

**Ногайлиева Джанзира Робертовна**

магистрант

Научный руководитель

**Урусова Асият Муссаевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный  
университет имени У.Д. Алиева»

г. Карачаевск, Карачаево-Черкесская Республика

DOI 10.31483/r-102053

## **МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема формирования и функционирования механизмов психологической защиты в подростковом возрасте. Описываются различные копинг-стратегии подростков, прослеживаются их взаимосвязи с индивидуальными особенностями личности и степенью социально-психологической адаптации в социуме. Анализируются подходы к исследованию аксиосферы подростков в современных российских реалиях. Раскрываются факторы успешности противостояния стрессовым ситуациям.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, социальная коммуникация, психологическая защита, копинг-стратегии, подросток.*

В связи с современным состоянием российского социума, различными темпами экономического и социального развития каждому из нас необходимо пластично адаптироваться к новым процессам в обществе и условиям жизни. Исследование психологических механизмов социальной адаптации личности в современном мире носит как научный характер, так и практическое значение, что придает таким работам популярность. Феномен психологической защиты рассматривается представителями различных психологических школ, а также актуален в психотерапии.

Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте специфично и необходимо, поскольку способствует сохранению как физического, так и психического здоровья, а также является основным условием социальной стабильности и позитивной прогнозируемости общественных процессов, происходящих в современных российских реалиях. Стремление к интегральной личности, целостной и социально адаптированной, позволит избежать лишних внутриличностных конфликтов, неуверенности и сомнений. Подросток уже способен познавать свои психофизические особенности, а это помогает превентивно обезопасить себя от психосоматических болезней, планомерно укреплять здоровье и налаживать социальную коммуникацию.

Самые сложные и противоречивые личностные трансформации происходят именно в подростковом возрасте. Так, личностная нестабильность имеет широчайший спектр проявлений: эмоциональная лабильность, повышенная личностная и ситуативная тревожность, амбивалентность чувств, духовно-нравственная и мировоззренческая неустойчивость, нестабильность самооценки, низкая стрессоустойчивость. Успешность противостояния стрессовым ситуациям находится в прямой зависимости от способности личности управлять своей психической деятельностью, всемерно развивать и совершенствовать эмоциональную устойчивость.

Понятие «стресс» впервые ввел в научный оборот Г. Селье (1960), продемонстрировав независимость адаптационного процесса от способа воздействия, и отметил, что все нагрузки и раздражения личности вне зависимости от своей специфики ведут к однотипным трансформациям, впоследствии обеспечивающим психологическую адаптацию.

Успешность в развитии стрессоустойчивости подростков связана с социальными и личностными факторами коммуникантов: тактичности, деликатности, эмпатии, рефлексии и уважения со стороны как педагогов, так и родителей, умения подростков в преодолении стрессовых ситуаций. В психологии развития, педагогической и социальной психологии проблемы стрессоустойчивости, социально-психологической адаптации и успешности подростков исследуются в

рамках учебной деятельности. Остаются недостаточно рассмотренными проблемы влияния стрессовых факторов на физическое и психическое здоровье старших школьников, зависимости стрессоустойчивости от индивидуальных особенностей личности подростка.

Актуальность и недостаточная разработанность проблемы формирования эффективных механизмов психологической защиты и их влияния на психофункциональное состояние подростка обусловили выбор темы исследования. Противоречие исследования состоит между выбором привычных способов психологической защиты подростком, обращающимся к прошлому опыту и его успешностью в совладании со стрессовыми ситуациями, которых в данном возрастном периоде очень много.

Термин «психологическая защита личности» ввел в научный оборот З. Фрейд, мы встречаемся с данным понятием в известном научном труде «Защитные нейропсихозы». Будучи практикующим психотерапевтом, З. Фрейд подверг «вытеснение» тщательному исследованию как механизм психологической защиты личности. В более поздних трудах З. Фрейда, а именно в работе «Крайний и бескрайний анализ» автор предлагает нашему вниманию и другие механизмы защиты, контролирующей поведение и поступки личности.

Представляет интерес позиция Э. Фромма, описывавшего особенности психологической защиты с точки зрения гуманистической психологии как следствие проявления различных видов агрессии. Представитель социокультурной концепции К. Хорни подчеркивает свойственное каждому человеку чувство «коренной тревоги» и неуверенности, приводящее в конечном счете к желанию обезопасить себя.

Механизмы психологической защиты личности подростка широко исследуются и российскими учеными. А.М. Урсова [4, с. 480], рассматривая проблему поддержки родителями подростков в семье, отмечает, что относительная независимость подростка определяет его индивидуальную систему ценностей, личностных качеств, доверия. Е.А. Соловьева, Л.В. Федина [3, с. 409] выделяют структурные и содержательные особенности аксиосферы подростков и

отмечают, что сбалансированность личностно и социально значимых ценностей подростков может определяться более зрелыми защитными механизмами.

Однако позиции отечественных психологов также расходятся в связи с изучением разных сторон действия механизмов защит. С одной стороны, психологическую защиту личности можно представить в качестве положительного механизма функционирования психики, сохраняющей его от негативного влияния извне. С другой – слишком велик круг различных отрицательных последствий защитных механизмов, поскольку их систематическое применение лишь повторяет прошлый опыт личности в узких рамках подобных событий и часто приводит к уменьшению связей с социумом, а конфликтные ситуации так и остаются нерешенными.

Мы согласны с Ф.О. Семеновой и И.В. Ткаченко [2, с. 114], указывающими, что уровень зрелости механизмов психологической защиты, используемых подростками, зависит от сформированности коммуникативных способностей.

Подростковый возраст – довольно проблемный период развития личности, сопровождающийся следующими особенностями: отсутствием или недостаточностью необходимых во взрослой жизни социальных навыков и стратегий поведения личности, возросшие требования микросоциума и необходимость им соответствовать, недостаточная стрессоустойчивость и постоянное эмоциональное напряжение. В таких сложных жизненных ситуациях подростки стремятся осознанно либо не осознанно использовать уже знакомые им способы защитного поведения, но, к сожалению, и деструктивные в том числе. А малопродуктивные способы психологической защиты, применяемые подростком в таких ситуациях, нередко приводят к девиациям в его поведении.

А.В. Полина, Е.В. Овчарова [1, с. 42], исследуя проявления механизмов психологической защиты у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, утверждают: «Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, чаще применяют неэффективные копинг-стратегии – «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» [1, с. 42].

Становление чувства взрослости происходит параллельно с сепарацией от значимых взрослых с последовательным обретением социальной зрелости: каждый подросток уже способен найти свое место в социуме, начинает ответственно планировать предстоящее в юности личностное и профессиональное самоопределение, заинтересован в эффективном взаимодействии с микросоциумом.

Защитные механизмы мы рассматриваем в качестве особенных адаптационных процессов, свойств и качеств личности подростка, приобретаемых им в ходе социализации и трансформирующихся по мере взросления. Такие копинг-стратегии служат своеобразным «оберегом» сензитивной личности от негативных переживаний, служат адекватному восприятию и принятию психотравмирующей информации, качественно понижают ситуативную тревожность и содействуют сохранению в ситуации конфликта самоуважения и достоинства.

### *Список литературы*

1. Полина А.В. Особенности проявления механизмов психологической защиты у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию / А.В. Полина, Е.В. Овчарова // Национальная ассоциация ученых. – 2020. – №61-4 (61). – С. 40–43.
2. Семенова Ф.О. Коммуникативные способности подростков как фактор зрелости используемых механизмов психологической защиты / Ф.О. Семенова, И.В. Ткаченко, Л.А. Перепелица // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – №17. – С. 108–116.
3. Соловьева Е.А. Особенности структуры ценностных ориентаций подростков с различными типами психологических защит / Е.А. Соловьева, Л.В. Федина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №51-7. – С. 407–414.
4. Урусова А.М. Проблема поддержки родителями подростков в семье / А.М. Урусова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №63-1. – С. 478–481.