

Е. В. Лапкина, О. Н. Монахов

Связь психологического благополучия с защитным и совладающим поведением курсантов военного вуза

В статье приводятся результаты исследования связи психологического благополучия и защитно-совладающего поведения курсантов военного вуза. Психологическое благополучие приобретает особую важность при таких условиях жизни, которые можно характеризовать как трудные, непривычные, испытывающие терпение и стойкость личности.

Курсанты первого года обучения, адаптируясь, осваивают массу специфичных условий военного вуза. В нашем исследовании приняли участие 45 курсантов первого года обучения в возрасте от 17 до 23 лет. Ведущие шкалы психологического благополучия («Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие») связаны со способностью курсантов проактивного, рефлексивного, превентивного преодоления и стратегического планирования, при этом первенство принадлежит превентивному совладанию. Психологическое благополучие связано с преимущественным использованием зрелых механизмов психологической защиты – рационализации, сублимации, компенсации.

В целом отношение к себе курсантов, оценка собственных возможностей осуществляется на основе мнения о них значимых окружающих. Социальная поддержка основана преимущественно на позитивных оценках других.

Ключевые слова: защитное и совладающее поведение, психологическое благополучие, курсанты военного вуза.

E. V. Lapkina, O. N. Monahov

Relationship of Psychological Well-Being with Defensive and Coping Behaviour of Military Higher Education Institution Cadets

The article presents results of the study of the relationship between psychological well-being and defensive and coping behaviour of cadets of a military Academy. Psychological well-being is particularly important under such conditions of life that can be described as difficult, unusual, experiencing the patience and perseverance of the individual.

The students of the first year of learning, adapting, are in many specific conditions of a military Academy. In our research 45 cadets of the first year study aged 17 to 23 years took part. Leading scales of psychological well-being («The Office environment», «Purpose in life», «Self-acceptance») are linked to the ability of cadets for proactive, reflective, preventive coping and strategic planning, with priority to preventive coping. Psychological well-being is due to the use mainly of mature psychological defense mechanisms (rationalization, sublimation, compensation).

In general the attitude of students, assessment of their own capabilities are based on the opinions of important others about them. Social support is based mainly on positive assessments of others about themselves.

Keywords: defensive and coping behaviour, psychological well-being, cadets of a military higher education institution.

Понятие психологического благополучия указывает на особенности внутреннего мира человека, его возможность использовать внутренние и внешние ресурсы для самоосуществления.

Характеризуя понятие «психологическое благополучие», ученые указывают два аспекта – субъективную оценку человеком собственной жизни и позитивное личностное функционирование. Второй подход акцентирует внимание на сфере, полноте и продуктивности самоосуществления. Данный подход соотносится с анализом психологического благополучия как проблемы позитивного психологического функционирования, традиция понимания которого зарождается в гуманитарной и экзистенциальной психологии [2].

Наиболее близка к данному подходу концепция психологического благополучия К. Рифф.

Автор выделяет следующие компоненты психологического благополучия: позитивные отношения с другими, принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни), автономия (способность следовать своим собственным убеждениям), компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью), наличие целей, придающих жизни направленность и смысл, личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Психологическое благополучие приобретает особую важность при таких условиях жизни, которые можно характеризовать как трудные, непривычные, испытывающие терпение и стойкость личности [3].

Курсанты первого года обучения, адаптируясь, проходят массу специфичных условий военного вуза: распорядок дня согласно уставу, регламен-

тированный стиль поведения и общения, необходимость подчинения, невозможность уединения, повышенная ответственность др. Все эти условия создают необходимость постоянно справляться как с повседневными задачами адаптации, так и с возникающими субъективно сложными ситуациями. Традиционно с понятием адаптации связывают психологическую защиту и совладающее поведение личности. Оба эти феномена направлены на поддержание субъективного психологического комфорта посредством действия интрапсихических бессознательных процессов личности и осуществления осознаваемых, целенаправленных стратегий и действий по преодолению стресса.

Весной 2016 г. нами было проведено исследование психологического благополучия, защитного и совладающего поведения курсантов Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. В исследовании приняли участие 45 курсантов первого года обучения в возрасте от 17 до 23 лет.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики:

- Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Н. Н. Лепешинского).
- «Опросник проактивного совладающего поведения».
- Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» Л. Ю. Субботиной.

В ходе статистической обработки данных был получен ряд значимых связей между характеристиками психологического благополучия, механизмами психологической защиты и стратегиями совладающего поведения курсантов-первокурсников.

Шкала позитивных отношений (умение курсантов строить удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, заботиться о благополучии других; способность сопереживать, допускать привязанности и близкие отношения, понимать, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках) связана с превентивным планированием ($p=0,5$), то есть умением предвосхищать потенциальные трудности и подготовиться к ним еще до их наступления. Такая неопределенность стимулирует использовать широкий спектр копинг-поведения. В ситуации межличностного общения курсанты стараются приобрести знания, умения, сформировать личностные черты, востребованные в курсантской среде и в среде военнослужащих в целом. Механизм компенсации ($p=0,49$)

в данном случае помогает курсанту завязывать отношения с другими людьми за счет индивидуально-психологических особенностей, уникальных черт личности.

«Автономия», связанная с механизмом рационализации ($p=0,41$), характеризует способность самостоятельно регулировать собственное поведение; оценивать себя, прежде всего, в соответствии с личными критериями. Рационализация позволяет осознавать и использовать в мышлении только ту часть информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Конфликтные, неприемлемые представления о себе при этом неосознанно игнорируются, особым образом преобразуются и воспринимаются уже в измененном виде. Оценка текущих событий осуществляется на основе позитивного представления о себе.

Способность курсантов эффективно управлять средой связана с умением ставить перед собой значимые цели и на основе этого регулировать свое поведение ($p=0,38$); создавать четко продуманный, целеориентированный план действий ($p=0,44$); оценивать возможные стрессоры и генерировать предполагаемый план действий по их устранению ($p=0,49$); накапливать ресурсы для преодоления потенциальных трудностей ($p=0,57$). Присутствует доля защитного поведения в управлении курсантами средой – выявлены связи с механизмами сублимации и компенсации. Сублимация ($p=0,40$) позволяет социально приемлемым способом справиться с негативными переживаниями в случае столкновения с преградами на пути достижения целей (в нашем случае в большей мере этому способствуют занятия спортом, увлечение каким-либо делом). Компенсация ($p=0,40$) способствует управлению окружением с опорой на сильные стороны, умения курсанта. Они становятся как бы «запасным буфером», помогающим обрести/сохранить веру в свои возможности.

Схожая картина наблюдается в плееде связей между шкалой «Цели в жизни» и защитно-совладающим поведением. Наличие целей в жизни, осознанное чувство направленности связано с рядом конструктивных проактивных стратегий копинга: проактивным преодолением ($p=0,39$); рефлексивным преодолением ($p=0,40$); стратегическим планированием ($p=0,42$); превентивным преодолением ($p=0,61$) и зрелыми механизмами психологической защиты, такими как

сублимация ($p=0,50$), рационализация ($p=0,50$). Вытеснение препятствует активной целеполагающей жизненной позиции курсантов ($p= -0,58$).

«Самопринятие» курсантов связано с умением предупреждать возможные трудности и накапливать ресурсы для их преодоления ($p=0,68$); выстраивать целеориентированный план ($p=0,41$); продумывать поведенческие альтернативы, сравнивая их возможную эффективность ($p=0,45$); регулировать эмоциональный дистресс путем разделения чувств с другими, поиска общения с людьми из непосредственного социального окружения ($p=0,48$). Последняя связь подтверждает, что хорошее мнение курсанта о себе, принятие себя с положительными и отрицательными сторонами всегда основано в том числе и на оценке его окружающими (другими курсантами, младшими и старшими командирами, близкими).

Склонность к вытеснению ($p= -0,41$) и регрессии ($p= -0,40$) препятствуют самопринятию курсанта. Оба механизма связаны с незрелыми, примитивными формами поведения, не позволяющими эффективно совладать с трудностями, связаны с неэффективным поведением в стрессе.

Личностный рост курсантов как открытость новому, реализация собственного потенциала, связан со способностью предвидеть потенциальные трудности, накапливая всевозможные ресурсы по нейтрализации стресса ($p= 0,56$); эмоциональной поддержкой значимого окружения ($p= 0,39$), а также с некоторыми зрелыми защитными механизмами: сублимацией ($p= 0,51$), компенсацией ($p= 0,45$), рационализацией ($p= 0,39$).

Приведем несколько обобщающих выводов:

1. Ведущие шкалы психологического благополучия («Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие») связаны со способностью курсантов к проактивному рефлексивному, превентивному преодолению и стратегическому планированию. Перечисленные стратегии являются наиболее предпочитаемыми среди курсантов, причем превентивному преодолению принадлежит первенство.

2. «Поиск эмоциональной поддержки» не является ведущей стратегией курсантов, однако она сильно связана с самопринятием и личностным

ростом. На этой основе предполагаем, что в целом отношение к себе, оценку собственных возможностей курсанты осуществляют на основе мнения о них окружающих. Поскольку речь идет о поддержке, то опираются они преимущественно на позитивные оценки значимых других о себе.

3. В целом психологическому благополучию курсантов способствует использование зрелых механизмов психологической защиты (сублимация, рационализация, компенсация). Перечисленные защиты формируются на поздних этапах онтогенеза, могут достигать некоторого уровня осознанности, связаны с проблемно-ориентированным копингом. Незрелые психологические защиты (вытеснение, регрессия) препятствуют активному проблемному разрешению, однако способствуют формированию эмоционально-ориентированного стиля копинга, являясь его неосознаваемой/полуосознаваемой интрапсихической основой [1].

Библиографический список

1. Лапкина, Е. В. Проблема связи совладающего и защитного поведения [Текст] / Е. В. Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 4. – С. 201–205.
2. Трофимова, Ю. В. Психологическое благополучие курсантов вуза МВД России [Текст] / Ю. В. Трофимова // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2014. – № 1 (26). – С. 105–108.
3. Шадрин, А. А. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия курсантов военных вузов [Текст] / А. А. Шадрин // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2014. – Том 20. – С. 54–58.

Bibliograficheskiy spisok

1. Lapkina, E. V. Problema svyazi sovladajushhego i zashhitnogo povedenija [Tekst] / E. V. Lapkina // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2015. – № 4. – S. 201–205.
2. Trofimova, Ju. V. Psihologicheskoe blagopoluchie kursantov vuza MVD Rossii [Tekst] / Ju. V. Trofimova // Vestnik Barnaul'skogo juridicheskogo instituta MVD Rossii. – 2014. – № 1 (26). – S. 105–108.
3. Shadrin, A. A. Social'no-psihologicheskie prediktory sub#ektivnogo blagopoluchija kursantov voennyh vuzov [Tekst] / A. A. Shadrin // Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova. – 2014. – Tom 20. – S. 54–58.