

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И КОПИНГ – СТРАТЕГИЙ

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы
направления 37.03.01 «Психология»

Факультет психологии

Солониной Марии Романовны

(ФИО студента)

Научный руководитель

к.мед.н., доцент

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Аранович Л.М.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.психол.н., профессор

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Аксеновская Л.Н.

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Общая характеристика работы

Актуальность темы исследования. В современном мире, где стресс и эмоциональные нагрузки становятся частью повседневной жизни, важность понимания механизмов психологической защиты и копинг-стратегий возрастает. Психологические защиты представляют собой бессознательные механизмы, которые помогают личности справляться с внутренними конфликтами и внешними стрессорами. Эти механизмы могут проявляться в различных формах, таких как репрессия, проекция, рационализация и другие, и играют ключевую роль в поддержании психического равновесия. Копинг-стратегии, в свою очередь, являются осознанными способами, которые индивид использует для управления стрессом и адаптации к сложным ситуациям. Они могут быть как адаптивными, так и малопродуктивными, что подчеркивает важность их изучения в контексте психического здоровья.

Теоретико-методологическая база исследования

В дипломной работе рассматривается проблема психологических защит, которая широко освещена в трудах зарубежных психологов.

В 1894 году Зигмунд Фрейд ввёл термин «психологическая защита» в своей работе «Защитные нейропсихозы». Также эту тему изучали Анна Фрейд, Фриц Перлз, Карл Роджерс, Роберт Плутчик, Эрих Фромм и другие.

В отечественной психологии изучением психологических защит занимались такие учёные, как Фёдор Бассин, который впервые ввёл это понятие в отечественной науке и определил его как динамику системы установок личности в случае конфликта. Также этим вопросом занимались Фёдор Василюк, Елена Калмыкова, Владимир Мягер, Артур Налчаджян, Лариса Гребенников, Александр Богомолов и Александра Портнова, Игорь Стойков, Роза Грановская и Марина Никольская.

Отечественные учёные выделяли различные аспекты в изучении психологических защит. Они отмечали, что психологическая защита представляет собой комплекс адаптивных механизмов, которые помогают

минимизировать негативные эмоциональные воздействия, связанные с внутренними конфликтами, страхом и дискомфортом. Эти механизмы могут привести к травмированию личности.

Исследователи в России подчёркивали важность защиты в процессе социальной адаптации индивида. Артур Налчаджян изучал её в контексте адаптации к сложным социальным условиям. Лариса Гребенников утверждала, что защитные механизмы играют ключевую роль в процессе адаптации. Роза Грановская анализировала различные направления защиты, включая бессознательное и подсознательное.

Исследователи также изучали, как защитный поведенческий стиль, основанный на индивидуальных и личностных особенностях, влияет на развитие личности. Они отмечали, что способность к легкому высвобождению от негативных переживаний является важным показателем психологической защиты.

Проблемой копинг-стратегий занимались зарубежные учёные, такие как Ричард Лазарус, Стивен Фолкман, Эдмунд Эндлер и Дэниел Паркер, Джон Амирхам и Стивен Мадди. В отечественной психологии этим вопросом занимались Людмила Анцыферова, Татьяна Крюкова, Ирина Никольская и Игорь Лебедев.

В отечественной психологии понятие «копинг-стратегии» стало изучаться с 1990-х годов. Учёные имели разные взгляды на смысл этого термина. Людмила Анцыферова выделила три группы стратегий: преобразующие, приёмы приспособления (изменение отношения к ситуации) и вспомогательные приёмы самосохранения (избегание). Классификация Ирины Грановской и Ирины Никольской разделяет стратегии копинг-поведения на три условные группы: поведение, эмоциональная переработка и познание. Однако единой классификации пока не существует.

Объект исследования: психологические защиты и копинг- стратегии личности современной молодежи.

Предмет исследования: взаимосвязь между механизмами психологических защит и копинг-стратегиями личности.

Цель исследования: изучить взаимосвязь между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что существует связь между психологическими защитами и копинг-стратегиями личности у молодежи.

Чтобы достигнуть целевого результата, требуется реализовать определённые задачи:

1. Выполнить теоретический анализ проблемы исследования;
2. Изучить особенности понятия психологических защит и копинг-стратегий в контексте психологических исследований;
3. Изучить методы исследования психологических защит и копинг-стратегий личности;
4. Провести качественный анализ результатов исследования;
5. Выполнить статистический анализ результатов исследования;
6. Сделать выводы.

Методы и методики, методы мат. статистики

В соответствии с целью и задачами исследования был использован метод психологического тестирования, который включал в себя следующие методики:

1. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)
2. Методика измерения психологической защиты (МИПЗ) Е. Р. Пилюгиной и Р. Ф. Сулеймановым.

Для обработки данных применялись методы математико-статистического анализа JASP (анализ надежности методик, проверка нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилк, корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона).

Выборка составила 60 респондентов от 18 до 22 лет (студенты 1-4 курса факультета психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского).

Научная новизна заключается в том, что были рассмотрены концепции психологических защит и копинг-стратегий в зарубежной и отечественной гуманитарной науке. Также был создан набор методических материалов, который позволяет определить взаимосвязь между психологическими защитами и копинг-стратегиями личности.

Практическая значимость работы обусловлена тем, что изучение взаимосвязи между механизмами психологической защиты и стратегиями совладания со стрессом может быть применено в различных сферах.

Результаты исследования могут быть полезны в психологическом консультировании, образовательных учреждениях и корпорациях для повышения устойчивости личности к стрессу.

Материалы исследования могут быть использованы при создании тренингов, программ профилактики и разработке индивидуальных стратегий адаптации к стрессовым ситуациям.

Работа состоит из введения, двух глав – теоретической, эмпирической, заключения, списка использованных источников, а также приложения с использованными методиками для исследования.

Содержание работы

В теоретическую часть работы входит первая глава, которая называется: «Теоретический анализ проблемы в терминах: психологические защиты и копинг-стратегии личности», которая состоит из трех разделов, а именно: личность и ее особенности, феномен психологической защиты в психологии, копинг – стратегии как психологический феномен.

В первом разделе рассматривали феномен личности и ее особенности. Термин «личность» имеет долгую историю. В древности он обозначал маску актёра и его роль, а сегодня — роль человека в обществе. Б. Я. Парыгин рассматривает личность как объект и субъект биосоциальных отношений, объединяя общечеловеческое, социальное и индивидуальное. А. Н. Леонтьев предложил рассматривать личность через призму деятельности, которая формирует её и является её основой. Деятельность определяется мотивом и рассматривается как общественная. Леонтьев выделил три параметра личности: широту связей с миром, степень иерархии мотивов и структуру личности.

Первый параметр — богатство связей человека с миром. Второй — иерархия мотивов, определяющая цели и направления. Третий — структура личности, представляющая конфигурацию мотивационных линий.

Леонтьев признал, что биологические предпосылки определяют лишь формы проявления психологических черт. Личность формируется через деятельность, создавая себя в других людях.

Во втором разделе рассматривались труды зарубежных и отечественных психологов, которые рассматривали феномен «психологических защит» в самых разных ключах. Проблема психологической защиты — ключевая в современной психологии. Впервые понятие «защитные механизмы» ввёл З. Фрейд в рамках психоанализа. Он связал их с динамикой психических процессов и структурой личности (Ид, Эго, Супер-Эго). Фрейд выделил вытеснение, проекцию, рационализацию и другие механизмы, подчеркнув их роль в формировании неврозов. Тревога, по его мнению, запускает механизм

вытеснения. Защитные механизмы действуют бессознательно, искажая восприятие реальности и укрепляя границы Эго.

Анна Фрейд, развивая идеи отца, выделила десять защитных механизмов: вытеснение, регрессия, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, обращение, борьба Я с самим собой, сублимация. Большинство из них, по её мнению, негативно влияют на психику.

Ф. Перлз, с позиции гештальт-терапии, считал, что защитные механизмы возникают в ответ на угрозу и направлены на сохранение целостности личности. Он выделил три основных механизма: интроекцию, проекцию и ретрофлексию. К. Роджерс рассматривал защиту как реакцию на угрозу, вызванную несоответствием между представлением о себе и переживаниями. Он выделил два механизма: искажение восприятия и отрицание. Р. Плутчик разработал концепцию, основанную на связи защитных механизмов с эмоциями. Он выделил восемь основных пар эмоций и соответствующих им механизмов защиты. Плутчик также связал защитные механизмы с экзистенциальными кризисами (иерархия, территориальность, идентичность, временность).

Все концепции сходятся в том, что психологическая защита — это бессознательный процесс, направленный на снижение тревоги и сохранение психического равновесия. Однако причины этого процесса различаются: конфликты, угрозы самооценке, адаптация.

В отечественной психологии долгое время не было чёткой концепции психологической защиты из-за негативного отношения к психоанализу в 1920–1960-х годах. Вместо термина «защита» использовались понятия «психологический барьер», «защитная реакция», «смысловой барьер» и «компенсаторные механизмы». Большинство авторов рассматривали защиту в рамках теории установки или деятельности.

Ф.В. Бассин исследовал защиту с позиции теории установки, считая её нормальным механизмом для снятия эмоционального напряжения. Он подчёркивал важность защиты для предотвращения дезорганизации поведения,

выделяя её функцию в перестройке системы установок. Бассин также отмечал, что защита может предотвращать конфликты между осознаваемыми установками.

В.А. Штроо предложил рассматривать защиту как сохранение положительного состояния личности. Защитные механизмы формируются и усваиваются в процессе взаимодействия с другими людьми. Штроо выделил цели защиты: сохранение состояния и его долговременность.

Е.Л. Доценко определил защиту как стратегии предотвращения ущерба от другого субъекта. Защита возникает при нарушении психологических границ личности. Доценко классифицировал защитные механизмы по субъектам защиты (межличностные и внутриличностные) и направленности действий (активные и пассивные).

Основные формы защиты включают бегство, прятание, замирание, нападение и контроль. Эти формы можно объединить в пары по принципу «активная/пассивная защита». Базовые защитные установки задают направление защитных действий и создают разнообразие поведения. Специфические защиты разрабатываются для конкретных угроз, а неспецифические основаны на факте угрозы. Отечественные теории акцентируют социальную природу защиты, её роль в адаптации и сохранении психического здоровья. Такой подход подчёркивает важность защиты в межличностных отношениях и личностном росте.

В третьем разделе подробно рассмотрен такой феномен, как копинг – стратегии. Учёные выделяют более четырёхсот способов преодоления жизненных проблем, но единой классификации нет. В 1991 году продолжилось развитие концепции копинга. С. К. Нартова-Бачавер классифицирует копинг по критериям: фокус на проблему или себя; область психики; эффективность; продолжительность эффекта; вызывающие ситуации. Л. И. Анцыферова выделяет стратегии преобразования, адаптации, изменения собственных характеристик и самозащиты. Р. М. Грановская и И. М. Никольская предлагают

стратегии снятия напряжения, эмоциональной проработки и изменения восприятия стрессовой ситуации.

Классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана включает восемь стратегий: планирование решения, конфронтация, принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка, поиск поддержки, дистанцирование, избегание. П. Тойтс делит копинг на конативные (изменение ситуации, физиологического состояния, экспрессии) и когнитивные (переоценка ситуации, экспрессия, изменение эмоций). Многие классификации различают активные способы преодоления проблем и когнитивные попытки переоценки ситуации.

В этой части работы мы рассмотрим различные подходы к пониманию личности и её роли в обществе. Особое внимание будет уделено концепциям психологической защиты, которые играют важную роль в адаптации и сохранении психического здоровья. Также мы рассмотрели копинг-стратегии, которые представляют собой осознанные методы преодоления стресса. Они варьируются от активных действий до когнитивной переоценки ситуации. Мы обсудим эффективность этих стратегий в зависимости от типа стресса, индивидуальных особенностей и социального контекста.

Во второй главе были проанализированы результаты эмпирического исследования по проблеме выявления уровня психологических защит и копинг – стратегий у студентов. Выбранные методики являлись подходящими для исследования вышеперечисленных аспектов.

В ходе выполненного исследования произведена классификация самооценки студентов на разные уровни, обеспечивая выявление групп с отличительными характеристиками самоуважения. Кроме того, было осуществлено изучение степеней агрессивного поведения и определены индексы враждебности, что способствовало углубленному пониманию вариативности этих психологических состояний.

Исходя из полученных результатов опросника «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского. Мы

увидели, что наиболее выраженная копинг-стратегия среди опрошенных является разрешение социальных проблем, что говорит нам о том, что в большинстве случаев они выбирают активную стратегию и готовы направить все свои личностные ресурсы на решение проблем. Но также важно отметить, что для наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий в зависимости от ситуации. Так в различных случаях человеку может потребоваться помощь окружающих, где-то он может справиться самостоятельно с возникшими трудностями, а где-то стоит избежать столкновения с проблемой.

По данным полученных в ходе работы с методикой измерения психологической защиты, мы можем сделать вывод о том, что больше всего опрошенных с высоким уровнем выраженности находятся в группе невротических защит, на втором месте находится группа с психотическими защитными механизмами, следующие по списку идут адаптивные механизмы и заключительной является инфантильная группа.

При помощи статистического анализа, в том числе применения корреляционного анализа, были идентифицированы значимые корреляции между изучаемыми переменными. Эти найденные корреляции подтверждают гипотезу о том, что существует связь между психологическими защитами и копинг – стратегиями, что является ключевым аспектом для будущих исследований.

С помощью статистического анализа, были выявлены некоторые корреляции, подтверждающие связь между исследуемыми параметрами:

1. Связь между активными копинг–стратегиями «решение проблем» и «поиск социальной поддержки с такими защитными механизмами, как рационализация, компенсация, сублимация, альтруизм, юмор, ипохондрия, рационализация, компенсация, уровень значимости по критерию Пирсона составил 0.607***, 0.599***, 0.670***, 0.551***, 0.510**, 0.458*, 0.546**, 0.417*. Данная связь говорит нам о том, что

активное преодоление трудностей связано с психологически зрелыми защитными механизмами.

2. Существует положительная связь между защитными механизмами диссоциация, регрессия, ипохондрия, изоляция, компульсивное поведение, пассивная агрессия и отрицание (уровень значимости по критерию Пирсона составил $0,711^{***}$, $0,484^{***}$, $0,542^{***}$, $0,643^{***}$, $0,417^{***}$, $0,479^{***}$, $0,534^{**}$) с копинг-стратегией «избегание проблем».
3. Обнаружены значимые отрицательные связи между такими параметрами, как вытеснение, отрицание, компульсивное поведение – уровень значимости по критерию Пирсона составил $-0,506^{***}$, $0,467^{**}$, $-0,500^{***}$ – с такими копинг-стратегиями, как решение проблем и поиск социальной поддержки. Также отрицательная связь наблюдается у стратегии избегание проблем с защитным механизмом альтруизм уровень значимости по критерию Пирсона составил $-0,605^{***}$.

Выбор копинг-стратегий тесно связан с типом используемых защитных механизмов: активное преодоление трудностей ассоциируется с более зрелыми и адаптивными формами психологической защиты, тогда как избегание проблем коррелирует с дезадаптивными и примитивными защитами.

Заключение

В ходе теоретического анализа проблемы исследования стало ясно, что эта тема актуальна на сегодняшний день.

Изучение теоретических материалов позволило сделать следующие выводы: психологические защиты — это бессознательные механизмы, которые помогают снизить тревогу и сохранить психическое равновесие. Копинг-стратегии — это осознанные способы преодоления стресса и адаптации к сложным ситуациям. Оба этих явления играют важную роль в поддержании психического здоровья и социальной адаптации личности.

Психологические защиты, как было отмечено, представляют собой бессознательные механизмы, которые помогают снизить тревогу и сохранить психическое равновесие. Они включают в себя такие механизмы, как вытеснение, проекция, рационализация и сублимация. Эти механизмы формируются в ответ на внутренние конфликты и внешние стрессоры, помогая человеку адаптироваться к сложным ситуациям.

В работе подчёркивается, что психологическая защита — это бессознательный процесс, направленный на снижение тревоги и сохранение психического равновесия.

Копинг-стратегии, в отличие от психологических защит, являются осознанными способами преодоления стресса. Они включают в себя активные действия, направленные на изменение ситуации (проблемно-ориентированный копинг), или методы эмоциональной регуляции (эмоционально-ориентированный копинг).

В работе отмечается, что копинг-стратегии представляют собой осознанные методы преодоления стресса, которые варьируются от активных действий до когнитивной переоценки ситуации.

Эмпирическая часть исследования позволила получить следующие ключевые результаты:

1. Распределение копинг-стратегий среди молодёжи:

Наиболее распространённой стратегией оказалось «разрешение проблем» (60% респондентов), что говорит о склонности молодых людей к активному и конструктивному преодолению трудностей.

Стратегия «поиск социальной поддержки» была выражена у 22% опрошенных, что указывает на важность социальных связей в процессе адаптации.

Стратегия «избегание проблем» была наименее выражена (18%), но её наличие подчёркивает разнообразие поведенческих реакций на стресс.

Эти данные подтверждают, что активное преодоление трудностей связано с психологически зрелыми защитными механизмами.

2. Анализ психологических защит:

Наибольшую выраженность продемонстрировали невротические защиты (рационализация, избегание, компенсация и другие), что связано с их когнитивной природой и влиянием на самооценку.

Адаптивные защиты (сублимация, альтруизм, юмор) также были достаточно представлены, что указывает на способность молодёжи к эффективной саморегуляции.

Инфантильные и психотические защиты оказались менее выраженными, что может свидетельствовать о зрелости личности у большинства респондентов. В работе отмечается, что группа с адаптивными психологическими механизмами включает в себя сублимацию, альтруизм, подавление, предвосхищение и юмор. Все эти механизмы оказывают положительное влияние на жизнь человека.

3. Корреляционный анализ выявил значимые связи между типами психологических защит и копинг-стратегиями:

Активные стратегии («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки») положительно коррелировали с адаптивными и невротическими защитами (например, рационализация: $r = 0,607^*$, сублимация: $r = 0,670^*$). Стратегия «избегание проблем» была связана с дезадаптивными защитами (диссоциация: $r = 0,711^*$, регрессия: $r = 0,484^*$).

Отрицательные корреляции наблюдались между стратегией «избегание проблем» и альтруизмом ($r = -0,605^{***}$), что подтверждает противоположную направленность этих явлений.

Эти результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что существует связь между психологическими защитами и копинг-стратегиями личности у молодёжи.

По результатам исследования был разработан комплекс методических инструментов, которые позволяют отслеживать связь между копинг-стратегиями и психологическими защитами.

Полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании, образовательной среде и корпоративной практике.

Например, выявленные связи между адаптивными защитами и активными копинг-стратегиями могут быть использованы для разработки тренингов, направленных на развитие навыков преодоления стресса.

Особое внимание следует уделить молодёжи, склонной к избеганию проблем, так как уход от реальности или другие пассивные способы избегания часто используются в жизни. Для таких людей могут быть полезны программы, направленные на развитие эмоциональной регуляции и социальной поддержки.