

Т. В. Ледовская, О. А. Резчикова

Динамика защитного и совладающего поведения студентов на разных курсах обучения

В статье освещается проблема высокой подверженности студентов очного отделения стрессам и нервным расстройствам, рассматриваются основные теоретические положения относительно защитного и совладающего поведения, а также психологические особенности студентов очной формы обучения, представляются результаты исследования динамики развития защитного и совладающего поведения у студентов на разных курсах обучения в вузе.

Под психологической защитой понимают специальную систему стабилизации личности, направленную на ограждение сознания личности от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Совладающее поведение (копинг-поведение) осуществляется осознанно, требует определенных усилий и контроля со стороны человека и направлено на активное изменение ситуации. По мнению исследователей, на выбор личностью той или иной стратегии совладания или защитного механизма оказывает влияние множество факторов, важнейшими из которых являются возрастные особенности.

Доказано, что динамика развития защиты и совладания характеризуется положительными изменениями. Для студентов всех курсов обучения характерно преобладание совладающего поведения над защитным, доминирование защитного механизма «проекции» и эмоциональных копинг-стратегий.

Ключевые слова: защитное поведение, совладающее поведение, копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, психологические особенности студентов очного отделения.

T. V. Ledovskaya, O. A. Rezchikova

Dynamics of Students' Protective and «Coping-Behaviour» during Training at University

In the article the problem of high susceptibility of full-time department students to stresses and nervous breakdowns is highlighted, the basic theoretical ideas concerning protective and coping behaviour, and also psychological features of full-time department students are considered, the research results of dynamics of protective and coping behaviour development of students in different courses of study in the higher education institution are presented.

Psychological protection is understood as a special system of the personality's stabilization directed to protect the personality's consciousness from unpleasant, injuring experiences interfaced with internal and external conflicts, conditions of alarm and discomfort. Coping-behaviour is carried out consciously, demands certain efforts and control from the person and it is directed onto active change of the situation. According to researchers' opinion, the choice by the person of this or that strategy of coping or protective mechanism is influenced with many factors and the age peculiarities are the most important.

It is proved that dynamics of development of protection and coping is characterized by positive changes. It is typical for students of all courses of study to have the prevalence of coping behaviour over protective, domination of the protective mechanism «projection» and emotional coping-strategies.

Keywords: protective behaviour, coping-behaviour, mechanisms of psychological protection, psychological features of students of the full-time department.

В современном мире на психическое здоровье человека большое негативное влияние оказывает воздействие различных факторов, как внутренних, так и внешних. Прежде всего это личные проблемы, тяжелые жизненные ситуации, физические болезни, высокий уровень конфликтности в обществе и т. д. Наиболее восприимчивы к их воздействию студенты. Вступая во взрослую жизнь, они только учатся самостоятельно решать проблемы, делать сложный выбор, преодолевать трудности. С легкостью справляться с непредвиденными событиями не позволяет пока еще небогатый жизненный опыт, неустойчивое положение в обществе, материальная нестабильность,

переживания, связанные с учебной деятельностью, зачастую и выступающие главными причинами стрессов и нервных расстройств, преодолеть которые не всегда удается эффективно.

Исследованию проблем защитного и совладающего поведения на сегодняшний день посвящено большое количество работ зарубежных и отечественных авторов. Активно проводятся исследования и в области динамики развития копинга (Е. А. Скиннер, М. Дж. Циммер-Гембек и др.). Однако полноценное представление об особенностях развития защитного и совладающего поведения в юношеском возрасте представлено слабо [10].

Проблемы психологических защит и совладающего поведения интересовали ученых еще с конца XIX в. и рассматривались представителями различных школ неоднозначно. Несмотря на многочисленные исследования прошлого и современности, в данной области на сегодняшний день не существует единого концептуального теоретического подхода к пониманию феноменов психологической защиты и совладающего поведения.

Впервые термин «психологическая защита» был предложен З. Фрейдом в книге «Защитные нейропсихозы» (1984) [1, с. 11]. В дальнейшем исследованием этой проблемы занимались такие зарубежные и отечественные ученые, как А. Адлер, Ф. В. Басин, Ф. Е. Василюк, Г. Келлерман, М. Кляйн, Р. Плутчик, В. Райх, В. С. Роттенбер, В. А. Ташлыков, А. Фрейд и др.

В настоящее время под психологической защитой принято понимать специальную систему стабилизации личности, направленную на ограждение сознания личности от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [5, с. 43]. Автором наиболее известной классификации психологических защит является Р. Плутчик. Им было выделено 8 защитных механизмов: реактивное образование, компенсация, подавление, замещение, отрицание, проекция, интеллектуализация, регрессия [12, с. 34].

В отличие от действующих на бессознательном уровне психологических защит, совладающее, или копинг-, поведение осуществляется осознанно и требует определенных усилий и контроля со стороны человека. Кроме того, оно направлено не просто на смягчение дискомфорта, а на активное изменение ситуации [3, с. 3]. Исследование феномена копинг-поведения занимались Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус, А. В. Либина, Л. Мэрфи, Дж. Роттер, С. Фолкман и др. Среди многообразия подходов к классификации копинг-стратегий, наиболее распространенным и общепринятым является подразделяющий их на три группы: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

По мнению исследователей (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Н. А. Сирот, В. М. Ялтонский и

др.) на выбор личностью той или иной стратегии совладания или защитного механизма оказывают влияние множество факторов, важнейшими из которых являются личностные и возрастные особенности. Для представителей категории «студенчество», объединенных схожими возрастными и деятельностными характеристиками, такими особенностями являются разрыв реального и идеального, индивидуализация, формирование мировоззрения, высокая рефлексивность, переоценка ценностей, стремление к самопознанию, саморазвитию, интенсивное развитие интеллекта и познавательных способностей, а также нравственных и эстетических чувств, освоение новых социальных ролей [2, 4]. Важно отметить, что характерные психологические особенности формируются у молодых людей не сразу, а постепенно, в процессе овладения ими учебно-профессиональной деятельностью, личностного, интеллектуального и профессионального развития, а следовательно, для представителей каждого курса они специфичны, как специфичны и способы борьбы со стрессом [9]. Психологические особенности студентов разных курсов рассматриваются нами на основе периодизаций профессионального становления в вузе – периодизации Э. Ф. Зеера и стадии профессионального обучения в периодизации Ю. П. Поваренкова.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО «ЯГПУ им К. Д. Ушинского». Выборку составили студенты психолого-педагогического направления очной формы обучения 1–4 курсов бакалавриата: 88 человек в возрасте от 17 до 25 лет.

Для исследования были выбраны методики «Защита или совладание» (В. А. Семиченко) [13], «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Р. Конте) [11, с. 83], «Диагностика копинг-стратегий» (Э. Хайм) [11, с. 26], позволяющие изучить особенности защитного и совладающего поведения студентов.

Полученные в ходе исследования результаты показали, что для большинства студентов в выборках 1-го, 2-го, 3-го и 4-го курсов в стрессовых ситуациях характерно предпочтение совладающего поведения психологической защите (рис. 1).

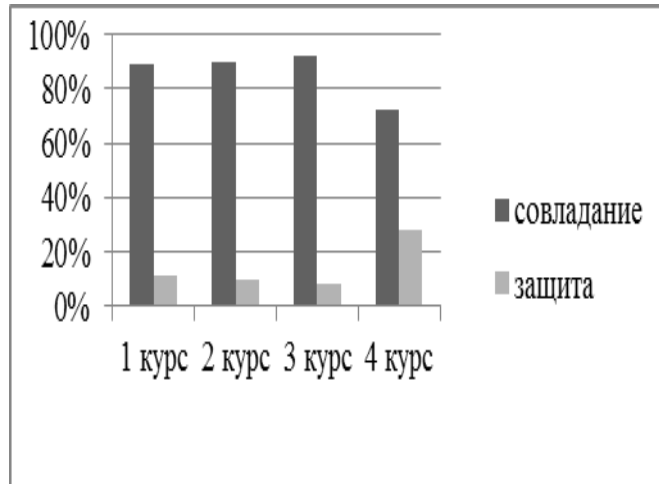


Рис. 1. Гистограмма распределения защитного и совладающего поведения студентов на разных курсах обучения

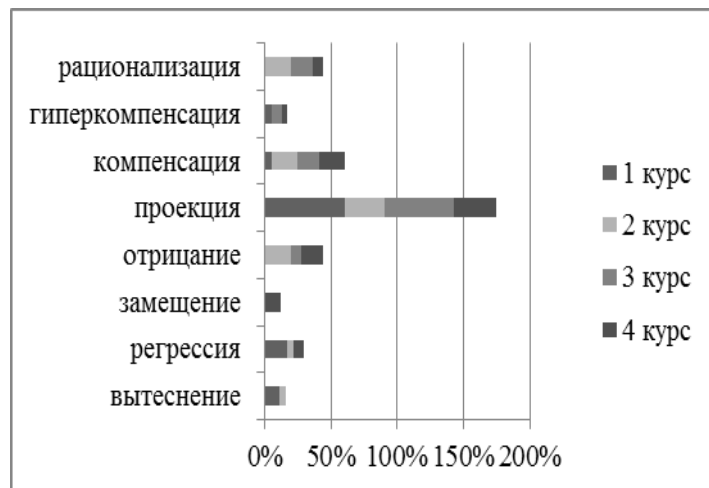


Рис. 2. Гистограмма соотношения механизмов психологической защиты среди студентов на разных курсах обучения

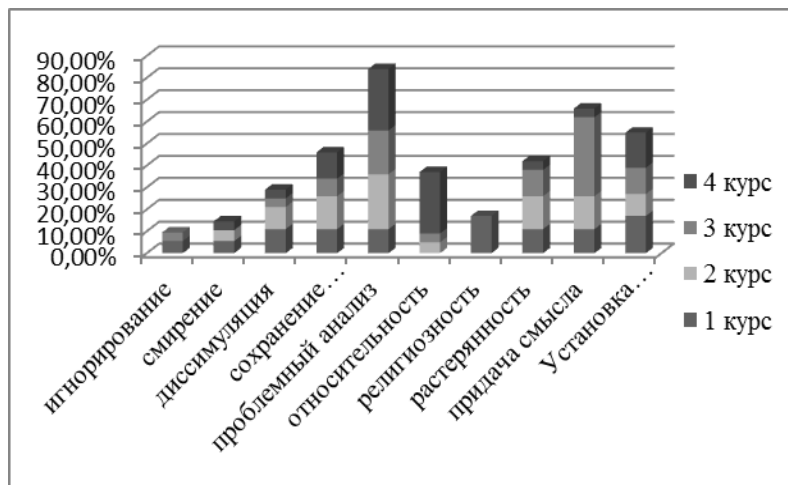


Рис. 3. Гистограмма соотношения когнитивных копинг-стратегий среди студентов на разных курсах обучения

Из числа защитных механизмов в выборках студентов всех курсов наиболее популярным является «проекция» (рис. 2). Что касается копинг-стратегий, среди когнитивных в выборке студентов 2-го и 4-го курсов преобладает «проблемный анализ». Среди студентов 3-го курса наиболее предпочтительной является «придание смысла». Первокурсники в стрессовых ситуациях сравни-

тельно часто выбирают «установку собственной ценности» и «религиозность» (рис. 3).

Среди эмоциональных копинг-стратегий в выборках всех курсов лидирующие позиции занимает «оптимизм». Кроме того, первокурсники склонны к «подавлению эмоций» (рис. 4).

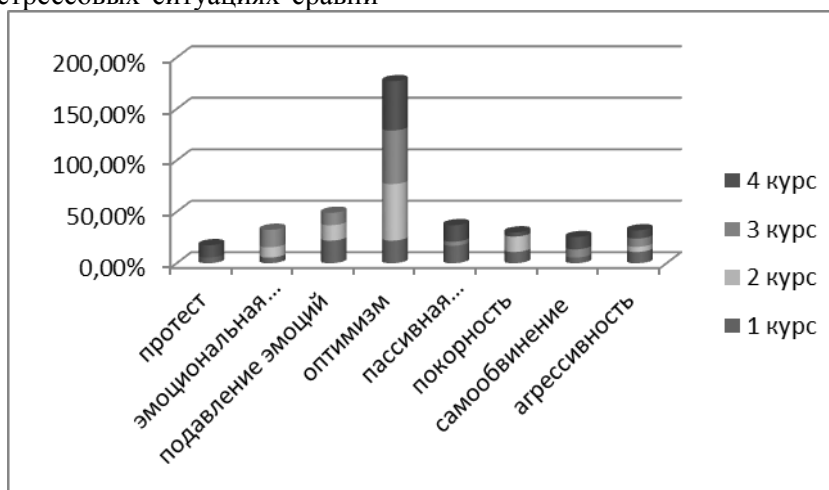


Рис. 4. Гистограмма соотношения эмоциональных копинг-стратегий среди студентов на разных курсах обучения

Среди поведенческих копинг-стратегий доминируют «отвлечение» и «обращение».

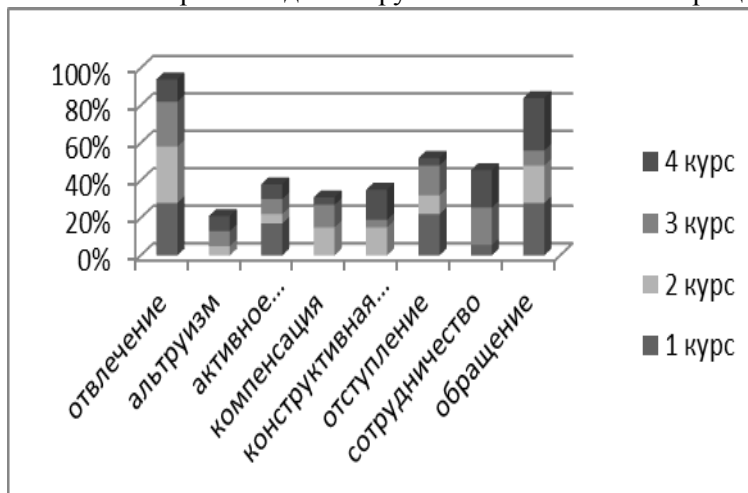


Рис. 5. Гистограмма соотношения поведенческих копинг-стратегий среди студентов на разных курсах обучения

В результате анализа выбранных студентами копинг-стратегий по показателям эффективности выяснилось, что наиболее эффективно в стрессо-

вых ситуациях студентами на разных курсах обучения используются эмоциональные стратегии (рис. 6).

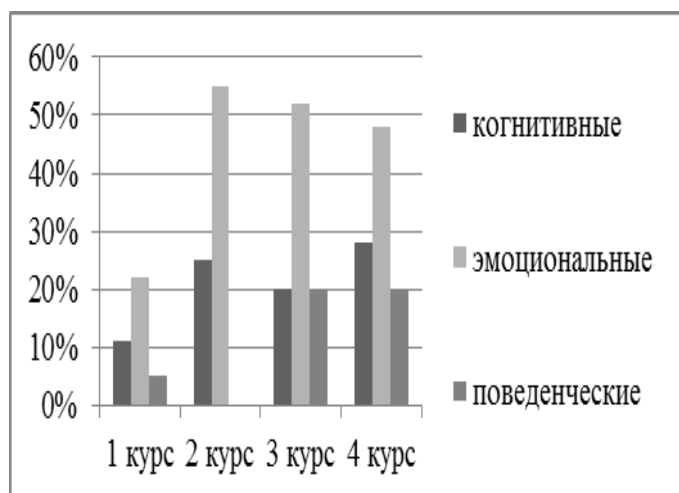


Рис. 6. Гистограмма распределения эффективных копинг-стратегий среди студентов, находящихся на разных курсах

Различия в защитном и совладающем поведении между студентами 1-го и 2-го курсов выявлены по показателю «проекция». Для студентов 1 курса использование проекции характерно в большей степени, чем для студентов 2-го курса ($t = 3,016$ при $p \leq 0,01$). Между студентами 2-го и 3-го курсов имеются различия в показателе «проекция». Проекция в большей степени характерна для студентов 3-го курса, чем для студентов 2-го ($t=3,111$ при $p \leq 0,01$).

Между несвязанными выборками студентов 3-го и 4-го курсов были выявлены различия в преобладающем механизме психологической защиты. Преобладающий механизм психологической защиты в большей степени выражен у студентов 3-го курса ($t=2,082$ при $p \leq 0,05$).

Между несвязанными выборками студентов 3-го и 1-го курсов были выявлены по показателям – «вытеснение». Для студентов 1-го курса в большей степени характерно вытеснение, чем для студентов 3-го курса ($t= -2,410$ при $p \leq 0,05$);

– «рационализация». Студентам 3-го курса в большей степени присуща рационализация, чем студентам 1-го курса ($t=3,014$ при $p \leq 0,05$).

Между несвязанными выборками студентов 4-го и 2-го курсов были выявлены различия в показателе «проекция». Для студентов 4-го курса в большей степени характерна проекция, чем для студентов 2-го курса ($t=2,199$ при $p \leq 0,05$).

Корреляционный анализ показал, что между успеваемостью и «гиперкомпенсацией» ($r = 0,557$ при $p \leq 0,05$) в выборке студентов 2-го курса, а также между успеваемостью и эмоциональными копинг-стратегиями в выборке студентов 3-го курса существует умеренная положительная связь низкой

статистической значимости ($r = 0,449$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, учитывая полученные результаты, а также психологические особенности студентов очного отделения на разных курсах обучения, мы можем охарактеризовать динамику развития защитного и совладающего поведения у студентов в вузе.

На 1-м курсе обучения студенты только адаптируются к вузовской системе обучения, устанавливают социальные контакты. Успешность или неуспешность прохождения данных процессов отражается на способах борьбы со стрессом. Поэтому преобладающих копинг-стратегий и механизмов защиты может быть несколько, и они часто оказываются противоположными. Так, студенты, которые смогли в начале обучения проявить коммуникабельность, наладить межличностные отношения и усвоить требования, предъявляемые к ним в вузе, для разрешения трудных ситуаций используют такие стратегии, как «обращение», предполагающее просьбу помощи у других людей, «оптимизм» или вера в благоприятный исход ситуации, «установка собственной ценности», связанная с повышением собственной самооценки и значимости, верой в собственные силы. Студенты, столкнувшиеся с трудностями в процессе адаптации и социализации, используют менее эффективные копинг-стратегии. Они пытаются разрешить проблемы самостоятельно с помощью «отвлечения» – погружения в какое-либо дело с целью забыть о трудностях, «подавления эмоций», «религиозности» – придания трудностям особого смысла, веры в Бога. Неразрешенные переживания и негативные эмоции с помощью механизма психологической защиты «вытеснение» становятся бессознательными. Эф-

фективные когнитивные копинг-стратегии у первокурсников еще не сформировались, так как продолжают действовать школьные стереотипы и установки, также оказывающие влияние на успеваемость, которая является более низкой, чем у третьекурсников и выпускников.

На 2-м курсе обучения студенты вступают в кризис принятия новой социально-профессиональной ситуации, от успешности прохождения которого во многом зависит, продолжат ли они дальнейшее обучение в вузе. Исследование показало, что большинство молодых людей настроены оптимистично – верят в благоприятный исход ситуации. Вследствие занятия научной деятельностью (написания курсовых работ) у студентов развиваются теоретические формы мышления, которые позволяют им в трудных ситуациях прибегать к «проблемному анализу». На успешность обучения студентов 2-го курса положительное влияние оказывает защитный механизм «гиперкомпенсация», заключающийся в попытке замены реального или мнимого собственного недостатка, тревожащего чувства приемлемым качеством, достоинством, поведенческой характеристикой, свойственной другой личности. Таким образом, трудности в адаптации и установлении социальных контактов могут компенсироваться учебной деятельностью.

На 3-м курсе у студентов развиваются академический интеллект, рефлексия, самоконтроль, познавательные способности. Поэтому в арсенале способов борьбы со стрессом у третьекурсников появляется механизм психологической защиты «рационализация», связанный с установлением логических связей, и когнитивная копинг-стратегия «придание смысла» как переосмысление сложившейся ситуации. Успешность прохождения данного этапа во многом, по мнению Э. Ф. Зеера, определяется оптимистическим настроением студентов, поэтому эмоциям здесь отводится особая роль, что подтверждается склонностью студентов 3-го курса к использованию копинг-стратегии «оптимизм». Преобладающий защитный механизм «проекция», имеющий эмоциональную основу, является среди студентов 3-го курса наиболее популярным, чем среди студентов других курсов. Заключается он в приписывании собственных эмоционально неприемлемых качеств и переживаний другим людям с целью самопринятия. Эмоциональные копинг-стратегии оказывают положительное влияние на успеваемость третьекурсников.

На 4-ом курсе обучения развитие учебно-профессионального интеллекта позволяет студентам подходить к решению и оценке проблем не

только с теоретической, как это было ранее, но и с практической точки зрения, что существенно расширяет круг их возможностей. К тому же увеличивается личный опыт выпускников. В поведении и деятельности начинает преобладать рациональный компонент. Однако результаты исследования показали, что наиболее эффективно студенты решают проблемы с помощью эмоциональных, а не когнитивных копинг-стратегий. Наряду с когнитивной копинг-стратегией «проблемный анализ», позволяющей эффективно разрешить ситуацию, студенты используют «отвлечение», действующее по принципу «могло быть и хуже». В проблемных ситуациях они склонны обращаться за помощью к другим людям, но не вступать в сотрудничество с целью эффективного взаимодействия. Возможно, это связано с недостаточной сформированностью эффективных когнитивных и поведенческих копинг-стратегий. Так же данный факт может быть связан с тревожностью и неуверенностью в себе вследствие кризиса 4-го курса, страха перед окончанием вуза и началом профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенное исследование показало, что сформулированная нами гипотеза подтвердилась частично. Предполагалось, что уровень эффективности способов борьбы со стрессом при переходе студентов на следующий курс обучения будет повышаться, что связано с интенсивным постепенным развитием интеллекта согласно концепции Ю. П. Поваренкова от теоретических форм к практической, что значительно расширяет и обогащает возможности личности. В результате исследования выяснилось, что динамика развития защиты и совладания характеризуется положительными изменениями. Если на 1-ом курсе студенты использовали «вытеснение», на 2-ом – «гиперкомпенсацию», то на 3-ем курсе они прибегают к «рационализации». Значимых различий в выбираемых студентами разных курсов копинг-стратегиях выявлено не было, что можно объяснить недостаточностью уделяемого внимания в вузе проблемам формирования и развития у студентов эффективных копинг-стратегий.

Библиографический список

1. Баскаков, С. А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами [Текст] / С. А. Баскакова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 2. – С. 88–96.
2. Бочавер, А. А. Личностные особенности студентов-психологов [Текст] / А. А. Бочавер // Психология и жизнь : сб. науч. тр. – М. : МОСУ, РПО, 2000. – Вып. 1. – С. 71–91.

3. Буланова-Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы [Текст]: учебное пособие / М. В. Буланова-Топоркова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 544 с.
4. Власов, Б. С. Психология юности и молодости [Текст] / Б. С. Власов. – М.: Академический Проект. Трикста, 2006. – 256 с.
5. Войко, Р. А. Профессиональное становление личности студента в высшей школе [Электронный ресурс] / Р. А. Войко // Современные исследования социальных проблем (Электронный научный журнал), 2012. – № 4(12). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-stanovlenie-lichnosti-studenta-v-vysshey-shkole>.
6. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Э. Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 384 с.
7. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения [Текст] / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с.
8. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова; Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ, 2010. – 294 с.
9. Ледовская, Т. В. Особенности совладающего поведения у студентов очного отделения [Текст] / Т. В. Ледовская, Н. А. Журавлева // Психология стресса и совладающего поведения Материалы III Международной научно-практической конференции. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 2. – С. 120–122.
10. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) [Текст]: учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 102 с.
11. Поваренков, Ю. П. Психология профессионального становления и реализации личности как отрасли психологической науки [Текст] / Ю. П. Поваренков // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – № 1. – С. 184–198.
12. Шахматова, Е. Б. Актуальные проблемы молодежи в современном мире [Текст] / Е. Б. Шахматова, Л. П. Тушинцева // Материалы II Международной научно-практической конференции. – Севастополь: Севастопольский экономико-гуманитарный институт Таврического Национального Университета имени В. И. Вернадского, 2012. – 144 с.
13. Эрикссон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / пер. с англ.; Э. Эрикссон / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М., 1996.
- S. A. Baskakova // Social'naja i klinicheskaja psihiatrija. – 2010. – № 2. – S. 88–96.
2. Bochaver, A. A. Lichnostnye osobennosti studentov-psihologov [Tekst] / A. A. Bochaver // Psihologija i zhizn': sb. nauch. tr. – M.: MOSU, RPO, 2000. – Vyp. 1. – S. 71–91.
3. Bulanova-Toporkova, M. V. Pedagogika i psihologija vysshey shkoly [Tekst]: uchebnoe posobie / M. V. Bulanova-Toporkova. – Rostov n/D.: Feniks, 2002. – 544 s.
4. Vlasov, B. S. Psihologija junosti i mladosti [Tekst] / B. S. Vlasov. – M.: Akademicheskij Proekt. Triksta, 2006. – 256 s.
5. Vojko, R. A. Professional'noe stanovlenie lichnosti studenta v vysshej shkole [Jelektronnyj resurs] / R. A. Vojko // Sovremennye issledovanija social'nyh problem (Jelektronnyj nauchnyj zhurnal), 2012. – № 4(12). – Rezhim dostupa: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-stanovlenie-lichnosti-studenta-v-vysshey-shkole>.
6. Zeer, Je. F Psihologija professional'nogo obrazovanija [Tekst]: uchebnik dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / Je. F. Zeer. – M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2009. – 384 s.
7. Krjukova, T. L. Metody izuchenija sovladajushhego povedenija [Tekst] / T. L. Krjukova. – Kostroma: Avantitul, 2007. – 60 s.
8. Krjukova, T. L. Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni / T. L. Krjukova; Kostromskoj gos. un-t im. N. A. Nekrasova. – Kostroma: KGU, 2010. – 294 s.
9. Ledovskaja, T. V. Osobennosti sovladajushhego povedenija u studentov ochnogo otedelenija [Tekst] / T. V. Ledovskaja, N. A. Zhuravleva // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2013. – T. 2. – S. 120–122.
10. Nabiullina, R. R. Mehanizmy psihologicheskoy zashhity i sovladanija so stressom (opredelenie, struktura, funkcii, vidy, psihoterapevticheskaja korrekcija) [Tekst]: uchebnoe posobie / R. R. Nabiullina, I. V. Tuhtarova. – Kazan', 2003. – 102 s.
11. Povarenkov, Ju. P. Psihologija professional'nogo stanovlenija i realizacii lichnosti kak otrasl' psihologicheskoy nauki [Tekst] / Ju. P. Povarenkov // Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. – Serija № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki. – 2014. – № 1. – S. 184–198.
12. Shahmatova, E. B. Aktual'nye problemy molodezhi v sovremennom mire [Tekst] / E. B. Shahmatova, L. P. Tushinceva // Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sevastopol': Sevastopol'skij jekonomiko-gumanitarnyj institut Tavricheskogo Nacional'nogo Universiteta imeni V. I. Vernadskogo, 2012. – 144 s.
13. Jerikson, Je. Identichnost': junost' i krizis [Tekst] / per. s angl.; Je. Jerikson / obshh. red. i predisl. A. V. Tolstyh. – M., 1996.

Bibliograficheskij spisok

1. Baskakov, S. A. Sovremennye predstavlenija o sposobah sovladanija s psihicheskimi rasstrojstvami [Tekst] /