (69). – С. 838–848.

9. Дворянчиков Н. В., Носов С. С. Половозрастные и полотипические особенности механизмов психологических защит // Вестник Санкт-Петербургского университета. Международные отношения. Серия 6. – 2007. – № 4. – С. 261–266.

10. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии. – М.: Класс, 2014. – 464 с.

11. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 2. – С. 88–95.

12. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Авантитул, 2004. – 343 с.

13. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 318 с.

14. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. – М.: Класс, 2010. – 480 с.

15. Миронова А. А. Защитное и совладающее поведение в детском и подростковом возрасте: обзор российских исследований // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 2. – С. 222–231.

16. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. – 2020. – № 2. – С. 188.

17. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

18. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.

19. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2020. – 368 с.

20. Пилюгина Е. Р. Двухмерная классификация механизмов психологической защиты // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2020. – Вып. 2. – С. 270–280.

21. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 1994. – 283 с.

22. Субботина Л. Ю. Психология защитных механизмов личности: учебное пособие. – Ярославль: Ярославский государственный университет, 2013. – 164 с.

23. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – СПб.: Питер, 2022. – 160 с.

24. Фрейд З. Тотем и табу. – М.: Эксмо, 2018. – 224 с.

25. Яттонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладания: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладание: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии Российской академии наук, 2008. – С. 21–54.

26. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. – London: Karnac Books, 1992. – 208 p.

27. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // Emotion: Theory, research and experience. – New York: Academic Press, 1980. – Vol. 2. – P. 3–33.

28. Stroebe M. S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // Death Studies. – 1999. – P. 197–224.

## References

1. Akimenko A. K. The relationship between strategies of coping behavior and socio-psychological characteristics of personality. *News of Saratov University*, 2016, vol. 5, iss. 2, pp. 151–157. (In Russian)

2. Antsyferova L. I. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense. *Psychological Journal*, 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3–17. (In Russian)
3. Bassin F. V. The problem of the unconscious in unconscious forms of higher nervous activity. Moscow: Medicine, 1968, 468 p. (In Russian)
4. Bogdanova M. V., Dotsenko E. L. Self-regulation of personality: from defense to creation. Tyumen: Mandr and K, 2010, 204 p. (In Russian)
5. Vetrova I. I. Development of behavior regulation in adolescence: the correlation of coping strategies, behavior control and psychological defenses. *Bulletin of Tomsk State University*, 2010, no. 339, pp. 135–138. (In Russian)
6. Golub O. V., Timofeeva T. S., Trishina N. T., Sinolitsaya E. G. Protective mechanisms of personality of adolescents with a tendency to addictive behavior [Electronic resource]. *World of science. Pedagogy and Psychology*, 2022, no. 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN222.pdf> (date of access: 02.05.2024). (In Russian)
7. Granovskaya R. M. Psychological defense. Saint Petersburg: Rech, 2010, 476 p. (In Russian)
8. Gritz G. N. Influence of conscious self-regulation on coping strategies of adolescents' behavior. *Bulletin of Science*, 2023, no. 12 (69), pp. 838–848. (In Russian)
9. Dvoryanchikov N. V., Nosov S. S. Gender-age and polotypic features of psychological defense mechanisms. *Bulletin of St. Petersburg University. International relations. Series 6*, 2007, no. 4, pp. 261–266. (In Russian)
10. Kernberg O. Severe personality disorders. Strategies of psychotherapy. Moscow: Klass, 2014, 464 p. (In Russian)
11. Kryukova T. L. Man as a subject of coping behavior. *Psychological Journal*, 2008, vol. 29, no. 2, pp. 88–95. (In Russian)
12. Kryukova T. L. Psychology of coping behavior. Kostroma: Avantitul, 2004, 343 p. (In Russian)
13. Libina A. V. Co-operative Intellect: A Man in a Difficult Life Situation. Moscow: Eksmo, 2008, 318 p. (In Russian)
14. McWilliams N. Psychoanalytic diagnostics. Moscow: Klass, 2010, 480 p. (In Russian)
15. Mironova A. A. Defensive and coping behavior in childhood and adolescence: a review of Russian studies. *Pedagogical Education in Russia*, 2023, no. 2, pp. 222–231. (In Russian)
16. Morosanova V. I., Konoz E. M. Style self-regulation of human behavior. *Psychology questions*, 2020, no. 2, p. 188. (In Russian)
17. Nartova-Bochaver S. K. “Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology. *Psychological Journal*, 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russian)
18. Nikolskaya I. M., Granovskaya R. M. Psychological protection in children. Saint Petersburg: Rech, 2006, 342 p. (In Russian)
19. Perls F. Ego, hunger and aggression. Moscow: Smysl, 2020, 368 p. (In Russian)
20. Pilyugina E. P. Two-dimensional classification of psychological defense mechanisms. *Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, 2020, iss. 2, pp. 270–280. (In Russian)
21. Sirota N. A. Coping behavior in adolescence. Saint Petersburg: St. Petersburg State University, 1994, 283 p. (In Russian)
22. Subbotina L. Yu. Psychology of personality defense mechanisms: textbook. Yaroslavl: Yaroslavl State University, 2013, 164 p. (In Russian)
23. Freud A. Psychology of the “I” and defense mechanisms. Saint Petersburg: Piter, 2022, 160 p. (In Russian)
24. Freud Z. Totem and taboo. Moscow: Eksmo, 2018, 224 p. (In Russian)
25. Yaltonsky V. M., Sirota N. A. Psychology of coping: development, achievements, problems, prospects. Coping: current state and prospects. Ed. by A. L. Zhuravlev, T. L.

Крыukova, E. A. Sergienko. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2008, pp. 21–54. (In Russian)

26. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. London: Karnac Books, 1992, 208 p.

27. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions. *Emotion: Theory, research and experience*. New York: Academic Press, 1980, vol. 2, pp. 3–33.

28. Stroebe M. S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 1999, pp. 197–224.

### **Информация об авторах**

*Т. В. Белашина* – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-4656-0439>, [tatyanabelashina@mail.ru](mailto:tatyanabelashina@mail.ru)

*Е. Д. Капитонова* – магистрант 1 курса, магистерская программа «Педагогическая психология», Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, [elizkapitnova@gmail.com](mailto:elizkapitnova@gmail.com)

### **Information about the authors**

*T. V. Belashina* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-4656-0439>, [tatyanabelashina@mail.ru](mailto:tatyanabelashina@mail.ru)

*E. D. Kapitonova* – 1st year Master's student, Master's program “Pedagogical Psychology”, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, [elizkapitnova@gmail.com](mailto:elizkapitnova@gmail.com)

Статья поступила в редакцию 20.07.2024; одобрена после рецензирования 26.07.2024; принята к публикации 02.08.2024.

The article was submitted 20.07.2024; approved after reviewing 26.07.2024; accepted for publication 02.08.2024.

