

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ И ТРЕВОЖНОСТИ  
ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 541 группы, направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Костюшиной Анны Владимировны.

Научный руководитель:

Доцент кафедры психологии,  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ П.В. Андреев  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов-2016**

**Введение.** Актуальность исследования заключается в том, что тревожность как свойство личности оказывает влияние на особенности поведения человека, формирование социальных взаимоотношений и психологическое благополучие в целом.

За время развития психологии проблема тревожности рассматривалась многими исследователями, такими, как К. Хорни, Э. Фромм, Дж. Уотсон, С. Халл, Р.Мэй, В. Франкл, Ч. Спилбергер.

В отечественной психологии проблема тревожности рассматривалась в работах Ю.Л. Ханина, А.М. Прихожан, Н.В. Имедадзе, В.М. Астапова, Л.В. Макшанцевой и др.

Большое количество теоретических и практических исследований феномена тревожности позволяют сделать несколько выводов. Во-первых, тревожность как факт психической реальности может быть связана с индивидуальными особенностями человека - например, с выраженностью отдельных характеристик темперамента. Во-вторых, с влиянием объективной социально-культурной ситуации, в которую включен человек. Имея свое происхождение в самой природе человеческого существования, о чем достоверно свидетельствует обширный круг проблем философской мысли XIX века, тревожность как свойство личности находит свое проявление и в повседневной жизни.

Особенности реагирования человека на различные, в том числе стрессовые и угрожающие ситуации могут оказывать существенное влияние на психическое и физическое здоровье, отношения с окружающими.

Одним из способов совладания с высокой тревожностью является формирование защитных механизмов личности, т.е. совокупность реакций человека (чаще всего, неосознанных), которая помогает устранить, или свести к минимуму негативные, травмирующие личность переживания. Все защитные механизмы личности могут носить нездоровый характер, тем не менее, они также могут быть адаптивными и дают возможность нам

нормально функционировать. Трудности возникают тогда, когда защитные механизмы используются чрезмерно часто, что препятствует решению проблемы, с которой мы сталкиваемся.

Каждый человек имеет свою определенную систему психологической защиты, обеспечивающую иммунитет от разрушающих влияний на ее личность. Сама сила защиты напрямую зависит от врожденных и приобретенных за всю жизнь психологических особенностей личности.

Исходя из этого, даже простая осведомленность о методах изменения личности может помочь довольно успешно противостоять психологическим воздействиям. Ведь человек, умеющий управлять собой и своими действиями в любой ситуации, вероятно, сможет управлять ходом событий в собственной жизни вообще. И напротив, человек, не умеющий управлять своими эмоциями и действиями, имеет потенциальную опасность попасть под отрицательное психологическое влияние другого человека или группы людей, стать социально опасным и не воспринимаемым обществом. Во избежание всех подобных моментов в будущем, нужно проблему человека решить вовремя, а именно в юношеском возрасте, так как в юности идет развитие важных психологических и личностных качеств.

**Цель исследования.** Изучить взаимосвязь психологических защитных механизмов личности и тревожности в юношеском возрасте.

**Объект исследования.** Виды психологических защитных механизмов личности и уровни тревожности в юношеском возрасте.

**Предмет исследования.** Взаимосвязь психологических защитных механизмов личности и тревожности в юношеском возрасте.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между определенными видами психологических защитных механизмов личности и уровнями проявления тревожности в юношеском возрасте.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические подходы о психологических защитных механизмах личности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Провести теоретический анализ проблемы тревожности в юношеском возрасте.

3. Рассмотреть особенности проявления защитных механизмов и тревожности в юношеском возрасте.

4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи психологических защитных механизмов с тревожностью в юношеском возрасте.

5. Разработать программу коррекции высокого уровня тревожности личности в юношеском возрасте.

#### **Теоретико – методологическая основа исследования:**

- психоаналитическая теория, в которой защитные механизмы личности рассматривались как средства предотвращения клинических последствий конфликта между «Я» и «бессознательным» (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни);

- представления о тревожности как системе адаптивных реакций личности (Б.Д. Карвасарский);

- концепция формирования защитных механизмов личности как косвенных путей разрешения эмоциональных конфликтов (Р. Плутчик).

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ психологических исследований по проблемам психологических защитных механизмов и тревожности в юношеском возрасте.

2. В экспериментальном исследовании использовалась совокупность методов, направленных на решение поставленных задач: шкалы оценки уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина), методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчика и Х. Келлермана).

**Экспериментальной базой** выступил социально - гуманитарный факультет БИ СГУ, студенты в количестве 51 человек.

**Теоретическая значимость** заключается в анализе подходов к изучению психологических защитных механизмов личности и тревожности в юношеском возрасте.

**Практическая значимость** заключается в выявлении взаимосвязи между психологическими защитными механизмами личности и тревожностью в юношеском возрасте; в разработке коррекционной программы по снижению уровня высокой тревожности личности в юношеском возрасте.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав и заключения.

**Основное содержание работы.** В первой главе нашего исследования мы проанализировали теоретические подходы к проблеме психологических защитных механизмов личности и тревожности.

Среди зарубежных исследователей проблему защитных механизмов личности рассматривали З.Фрейд, А. Фрейд, К.Юнг, А. Адлер. В отечественной психологии проблемой защитных механизмов личности занимались Д. Карвасарский, Р. Плутчик. Защитные механизмы личности рассматривались как средства предотвращения конфликта между «Я» и «бессознательное». Р. Плутчик выделяет восемь видов защитных механизмов, которые составляют сферу психологической защиты: вытеснение, проекция, отрицание, рационализация, регрессия, замещение, компенсация, гиперкомпенсация.

Также было выявлено, что существуют некоторые отношения между видами защитных механизмов личности и определенными эмоциями, которые способствуют разрешению эмоциональных конфликтов и приспособлению к окружающей среде.

Проблема проявления тревожности изучалась такими зарубежными авторами, как З. Фрейд, С. Салливан, а также отечественными учеными ( А. Петровский, Р. Немов, В. Давыдов). Тревожность рассматривалась как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в

состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная).

1. Реактивная тревожность (состояние) - характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретный момент или интервал времени.

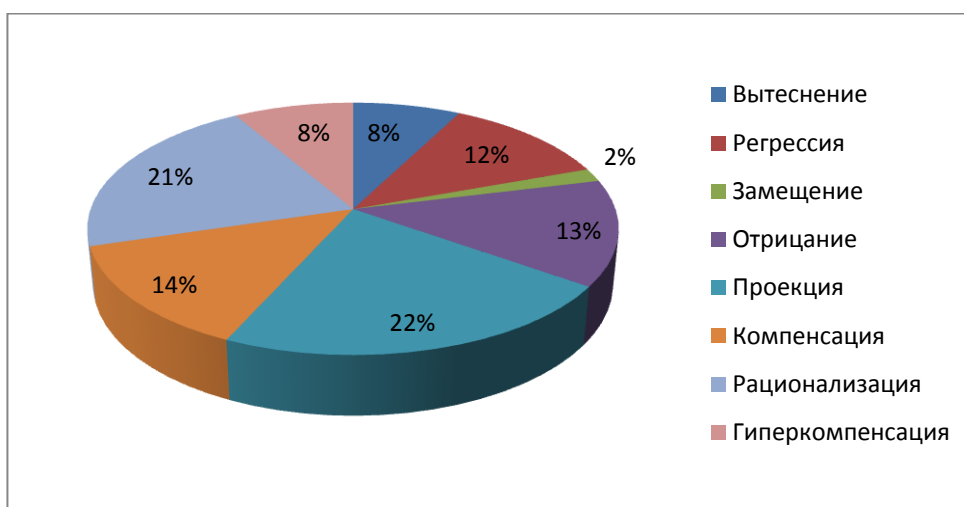
2. Личная тревожность (черта характера) свидетельствует об устойчивой склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

**Во второй главе** эмпирического исследования были проанализированы полученные в ходе диагностики результаты и проведен корреляционный анализ.

Данное исследование проводилось на базе социально – гуманитарного факультета БИ СГУ, в котором участвовали студенты в количестве 51 человек.

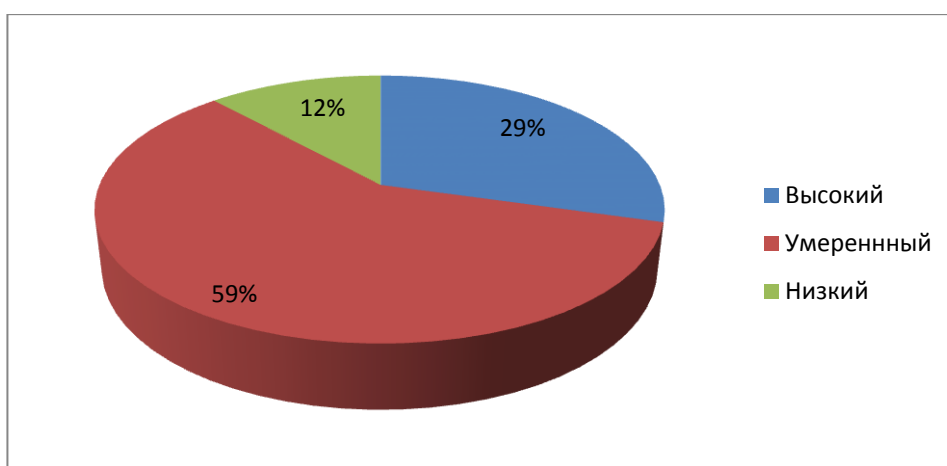
В результате исследования защитных механизмов личности выявлено, что ведущими психологическими защитными механизмами личности в юношеском возрасте являются проекция(22%) и рационализация(21%), а предпочитаемые: компенсация(14%), отрицание(13%) и регрессия(12%). Для людей, выбирающих такие защитные механизмы личности, как проекция и рационализация, характерно подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку, а также желание создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Такие виды защитных механизмов личности, как компенсация, отрицание и регрессия, проявляются в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности; непринятие за реальность нежелательных для себя событий, а также возвращение к знакомому способу

действия после того, как был достигнут новый уровень компетенции (рисунок 1).



**Рисунок 1. Общее распределение юношей и девушек по критерию «защитные механизмы личности»**

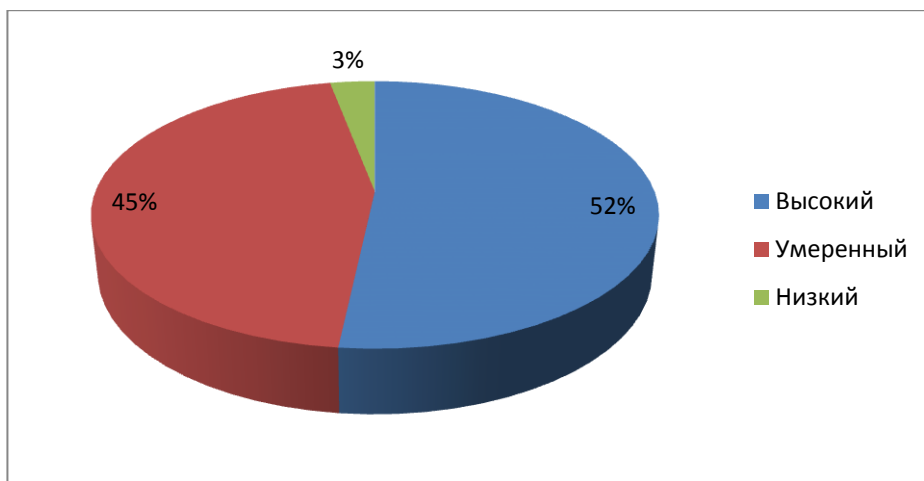
Исследуя уровни ситуативной тревожности, было выявлено преобладание умеренного уровня тревожности (59%). Преобладание у человека уровня умеренной ситуативной тревожности говорит о том, что оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания (рисунок 2).



**Рисунок 2. Общее распределение юношей и девушек по критерию «реактивная тревожность»**

В результате исследования уровней личностной тревожности выявлено преобладание высокого уровня личностной тревожности (52%).

Высокий уровень личностной тревожности у юношей активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки и самоуважения. Очень высокая личностная тревожность может свидетельствовать о наличии невротического конфликта, который при неблагоприятных условиях способен спровоцировать эмоциональные срывы и даже психосоматические заболевания (рисунок 3).



**Рисунок 3. Общее распределение юношей и девушек по критерию «личностная тревожность»**

Для выявления взаимосвязи защитных механизмов личности и уровней тревожности был использован критерий ранговой корреляции Ч. Спирмена, в результате которого значимой взаимосвязи не выявлено.

Опираясь на полученные результаты, была разработана программа коррекции высокого уровня тревожности. Целью данной программы является снижение высокого уровня тревожности в юношеском возрасте. Программа занятий включает три блока. Упражнения первого блока направлены на повышение уровня самооценки; второй блок включает упражнения, целью которых является формирование коммуникативных умений и навыков; третий блок направлен на развитие навыков саморегуляции.

**Заключение.** Теоретический анализ подходов к изучению проблемы психологических защитных механизмов личности показал, что впервые представления о психологической защите рассматривались в рамках



психоанализа. По первоначальным представлениям З.Фрейда, психологическая защита является врожденной, запускается в экстремальных ситуациях и выполняет функцию «снятия внутреннего конфликта», это основная функция «Я», отвечающая целям интеграции и адаптации.

В ходе теоретического анализа подходов к изучению проблемы тревожности было выявлено, что тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Тревожность не является лишь негативной чертой личности, провоцирующей более частое по сравнению с нормой проживание эмоции страха, а в определенных ситуациях даже может быть полезной для индивидуума и выполнения его социальных функций.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о том, что ведущими психологическими защитными механизмами личности в юношеском возрасте являются проекция и рационализация, а предпочитаемые: компенсация, отрицание и регрессия. Для людей, выбирающих такие защитные механизмы личности, как проекция и рационализация, характерно подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку, а также желание создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Такие виды защитных механизмов личности, как компенсация, отрицание и регрессия, проявляются в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности; непринятие за реальность нежелательных для себя событий, а также возвращение к знакомому способу действия после того, как был достигнут новый уровень компетенции.

Исследуя уровни тревожности, выявлено преобладание умеренного уровня реактивной тревожности и преобладание высокого уровня

личностной тревожности. Преобладание у человека уровня умеренной реактивной тревожности говорит о том, что оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Высокий уровень личностной тревожности у юношей активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

В результате исследования значимой взаимосвязи определенных видов психологических защитных механизмов личности и уровней ситуативной и личностной тревожности не выявлено. Таким образом, наша гипотеза не подтвердилась.

На основе полученных результатов была разработана программа коррекции высокого уровня тревожности в юношеском возрасте. Основными задачами программы является повышение самооценки, формирование умений и навыков конструктивно строить общение и развитие у юношей умений и навыков саморегуляции. Данная коррекционно-развивающая программа состоит из 5 занятий, с частотой проведения 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1,5 – 2 часа.