

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И
САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 41к группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Барашовой Елены Владимировны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и противоречивых этапов онтогенеза, характеризующийся глубокими психологическими трансформациями, интенсивным поиском идентичности и формированием целостного образа «Я». В этот период наблюдается выраженная эмоциональная нестабильность, дисгармоничность самооценки и амбивалентность в восприятии ближайшего социального окружения — родителей, сверстников, педагогов. Подростки часто оказываются в состоянии возрастного кризиса, связанного с необходимостью переосмыслиния собственной роли в обществе, перестройки внутренней картины мира и выработки новых стратегий взаимодействия с окружающей действительностью.

Особую уязвимость подростковой психики обуславливает склонность к нереалистичной оценке собственных возможностей — как в сторону завышенной, так и заниженной самооценки. В условиях несоответствия между ожиданиями и реальными достижениями возрастает риск попадания в зону социальной неуспешности. Переживание неудач, критики или отвержения вызывает у подростков острые негативные эмоции — тревогу, чувство стыда, вины, фрустрации. В ответ на эти переживания активизируются механизмы психологической защиты, направленные на сохранение целостности Эго и снижение внутреннего напряжения.

Выбор конкретных защитных стратегий во многом определяется уровнем самооценки. Как показывают многочисленные исследования, подростки с низкой самооценкой чаще прибегают к неконструктивным, регрессивным или дезадаптивным формам защиты (например, проекции, отрицания, вытеснения), тогда как у подростков с устойчивой и адекватной самооценкой преобладают более зрелые и адаптивные механизмы (сублимация, компенсация, интеллектуализация). Таким образом, самооценка выступает не только как отражение субъективного отношения к себе, но и как регулятор поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях.

Проблематика взаимосвязи самооценки и механизмов психологической защиты получила широкое освещение в отечественной и зарубежной психологии. Так, Ф. В. Бассин и Ф. Е. Василюк исследовали экзистенциальные аспекты переживания трудных жизненных ситуаций; Д. Н. Узнадзе и Т. Шибутани внесли вклад в понимание роли установок в регуляции поведения; Г. Селье и его последователи описали физиологические и психологические проявления стресса; В. В. Столин и С. Р. Пантелейев детально проанализировали формирование образа «Я» и самооценки в онтогенезе; Р. Плутчик разработал целостную теорию эго-защит, классифицировав основные защитные механизмы и их функции.

Несмотря на обширную теоретическую базу, многие аспекты взаимодействия самооценки и защитных механизмов в подростковом возрасте остаются недостаточно изученными, особенно в контексте современных социокультурных реалий. Увеличение числа подростков с признаками тревожности, депрессии, асоциального поведения и низкой адаптации подчеркивает необходимость дальнейших эмпирических исследований в данной области. Это обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте самооценки.

Объект исследования: механизмы психологической защиты и самооценка в подростковом возрасте.

Предмет исследования: специфика взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме самооценки и механизмов психологической защиты в подростковом возрасте.

2. Раскрыть основные возрастные и психологические особенности подросткового периода, обуславливающие специфику формирования самооценки и защитного поведения.

3. Проанализировать особенности самооценки подростков в контексте их социального и эмоционального развития.

4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте.

Методологическая основа исследования опирается на труды классиков и современных исследователей: З. Фрейда (теория защитных механизмов), Ф. В. Бассина (психология переживания), Б. Д. Карвасарского (психотерапия и защита), Р. М. Грановской (психология личности); а также на работы Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, И. С. Кона, А. И. Липкиной, В. В. Столина и Е. С. Шороховой, посвящённые развитию личности и самооценки в онтогенезе.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, обобщение научных источников;
- эмпирические: диагностический (психологическое тестирование);
- статистические: корреляционный анализ по методу Спирмена.

Методики исследования:

1. Опросник Плутчика–Келлермана–Конте - для диагностики выраженности различных механизмов психологической защиты.

2. Тест-опросник «Диагностика уровня самооценки» С. В. Ковалева - для оценки уровня и структуры самооценки.

Эмпирическая база исследования: исследование проведено на выборке из 20 подростков в возрасте 13–14 лет, обучающихся в гимназии имени Ю. А. Гарнаева (г. Балашов). В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации и углублении представлений о взаимодействии самооценки и защитных

механизмов в подростковом возрасте, а также в дополнении существующей научной базы эмпирическими данными.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы педагогами, школьными психологами и специалистами в сфере подростковой психологии для разработки программ профилактики эмоциональных расстройств, коррекции низкой самооценки и формирования адаптивных стратегий совладания со стрессом. Рекомендации, основанные на выводах исследования, способствуют повышению психологической устойчивости подростков и улучшению их социальной адаптации.

Структура работы: введение, две главы (теоретическая и эмпирическая), выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложения (включая протоколы исследования и таблицы с результатами).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен теоретический анализ проблем взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Механизмы психологической защиты в современной психологической науке понимаются как бессознательные или частично осознаваемые стратегии совладающего поведения, которые личность использует для сохранения внутреннего равновесия в условиях стресса, эмоционального напряжения, неопределенности или угрозы самооценке. Эти механизмы выполняют не только защитную, но и адаптивную функцию, позволяя индивиду справляться с внутренними конфликтами и поддерживать целостность образа «Я». При этом их эффективность напрямую зависит от уровня психологической зрелости, жизненного опыта и когнитивной гибкости личности.

2. Психологическая защита функционирует на трех взаимосвязанных уровнях организации:

- социальном - когда защитные реакции формируются под влиянием культурных норм, общественных ожиданий и доминирующих ценностей;
- социально-групповом - когда механизмы защиты активизируются в контексте взаимодействия с конкретными малыми группами (семья, класс, дружеский круг);
- индивидуально-личностном - когда защита определяется субъективным восприятием стрессовой ситуации, особенностями темперамента, самооценки и личностного опыта.

3. В психологической практике выделяют девять основных форм (механизмов) психологической защиты, получивших широкое признание в научной среде: вытеснение, замещение, рационализация, проекция, соматизация, реактивное образование, сублимация, регрессия и отрицание. Каждый из этих механизмов отражает определённый способ переработки тревожной информации и имеет как конструктивный, так и дезадаптивный потенциал.

4. Феномен «самооценка» рассматривается в психологической науке как целостная система устойчивых представлений личности о собственной ценности, значимости, индивидуальных качествах, ресурсах и месте в социальном пространстве. Самооценка выступает не только как результат когнитивной оценки «Я», но и как важнейший регулятор поведения, эмоционального состояния и стратегий социального взаимодействия. Будучи динамическим образованием, она подвержена изменениям под влиянием жизненного опыта, обратной связи от окружающих и внутренней рефлексии.

5. В научной литературе выделяют три базовых уровня самооценки: высокий, средний (адекватный) и низкий. Каждый из них имеет свои функциональные особенности:

- высокая самооценка может быть как ресурсной (основанной на реальных достижениях), так и иллюзорной (сопровождающейся когнитивными искажениями и завышенными ожиданиями);
- адекватная самооценка характеризуется реалистичным восприятием

своих возможностей и ограничений, что способствует конструктивному выбору целей и стратегий их достижения;

- низкая самооценка часто сопряжена с чувством неполноценности, избеганием инициативы и склонностью к использованию дезадаптивных защитных механизмов.

6. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение; центральным психическим новообразованием является чувство взрослости - осознание себя как самостоятельной, ответственной и социально значимой личности; социальной ситуацией развития-бурные психофизиологические изменения, которые вызывают трансформации в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

Во второй главе нашего исследования были получены экспериментальные данные, касающиеся взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте.

Для того чтобы установить выраженность определенного механизма психологической защиты, мы сопоставили в процентном соотношении баллы респондентов. У всех респондентов преобладает несколько механизмов психологической защиты.

Механизм «вытеснение» - 30% респондентов (6 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма вытеснения, в то время как у 70% (14 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «отрицание» - 55% респондентов (11 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма отрицания, в то время как у 45% (9 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «ретрессия» - 45% респондентов (9 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма регрессии, в то время как у 55% (11 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «компенсация» - 35% респондентов (7 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма компенсации, в

то время как у 65% (13 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «проекция» - 40% респондентов (8 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма проекции, в то время как у 60% (12 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «замещение» - 40% респондентов (8 человек) демонстрируют высокий уровень выраженности механизма замещения, в то время как у 60% (12 человек) этот механизм проявляется на низком уровне.

Механизм «интеллектуализация» - механизм психологической защиты «интеллектуализация» выражен у 30% респондентов (6 человек). У остальных респондентов, в большинстве, он не выражен.

Механизм «реактивное образование» - механизм психологической защиты «реактивное образование» выражен у 2 человек – 10%. 90% респондентам этот механизм не свойственен.

Диагностика самооценки респондентов показала:

40% респондентов (8 человек) демонстрируют средний (умеренный) уровень самооценки, а 20% (4 человека) - низкий уровень.

С помощью корреляционного анализа Спирмена, выполненного онлайн подсчете, мы получили определенные взаимосвязи между показателями (Таблица 1).

Таблица 1 – корреляционный подсчет по методу Спирмена

Корреляционные связи	rs
Чем выше самооценка, тем чаще проявляется механизм «отрицание»	rs=0.656, при $p \leq 0,01$
Чем выше самооценка, тем чаще проявляется механизм «вытеснение»	rs=0.516, при $p \leq 0,05$
Чем адекватнее самооценка, тем чаще проявляется механизм «интеллектуализация»	rs=0.638, при $p \leq 0,01$
Чем чаще проявляется средний уровень самооценки, тем чаще проявляется механизм «замещения»	rs=0.628, при $p \leq 0,01$
Чем чаще проявляется средний уровень	rs=0.549, при $p \leq 0,01$

самооценки, тем чаще проявляется механизм «компенсация»	
Чем ниже самооценка, тем чаще проявляется механизм «регрессия»	$r_s=0.688$, при $p \leq 0,01$
Чем ниже самооценка, тем чаще проявляется механизм «реактивное образование»	$r_s=0.535$, при $p \leq 0,01$
Чем ниже самооценка, тем чаще проявляется механизм «проекция»	$r_s=0.592$, при $p \leq 0,01$

На основе полученных данных мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга для подростков «Я - целостный: путь к зрелой самооценке и осознанному поведению».

Цель программы:

Создание условий для формирования у подростков адекватной самооценки, развития навыков эмоциональной саморегуляции и замены дезадаптивных механизмов психологической защиты на конструктивные стратегии совладания.

Задачи программы:

1. Повысить уровень осознанности подростков в отношении собственных эмоций, мыслей и поведенческих реакций.

2. Сформировать у подростков реалистичное и позитивное отношение к себе.

3. Обучить навыкам конструктивного выражения эмоций и разрешения конфликтов.

4. Снизить частоту использования дезадаптивных защитных механизмов (отрицание, проекция, регрессия и др.).

5. Развить у подростков способность к рефлексии и ответственности за собственные поступки.

Целевая группа

Подростки 13–14 лет (7–8 классы), особенно - с выраженной склонностью к дезадаптивным формам защиты и нестабильной самооценкой.

Продолжительность 8 недель (16 занятий по 40–45 минут, 2 раза в неделю).

Формы работы:

- Групповые тренинги
- Индивидуальные консультации (по необходимости)
- Рефлексивные упражнения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте, позволил уточнить ключевые понятия и выявить их содержательную взаимообусловленность. В научной литературе механизмы психологической защиты трактуются как бессознательные или частично осознаваемые стратегии совладающего поведения, которые личность использует для сохранения внутреннего равновесия в условиях стресса, неопределенности, внутреннего конфликта или угрозы самооценке. Наиболее распространенной в отечественной и зарубежной психологии является классификация, выделяющая девять основных форм психологической защиты: вытеснение, замещение, рационализация, проекция, соматизация, реактивное образование, сублимация, регрессия и отрицание.

Понятие «самооценка» в рамках настоящего исследования рассматривается как целостная система устойчивых представлений личности о собственной значимости, индивидуальных качествах, ресурсах и особенностях своего места в социальном пространстве. Самооценка выступает не только как отражение отношения к себе, но и как важнейший регулятор поведения, эмоционального состояния и стратегий социального взаимодействия.

Эмпирическое исследование, проведённое на выборке из 20 подростков в возрасте 13–14 лет, показало, что в повседневном поведении они чаще всего используют такие механизмы психологической защиты, как отрицание, регрессия, компенсация и проекция.

Учитывая специфику подросткового возраста — период интенсивного возрастного кризиса, связанного с поиском идентичности, нестабильностью «Я» и эмоциональной уязвимостью, — данные механизмы выполняют функцию временной адаптации, позволяя снизить внутреннее напряжение и достичь относительно устойчивого психологического состояния.

Установлено, что большинство респондентов обладают высоким уровнем самооценки, что свидетельствует о наличии у них реалистичного, устойчивого и позитивного образа «Я». Такие подростки способны адекватно воспринимать происходящие события, осознавать собственные переживания и проявлять эмпатию по отношению к окружающим.

Наиболее значимым результатом исследования стало выявление статистически достоверных взаимосвязей между уровнем самооценки и предпочтаемыми механизмами психологической защиты:

- при высокой самооценке чаще используются отрицание и вытеснение, что может указывать на склонность к минимизации трудностей и быстрому «удалению» негативного опыта из сферы сознания;
- при адекватной (средней) самооценке преобладают интеллектуализация, замещение и компенсация - механизмы, отражающие стремление к осмыслению ситуации, поиску рациональных объяснений и конструктивных путей самореализации;
- при низкой самооценке доминируют регрессия, реактивное образование и проекция, свидетельствующие об использовании примитивных, дезадаптивных стратегий, направленных на избегание ответственности и искажение восприятия реальности.

Таким образом, цель исследования достигнута, все поставленные задачи решены, а гипотеза о существовании взаимосвязи механизмов психологической защиты и самооценки в подростковом возрасте - подтверждена.

Полученные данные подчеркивают важность учета уровня самооценки при разработке программ психологического сопровождения подростков,

направленных на формирование зрелых стратегий совладания, гармонизацию самоотношения и успешную социальную адаптацию.