

УДК 159.92

## МЕСТО ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

*Г.Ш. Габдреева*

### Аннотация

В статье вскрывается противоречие между адаптивным характером тревожности, обеспечивающей личности возможность защиты от предполагаемой угрозы, и неизбежно сопровождающим проявления тревожности психическим напряжением, от которого также необходима защита. Показывается, что в подростковом возрасте начинает складываться структура защитно-совладающего поведения, одной из функций которой является устранение этого противоречия. Однако образующаяся структура ещё слабо организована, тревожность актуализирует лишь небольшое количество защит, для совладания с самой тревожностью используется ограниченный набор защитных механизмов и копинг-стратегий. К старшему юношескому возрасту, благодаря тому что структура обогащается связями и становится более интегрированной, снимается антагонизм между защитными механизмами и копинг-стратегиями. При этом, взаимодействуя со всеми её показателями, тревожность включается в структуру психологической защиты.

**Ключевые слова:** тревожность, психологическая защита личности, защитные механизмы, стратегии совладания, копинг-стратегии, структура защитно-совладающего поведения.

---

Под тревогой в психологии понимается эмоциональное психическое состояние, связанное с предвосхищением угрозы, неприятности, неудачи, субъективно проявляющееся через ощущение напряжения, вызванного опасением, предчувствием беды, несчастья [1, 2]. С одной стороны, состояние тревоги природосообразно, поскольку выполняет приспособительную, адаптирующую, защитную функцию, включаясь в осуществление психической саморегуляции. Актуализация состояния тревоги является сигналом приближения опасности, запускающим механизм поисковой активности, который нацеливается на обнаружение источника потенциальной опасности, оценку возможности благополучного разрешения ситуации и формирование побуждения к устранению реальной угрозы. Таким образом, тревога в адекватных ситуациях (оптимальных) значениях оказывает как сигнализирующее, так мобилизующее влияние на психику, тем самым принимая активное участие в психологической защите личности. С другой стороны, неадекватная, то есть заниженная или завышенная тревога не способствует реализации её адаптивной функции. В первом случае человек оказывается незащищённым перед лицом надвигающейся угрозы, неподготовленным к встрече с возможной опасностью, во втором – необоснованное завышение

степени угрозы приближающегося события вызывает стресс-реакцию, не соответствующую объективной опасности и ведущую к излишним затратам энергетических и функциональных ресурсов организма. При частом повторении условий, провоцирующих завышенную тревогу, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния. Возникшая доминанта обуславливает формирование новообразования, приобретающего характер свойства личности – личностной тревожности. *Тревожность* проявляется как потенциальная предрасположенность к переживанию нейтральной ситуации как угрожающей и, соответственно, стимулированию неадекватно высокой тревоги.

Для противостояния тревоге, актуализация которой рассматривается субъектом как сигнал угрозы ценностям, своему благополучию, безопасности физического или психического «я», им включается механизм психологической защиты, стимулирующий поиск возможного выхода из сложившейся ситуации. Учёными описываются различные субъективные методы преодоления тревоги (см., например, [2]). Среди них различают неконструктивные, такие как ограничение сфер общения, деятельности и любых форм активности, провоцирующих тревогу, экстернальные формы поведения, и конструктивные, связываемые с расширением сознания и переучиванием. А.М. Прихожан [2, с. 146–149] отмечает использование «масок тревожности» (в виде неадекватного спокойствия, апатии, чрезмерной мечтательности и др.), обеспечивающих сильную, но негибкую, образованную по реактивному типу защиту, используемую для компенсации тревоги. К. Хорни называет основные механизмы защиты, свойственные лицам с высокой тревожностью: отрицание, рационализацию, избегание мыслей, чувств, побуждений, ситуаций, провоцирующих тревогу. К этому списку ею добавляются попытки заглушить тревогу уходом в работу, применением алкоголя, наркотиками [2, с. 172]. Она считает, что чем тревожнее человек, тем более его личность пронизана и скована психологическими защитами [2, с. 180].

Обобщение различных точек зрения на феноменологию и функции тревожности позволило нам выделить две причины тесной связи тревожности и психологической защиты личности. Стимулируя поисковую активность, побуждая к оценке ситуации и устранению возможной угрозы, тревожность становится органической составляющей структуры «защитно-совладающего поведения»<sup>1</sup>. Работая в унисон с другими составляющими этой структуры, она участвует в процессе психической саморегуляции. Но при этом возникает напряжение и, поскольку оно субъективно оценивается как негативное состояние, появляется потребность в психологической защите. Для разрешения этого противоречия и поддержания собственной устойчивости структура защитно-совладающего поведения в процессе развития должна вырабатывать «регламент» взаимоотношений между отдельными своими составляющими, подчиняя их принципам взаимодействия, взаимодополнения и взаимной поддержки. Так, за актуализацией тревожности, продуцирующей состояние тревоги, должна следовать целенаправленная активизация психологической защиты личности, призываемая для снижения уровня этого состояния. И наоборот, напряжение неконструктивных

---

<sup>1</sup> Для названия структуры использован термин, предложенный А.В. Антоновским [3], рассматривающим защитно-совладающее поведение как конструкт, включающий в себя механизмы психологической защиты и стратегии совладания (копинг-стратегии).

защитных механизмов и копинг-стратегий (копингов) должно вызывать повышение тревоги, сигнализирующей о неадекватном реагировании системы защиты.

Известно, что репертуар защитного поведения складывается к подростковому возрасту [4, 5]. В этом же возрасте происходит формирование тревожности как устойчивого личностного образования. Кроме того, как это отмечается А.М. Прихожан, начиная со старшего подросткового возраста тревожность оказывает не только отрицательное влияние на поведение и деятельность, но и положительное, запуская мобилизующую и побудительную функции. Более того, именно в этом возрасте появляется так называемая культивируемая тревожность, осознаваемая индивидом как ценное качество, позволяющее добиваться желаемого [2, с. 145]. Следовательно, можно предположить, что именно на этом этапе онтогенеза тревожность начинает «вращаться» в систему защиты. А к возрасту поздней юности – этапу активного становления личности – этот процесс должен войти в завершающую стадию. Другими словами, тревожность должна встроиться в систему психологической защиты личности, в частности приобрести тесные связи с её защитными механизмами и копингами.

Для доказательства высказанного предположения проведено эмпирическое исследование с использованием метода возрастных срезов. В качестве испытуемых выступили подростки 15–16 лет – учащиеся 8-х классов (60 человек – 30 мальчиков и 30 девочек) и студенты старших курсов вузов в возрасте поздней юности 19–20 лет (60 человек – 30 юношей и 30 девушек) – выборки однородны по полу и виду основной деятельности (учебная). Измерялись: общая тревожность, ситуативная тревога и личностная тревожность, защитные механизмы личности и применяемые ею стратегии совладания (копинг-стратегии). В исследовании использовались общепринятые методики диагностики (адаптированные и стандартизированные). Анализировались средние значения, а также взаимосвязи девятнадцати выделенных с помощью этих методик диагностических показателей (табл. 1).

Следует отметить, что, как это показано Р.М. Грановской [4] и А.В. Соловьёвой [5], защитные механизмы личности начинают формироваться ещё в детстве. Затем, в возрасте 12–14 лет, на этапе кардинальных конституциональных преобразований и связанных с ними представлений о собственной личности, психологическая защита усиливается. При этом особенно проявляют себя рано созревающие примитивные и малоперспективные для развития личности защитные механизмы «изоляция-отрицание» и «проекция». Результаты нашего исследования говорят о том, что в старшем подростковом возрасте (15–16 лет) эта тенденция поддерживается: показатели отрицания и проекции в своих количественных значениях сохраняют преобладание над другими показателями психологических защит. Активно используются и такие незрелые механизмы, как «компенсация» и «гиперкомпенсация». Они позволяют удалять из сознания чувство неполноценности путём чрезмерного подчёркивания у себя желательных черт характера и хвастливого выпячивания своих результатов для занятия доминирующей позиции по отношению к другим. А также «рационализация», для которой типично выражение «зато» («я плохо учусь, зато побеждаю в драках, и за это меня уважают»). Не снимая вызывающего их противоречия, защитные механизмы создают временные ресурсы для его разрешения. Что касается копинг-

Табл. 1

## Исследуемые показатели

| Номер показателя                             | Показатель  | Диагностические методики и их авторы  |
|--|---|---|
| 1<br>2<br>3                                  | Общая личностная тревожность<br>Ситуативная (реактивная) тревога<br>Тревожность как личностная черта  | Методика оценки уровня тревожности (Дж. Тейлор);<br>Методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер)          |
| 4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11       | Вытеснение<br>Регрессия<br>Замещение<br>Отрицание<br>Проекция<br>Компенсация<br>Гиперкомпенсация<br>Рационализация  | Методика «Индекс жизненного стиля», предназначенная для измерения защитных механизмов личности (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте) |
| 12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19 | Конфронтация<br>Дистанцирование<br>Самоконтроль<br>Поиск социальной поддержки<br>Принятие ответственности<br>Бегство-избегание<br>Планирование решения проблемы<br>Положительная переоценка | Методика диагностики способов совладания – копинг-стратегий (Р. Лазарус)  |

стратегий, то преобладают конструктивные: планирование решения проблем, принятие ответственности, положительная переоценка ситуации, самоконтроль. Чуть ниже значения поиска социальной поддержки и дистанцирования. Мало конструктивные копинги, такие как конфронтация, представлены в меньшей степени.

Таким образом, наряду с защитными механизмами подростки используют достаточно сформированные к этому возрасту копинг-стратегии, средние значения которых даже превалируют над величинами показателей защитных механизмов. Однако возникает вопрос, как, насколько активно и умело, эти защитные механизмы и копинг-стратегии применяются в ситуациях, вызывающих актуализацию личностной тревожности и стимулирующих ситуативную тревогу? И каково участие самой тревоги в работе структуры, образованной показателями защиты? Отчасти ответы на эти вопросы можно получить в процессе корреляционного анализа, позволяющего выявить характер взаимосвязей показателей.

Анализ корреляций отдельных составляющих психологической защиты показывает, что структура защитно-совладающего поведения складывается уже к *подростковому возрасту* (рис. 1). Защитные механизмы и копинг-стратегии взаимодополняют друг друга, объединяясь в целостное образование – «структуру», обеспечивающую реализацию адаптивной функции личности на данном этапе её развития. Несмотря на то что в подростковом возрасте структура показателей психологической защиты ещё слабо интегрирована (из 44 выявленных корреляционных взаимосвязей 16 оцениваются как средне-, а 12 – как слабозначимые ( $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.05$ )), в ней выделяется 16 взаимосвязей с высокими

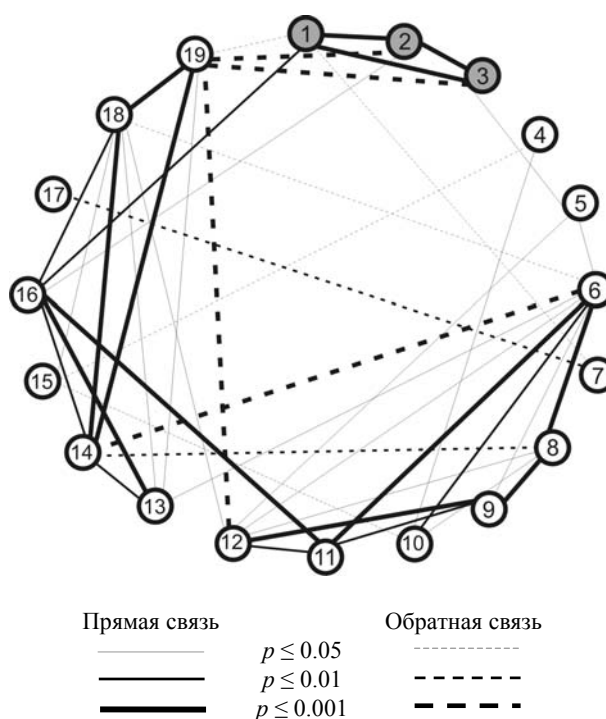


Рис. 1. Взаимосвязи исследуемых показателей (подростковый возраст)

критическими значениями коэффициентов корреляций, находящимися в диапазоне  $r \geq 0.80$  ( $p \leq 0.001$ ). Они свидетельствуют о тесной взаимосвязи отдельных показателей, благодаря которым образуются «подструктуры» защитных механизмов и копинг-стратегий, а также происходит «рабочий контакт» этих подструктур. Таким образом, известное положение о том, что развитие совладания происходит как движение от психологических защит к более высоким уровням копинга [5], можно дополнить словами «с образованием тесных взаимосвязей между ними».

В рамках темы настоящего исследования интерес представляют корреляционные отношения показателей тревожности и психологической защиты. Как это видно на рис. 1, тревожность в подростковом возрасте включается в структуру защитно-совладающего поведения путём установления взаимосвязей с показателями защитных механизмов и копинг-стратегий. Так, личностная тревожность коррелирует с защитным механизмом «отрицание» (обратная корреляция). Защита от неприятной реальности, вызывающей тревогу, обеспечивается за счёт нежелания её воспринимать. Отказываясь признавать, что тревожащая ситуация всё же существует, подростки тем самым избавляются от напряжения, неизбежно возникающего в случае осознания ситуации как угрожающей. Другой неконструктивный защитный механизм преодоления тревожности, используемый подростками, – это регрессия, позволяющая предупреждать возможное тревожное напряжение путём снижения уровня притязаний и степени организованности деятельности. Большое количество связей (при этом более значимых) обнаруживается между показателями тревожности и копинг-стратегий. Актуализация личностной тревожности, так же как и проявление ситуативной тревоги, подавляются применением конструктивного копинга – положительной

переоценки ситуации, нахождения в ней позитивных, полезных моментов («боюсь, что предстоит пережить неприятные минуты в кресле стоматолога, даже уверен, что будет больно, зато я наконец-то перестану стесняться своей улыбки!»). Усиливают эту стратегию такие копинги, как планирование решения проблем, умение дистанцироваться от них (в пространстве: «если посмотреть со стороны, происходящее не так уж страшно», во времени: «разве обязательно решать эту проблему здесь и сейчас, не буду торопиться, возьму время на обдумывание»), а также самоконтроль и отказ от конфронтации. При этом к использованию некоторых других конструктивных копингов для преодоления собственной тревожности подростки ещё мало готовы. Так, принятие ответственности лишь усиливает у них проявления тревожности, а другие возможные для преодоления тревожности стратегии вообще не задействуются. При этом, как следует из анализа взаимосвязей, повышение тревожности выполняет и адаптивную функцию, побуждая к принятию ответственности, если её значения становятся низкими. При отказе активизации более зрелых механизмов тревожность воздействует на защитные механизмы отрицания и регрессии. Она подавляет механизм отрицания (по-видимому, отвергая травмирующую информацию, субъект лишь усугубляет ситуацию неопределённости, которая является основным «провокатором» тревоги) и, наоборот, стимулирует механизм регрессии (переход к «детским» формам поведения снимает напряжение, вызываемое необходимостью «быть взрослым»). Эти данные соответствуют представлению о том, что недостаточность знаний, умений и навыков преодоления в целях сохранения целостности своего «Я» и снижения психического напряжения компенсируется за счёт изменений, вносимых в содержание механизма саморегуляции, в котором заметную роль начинают играть примитивные психологические защиты [6].

Если обратиться к средним значениям исследуемых характеристик выборки испытуемых *юношеского возраста*, то следует отметить некоторое снижение показателей тревожности по сравнению с выборкой подростков (значимость различий по показателю 1 – на уровне  $p \leq 0.01$ , по другим показателям тревожности различия незначительны и проявляются лишь на уровне тенденции), что вполне соответствует сложившимся в психологии представлениям о возрастной динамике этого свойства, свидетельствующей о всплеске тревожности в старшем подростковом возрасте и затем небольшом её снижении в юношеском [2]. Что касается количественного значения выраженности показателей психологической защиты, то выявить чётко прослеживающейся возрастной закономерности здесь не удалось. Хотя считается, что с возрастом защитные механизмы должны отчасти «потесниться», а ведущая роль перейти к осознанным копинг-стратегиям, что предполагает как минимум возрастание значений копингов над значениями защитных механизмов, в нашем исследовании это не подтвердилось. Более того, выяснилось, что напряжённость некоторых незрелых защитных механизмов даже усиливается: в юношеском возрасте, по сравнению с подростковом, оказались выше значения отрицания ( $p \leq 0.001$ ) и вытеснения ( $p \leq 0.05$ ), возможно, как ответ на повышение требований, предъявляемых личности, стоящей на пороге самостоятельной жизни. Правда, при этом намного реже проявляет себя гиперкомпенсация ( $p \leq 0.001$ ), которая обычно применяется для снятия напряжения, вызываемого чувством неполноценности. Последнее

может рассматриваться как прогрессивное возрастное изменение психологической защиты. Неоднозначны также результаты сравнения средних значений показателей копинг-стратегий: у студентов значительно ниже значения бегства-избегания ( $p \leq 0.001$ ) и выше – поиска социальной поддержки ( $p \leq 0.05$ ), что может рассматриваться в пользу положительного развития защиты. Однако одновременно с этим снижается показатель принятия ответственности ( $p \leq 0.01$ ), что явно свидетельствует о психологической перегрузке этой сферы личности в юношеском возрасте, побуждающей её прибегать к такой форме совладания.

В целом сравнительный анализ средних значений показателей сформированности отдельных составляющих психологической защиты позволяет говорить лишь о некоторых особенностях, связанных с возрастным развитием личности. Можно констатировать, что с возрастом сохраняется сложившаяся ещё в подростковый период тенденция использования защит и копингов, особенно тех, что вызываются борьбой с переизбытком информации и необходимостью брать на себя ответственность за происходящее. Лица юношеского возраста в меньшей степени, чем подростки, склонны к сознательному избеганию проблем ( $p \leq 0.05$ ), фокусированию на создании положительного мнения о своей личности ( $p \leq 0.01$ ) и в большей – к получению поддержки и помощи со стороны других людей ( $p \leq 0.05$ ). Количественный анализ средних значений не выявил общей закономерности возрастной динамики показателей защиты и совладания.

Более информативными для выявления возрастных особенностей, на наш взгляд, являются результаты исследования корреляционных структур образованных показателями психологической защиты. Такое убеждение основывается на сведении о том, что формирование структуры совладающего поведения происходит не столько в подростковом, сколько в юношеском возрасте [7]. Полученные в нашем исследовании результаты подтверждают указанную закономерность, поскольку также свидетельствуют об активном развитии структуры защитно-совладающего поведения (в данном случае – структуры более широкой, образованной показателями не только совладания, но и защитных механизмов) к юношескому возрасту.

На рис. 2 представлена корреляционная плеяда показателей студенческой выборки. Первое, что обращает на себя внимание – в три раза большее количество взаимосвязей в структуре по сравнению с таким же корреляционным образованием выборки школьников-подростков (44 к 131). Это говорит о том, что с возрастом происходит интенсивное увеличение взаимосвязей в структуре защитно-совладающего поведения, что приводит к её обогащению. Отдельные составляющие структуры «заручаются» активной поддержкой со стороны других составляющих, что делает структуру сильной и менее уязвимой. Интересно отметить, что половина показателей защитных механизмов «сотрудничает» с малопродуктивными копинг-стратегиями (бегство-избегание, дистанцирование, конфронтация), практически не противореча друг другу. Их изменения синхронны: напряжение защитных механизмов актуализирует действие этих копинг-стратегий, и наоборот, привлечение копингов для разрешения конфликтов и решения проблем одновременно приводит в действие закрепившиеся в личности защиты. Конструктивные копинги (самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка) не нуждаются в помощи механизмов

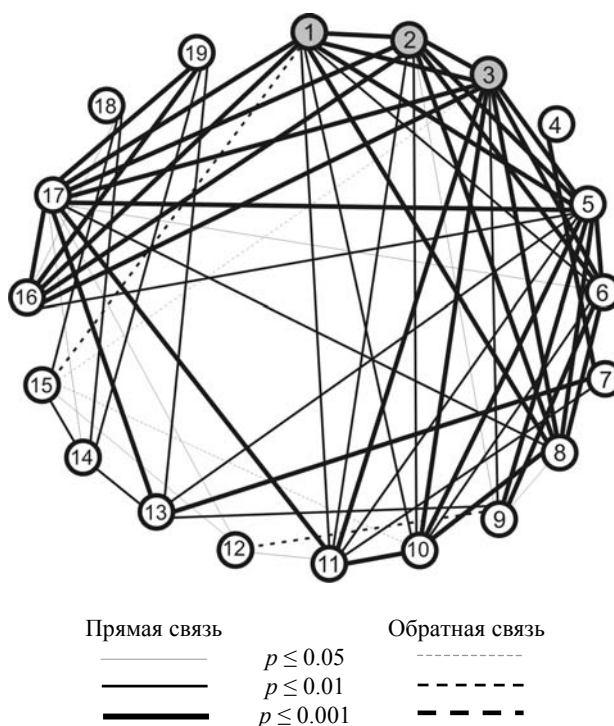


Рис. 2. Взаимосвязи исследуемых показателей (юношеский возраст)

защиты (достоверных корреляций между ними не обнаружено). А такой копинг, как поиск социальной поддержки, напротив, противодействует использованию защитных механизмов (например, снижает проявления гиперкомпенсации).

В рамках рассматриваемого возрастного интервала структура показателей психологической защиты претерпевает коренные изменения, что свидетельствует о её возрастной изменчивости. Из плеяды подростковой выборки в юношескую переходят только две взаимосвязи, которые следует признать независимыми от возраста: это отмеченная выше взаимосвязь поиска социальной поддержки и гиперкомпенсации, а также взаимосвязь конфронтативного копинга и механизма рационализации. Характер других взаимосвязей кардинально меняется. Иными словами, складывающаяся в подростковом возрасте структура ещё неустойчива, стабилизация всего двух взаимосвязей не позволяет выделить «ядро» структуры, о котором можно было бы говорить, что оно сформировано на данном возрастном этапе.

Что касается интересующих нас показателей тревожности, то, как это показывает корреляционный анализ, в отличие от подростковой выборки, они буквально «врастают» в структуру защитно-совладающего поведения юношеской выборки. Если в подростковой выборке все три показателя тревожности в сумме имеют всего 7 взаимосвязей с показателями защит и копингов, то в юношеской таких взаимосвязей уже 22, причём все, кроме одной, – положительные.

Поскольку не все различия структур возможно определить визуально и, кроме того, в связи с необходимостью оценивать достоверность выявляемых различий, мы обратились к дивергентному анализу.



Табл. 2

Попарное сравнение корреляционных матриц выборок учащихся старшего подросткового (школьники) и старшего юношеского возраста (студенты)

| Пары показателей | Подрост. возраст    | Юнош. возраст       | Тф                    | Пары показателей | Подрост. возраст     | Юнош. возраст       | Тф                    |
|------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>1–2</b>       | 0.73 <sup>***</sup> | 0.87 <sup>***</sup> | -2.124 <sup>*</sup>   | <b>5–6</b>       | 0.28                 | 0.70 <sup>***</sup> | -3.046 <sup>**</sup>  |
| <b>1–3</b>       | 0.75 <sup>***</sup> | 0.90 <sup>***</sup> | -2.626 <sup>**</sup>  | <b>5–8</b>       | 0.08                 | 0.55 <sup>***</sup> | -2.898 <sup>**</sup>  |
| <b>1–5</b>       | 0.20                | 0.54 <sup>***</sup> | -2.137 <sup>*</sup>   | <b>5–9</b>       | 0.03                 | 0.49 <sup>***</sup> | -2.718 <sup>**</sup>  |
| <b>1–15</b>      | 0.04                | -0.34 <sup>**</sup> | 2.077 <sup>*</sup>    | <b>5–10</b>      | 0.08                 | 0.68 <sup>***</sup> | -4.010 <sup>**</sup>  |
| <b>1–17</b>      | 0.12                | 0.60 <sup>***</sup> | -3.058 <sup>**</sup>  | <b>5–17</b>      | -0.03                | 0.67 <sup>***</sup> | -4.543 <sup>**</sup>  |
| <b>1–19</b>      | -0.28 <sup>*</sup>  | 0.14                | -2.277 <sup>*</sup>   | <b>6–14</b>      | -0.47 <sup>***</sup> | -0.08               | -2.272 <sup>*</sup>   |
| <b>2–3</b>       | 0.83 <sup>**</sup>  | 0.94 <sup>***</sup> | -2.866 <sup>*</sup>   | <b>7–16</b>      | 0.14                 | -0.24               | 2.046 <sup>*</sup>    |
| <b>2–5</b>       | 0.12                | 0.60 <sup>***</sup> | -3.022 <sup>**</sup>  | <b>7–17</b>      | -0.34 <sup>**</sup>  | 0.13                | -2.580 <sup>*</sup>   |
| <b>2–6</b>       | 0.05                | 0.44 <sup>***</sup> | -2.260 <sup>*</sup>   | <b>8–10</b>      | 0.33                 | 0.62 <sup>***</sup> | -2.623 <sup>**</sup>  |
| <b>2–8</b>       | 0.04                | 0.49 <sup>***</sup> | -2.662 <sup>**</sup>  | <b>8–11</b>      | 0.21                 | 0.69 <sup>***</sup> | -3.361 <sup>**</sup>  |
| <b>2–9</b>       | -0.09               | 0.33 <sup>*</sup>   | -2.309 <sup>**</sup>  | <b>8–15</b>      | 0.25                 | -0.19               | 2.364 <sup>*</sup>    |
| <b>2–10</b>      | -0.18               | 0.37 <sup>**</sup>  | -3.026 <sup>*</sup>   | <b>8–17</b>      | -0.10                | 0.40 <sup>**</sup>  | -2.814 <sup>**</sup>  |
| <b>2–16</b>      | 0.26 <sup>*</sup>   | 0.64 <sup>***</sup> | -2.642 <sup>**</sup>  | <b>9–10</b>      | 0.09                 | 0.49 <sup>***</sup> | -2.378 <sup>**</sup>  |
| <b>2–17</b>      | 0.15                | 0.57 <sup>***</sup> | -2.616 <sup>**</sup>  | <b>9–11</b>      | 0.01                 | 0.42 <sup>***</sup> | -2.685 <sup>**</sup>  |
| <b>2–19</b>      | -0.44 <sup>**</sup> | 0.18                | -3.485 <sup>*</sup>   | <b>9–12</b>      | 0.46 <sup>***</sup>  | -0.34 <sup>**</sup> | 4.534 <sup>**</sup>   |
| <b>3–5</b>       | 0.29                | 0.68 <sup>***</sup> | -2.796 <sup>**</sup>  | <b>10–11</b>     | 0.11                 | 0.58 <sup>***</sup> | -2.979 <sup>**</sup>  |
| <b>3–8</b>       | 0.23                | 0.54 <sup>***</sup> | -2.013 <sup>*</sup>   | <b>12–19</b>     | 0.39 <sup>**</sup>   | 0.01                | 2.185 <sup>*</sup>    |
| <b>3–10</b>      | -0.12               | 0.47 <sup>***</sup> | -3.399 <sup>**</sup>  | <b>13–16</b>     | 0.41 <sup>**</sup>   | 0.05                | 2.622 <sup>**</sup>   |
| <b>3–11</b>      | 0.09                | 0.45 <sup>***</sup> | -2.075 <sup>**</sup>  | <b>13–17</b>     | 0.05                 | 0.47 <sup>***</sup> | -2.817 <sup>**</sup>  |
| <b>3–16</b>      | 0.23                | 0.59 <sup>***</sup> | -2.378 <sup>**</sup>  | <b>13–18</b>     | 0.12                 | -0.11               | 2.090 <sup>**</sup>   |
| <b>3–17</b>      | 0.14                | 0.66 <sup>***</sup> | -3.430 <sup>**</sup>  | <b>14–15</b>     | 0.01                 | 0.36 <sup>**</sup>  | -2.316 <sup>**</sup>  |
| <b>3–19</b>      | -0.47 <sup>**</sup> | 0.18                | -3.694 <sup>*</sup>   | <b>15–16</b>     | -0.10                | 0.34 <sup>*</sup>   | -2.330 <sup>**</sup>  |
| <b>4–7</b>       | -0.13               | 0.48 <sup>***</sup> | -3.454 <sup>***</sup> | <b>16–17</b>     | 0.00                 | 0.65 <sup>***</sup> | -3.458 <sup>***</sup> |
| <b>4–8</b>       | -0.18               | 0.23                | -2.212 <sup>*</sup>   | <b>16–19</b>     | 0.13                 | 0.59 <sup>***</sup> | -2.710 <sup>**</sup>  |
| <b>4–15</b>      | -0.41 <sup>**</sup> | 0.20                | -3.381 <sup>***</sup> | <b>17–19</b>     | 0.04                 | 0.57                | -3.146 <sup>**</sup>  |

Примечание. Тф – коэффициент различия пар показателей.

Различия достоверны при критическом значении Тф: 1.98 –  $p \leq 0.05$  (\*); 2.62 –  $p \leq 0.01$  (\*\*); 3.38 –  $p \leq 0.001$  (\*\*\*). Жирным шрифтом выделены пары, образованные показателями тревожности.

Как это видно из табл. 2, между парами показателей в структурах подростковой и юношеской выборок обнаруживается 50 существенных различий, из них 17 различий (то есть 34% от общего их числа) касаются показателей тревожности. Прослеживая возрастную динамику, можно увидеть, что к юношескому возрасту сохраняются в неизменном виде только те прочные связи ( $p \leq 0.001$ ), которые образовались между тремя показателями тревожности уже к подростковому возрасту (1-м и 2-м; 1-м и 3-м; 2-м и 3-м), что не требует пояснения и только подтверждает достоверность результатов проведённого исследования. Ранее (в подростковом возрасте) слабые или практически отсутствующие связи тревожности с показателями защитно-совладающего поведения в юношеском возрасте становятся явными и прочными. Так, если в подростковой выборке связь тревожности (1) и копинга «бегство-избегание» (17) очень слабая, практически незначимая ( $r = 0.12$ ), то в юношеской выборке эта связь укрепляется и рассматривается как существенная, принимающая активное участие в процессе

саморегуляции, направленном на адаптацию ( $r = 0.60$  на уровне  $p \leq 0.001$ ). По-видимому, оценка ситуации как неопределённой и угрожающей вызывает повышение тревоги и стремление к её избеганию, и наоборот, использование стратегии избегания осознаётся и оценивается как неадаптивное, что, в свою очередь, вызывает тревогу. В целях саморегуляции состояния субъект может сознательно преодолевать негативное влияние стратегии избегания, намеренно подавляя в себе это побуждение или заменяя эту стратегию другой, например стратегией поиска социальной поддержки (15), которая отрицательно коррелирует с показателями тревожности.

Подобным образом могут интерпретироваться не все выявленные различия между парами исследуемых показателей. Дивергентный анализ выявил и те пары показателей, корреляции между которыми существенны в подростковом возрасте, но практически разрываются в юношеском. В первую очередь, это интересующие нас связи показателей тревожности (1, 2, 3) с другими показателями структуры защитно-совладающего поведения. В корреляционной плеяде выборки подростков выявлены достоверные отрицательные взаимосвязи этих показателей с копингом «положительная переоценка» (19). Подростками в ситуациях, вызывающих тревогу, подавляются усилия по приданию положительного значения происходящему, которые могли бы помочь им справиться с возникающим напряжением. И наоборот, если ситуации придаётся значение, уменьшающее степень её угрозы, это снижает у них проявления тревожности. В юношеском возрасте эта закономерность не сохраняется, то есть процесс положительной переоценки ситуации мало зависит от уровня тревожности. Подобный разрыв связей происходит и между другими показателями (6 – 14, 12 – 19, 13 – 16). Наблюдается также процесс превращения ранее отрицательных связей между показателями в положительные, хотя при этом статистически незначимые. Это касается взаимосвязей между показателями механизмов защиты и копинг-стратегий (пары показателей 4 – 15, 7 – 17). По-видимому, в юношеском возрасте снимается противоречие между этими формами защиты и в парах «завязываются» более логичные, в данном случае нейтральные, отношения.

Проведённое исследование позволяет говорить о том, что структура защитно-совладающего поведения, образованная защитными механизмами и копинг-стратегиями, начинает складываться в подростковом возрасте. Уже в старшем подростковом возрасте устанавливаются взаимосвязи между её показателями, однако они недостаточно прочные и устойчивые, зачастую носят антагонистический характер. В юношеском возрасте структура психологической защиты обогащается связями, за счёт чего становится интегрированной. Между подструктурами устанавливаются «партнёрские» отношения, отчасти снимающие противоречие между использованием защитных механизмов и копинг-стратегий. Тревожность, принимающая участие в организации защитно-совладающего поведения в подростковом возрасте, в юношеском полностью «вращается» в структуру, взаимодействуя практически со всеми её показателями. В связи с этим тревожность может рассматриваться как неотъемлемая часть психологической защиты, которая на данном уровне развития личности выполняет функцию её адаптации.

### Summary

*G.Sh. Gabdreeva.* The Place of Anxiety in the Structure of the Developing Psychological Defense of a Person.

This article reveals a contradiction between the adaptive nature of anxiety (allowing a person to defend against a possible threat) and a psychic tension inevitably accompanying the emergence of anxiety and requiring defense as well. The structure of defensive and coping behavior is aimed at eliminating this contradiction and starts being formed at the age of adolescence. However, at this stage it is yet poorly organized; anxiety actualizes only a few defenses, and to control anxiety itself a limited set of defensive mechanisms and coping strategies are used. The antagonism between defensive mechanisms and coping strategies is removed in late adolescence owing to the fact that the structure gains new connections and becomes more integrated. At the same time, anxiety gets involved into the structure of psychological defense, interacting with all its components.

**Key words:** anxiety, psychological defense of a person, defensive mechanisms, coping strategies, structure of defensive and coping behavior.

### Литература

1. *Габдреева Г.Ш.* Системное исследование тревожности // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань, Наб. Челны: Изд-во КГПУ, Изд-во Ин-та упр. – 2001. – Вып. 3. – С. 92–107.
2. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
3. *Антоновский А.В.* Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 20: Пед. образование. – 2010. – № 1. – С. 89–98.
4. *Грановская Р.М.* Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 474 с.
5. *Соловьёва А.В.* Психологическая защита как показатель проблемности подросткового возраста // Журн. прикл. психол. – 2007. – № 3. – С. 15–24.
6. *Габдреева Г.Ш.* Психологическая защита личности в хронических стрессовых ситуациях // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2007. – Т. 149, кн. 1. – С. 84–94.
7. *Илюхин А.Г.* Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2011. – 22 с.

Поступила в редакцию  
23.08.12

---

**Габдреева Гюзель Шаукатовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

E-mail: [guzel\\_gabdreeva@mail.ru](mailto:guzel_gabdreeva@mail.ru)