

Лариса В. Степаненко

доцент кафедры психологи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», кандидат психологических наук, e-mail:lora.step.74@gmail.com

Елена А. Резникова

доцент кафедры психологи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», кандидат психологических наук, e-mail:ereznikova63@gmail.com

Ирина Ю. Остоплец

доцент кафедры общей психологи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», кандидат психологических наук, e-mail:irinaostopolets@gmail.com

s. 255-271

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме адаптационного поведения личности в период обучения в вузе; зафиксированы взгляды ученых на содержание и различия механизмов совладания и механизмов психологической защиты; приведены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий и механизмов психологической защиты студентов выпускных курсов; проанализированы средние показатели, уровни проявления указанных феноменов; определены репертуар копинг-стратегий, особенности функционирования механизмов психологической защиты; установлены приоритеты в использовании студентами сознательных и бессознательных механизмов психологической защиты; определены особенности их взаимосвязи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

адаптационное поведение, копинг стратегии, механизмы психологической защиты, адаптивность.

OSOBLIWOŚCI ZACHOWANIA ADAPTACYJNEGO UCZNIÓW SPECJALNOŚCI TECHNICZNYCH

STRESZCZENIE

Artykuł poświęcony jest problemowi zachowania adaptacyjnego danej osoby w okresie studiów na uniwersytecie; utrwalili poglądy naukowców na temat treści i różnic mechanizmów radzenia sobie i mechanizmów ochrony psychologicznej; przedstawiono wyniki badań empirycznych strategii radzenia sobie i mechanizmów obrony psychologicznej studentów; analizowane są średnie wskaźniki, poziomy przejawiania się tych zjawisk; określony repertuar strategii radzenia sobie ze stresem, cechy funkcjonowania psychologicznych mechanizmów obronnych; ustalenie priorytetów dla studentów do korzystania ze świadomych i nieświadomych mechanizmów ochrony psychologicznej; specyficzne cechy ich związku.

SŁOWA KLUCZOWE

zachowania adaptacyjne, strategie radzenia sobie, mechanizmy ochrony psychologicznej, zdolności adaptacyjne.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в центр исследований проблем психологии выдвигаются вопросы формирования творческой, профессионально и социально ответственной личности, готовой как к постановке, так и к решению разнообразных общественных и профессиональных задач. Такая необходимость связана с социально-экономическими изменениями, происходящими в нашем обществе, с повышением требований к специалистам, к их активности и ответственности в отношении собственного профессионального и личностного развития. Отсюда следует, что подготовка специалистов в вузах должна направляться целями развития личности, и, прежде всего, формирования таких качеств, которые определяют эффективность социального взаимодействия с окружающими людьми и способствуют самореализации личности.

Юношеский возраст, в котором находится большинство студентов, является кризисным, так как ставит перед индивидом наиболее сложные из возникающих в течение жизни задачи развития (Е.Н. Erikson). Они заключаются в совладании с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями, а также с реакциями социума на них и адаптации к ним. Кризис возраста осложняется для студентов особенностями их жизненной ситуации и деятельности: ломкой привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающейся с частой материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса, интенсивной умственной работой и периодическим экзаменационным стрессом.

На этапе отказа личности от старых форм отношений со средой как несоответствующих, неприемлемых, а также при отсутствии новых программ необходимых в измененных условиях жизни остро ощущается потребность в защитной роли адаптационного поведения. Следовательно, студенческий

период можно рассматривать как предъявляющий повышенные требования к психологической защите личности, а проблему адаптационного поведения студенчества к числу наиболее актуальных проблем высшей школы.

Традиционно разделяются общее и частное толкование термина психологическая защита. Психологическую защиту в узком смысле принято рассматривать как систему взаимосвязанных специфических способов и средств интрапсихической адаптации, протекающих на бессознательных уровнях регуляции, объединенных общей адаптационной целью и связанных с индивидуально-личностными характеристиками субъекта. В самом широком смысле понятие психологической защиты употребляется для обозначения поведения, осуществляемого на всех уровнях психологической регуляции, с использованием всех доступных способов и механизмов, имеющего целью устранение психологического дискомфорта и сохранение целостности личности. В этом случае предполагается наличие у личности не только бессознательных механизмов, но и осознанных адаптивных стратегий совладания со стрессом и негативными переживаниями. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания рассматриваются в качестве структурных компонентов адаптационного поведения личности.

Психологической науке еще недостаточно глубоко известны закономерности согласования различных по степени осознанности адаптационных средств. Вопросы комплексной организации собственно защитных автоматизмов и совладающего поведения (используются различные термины для его обозначения: копинг стратегии, совладение, преодоление и др.), их динамического соотношения пока не представлены широко в научной литературе. Разногласия между исследователями возникают из-за отсутствия четких критериев дифференциации адаптационных механизмов, стратегий и поведения. Следовательно, можно считать данное исследование актуальным и в теоретическом плане.

Цель исследования заключается в изучении психологического содержания различных по степени осознанности адаптационных защитных механизмов. Объект исследования: адаптационное поведение студентов, его предмет – особенности комплексной организации собственно защитных автоматизмов и копинг стратегий в структуре адаптационного поведения студентов.

В работе использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретические методы анализа, систематизации, обобщения теоретических и исследовательских данных; эмпирические методы наблюдения, беседы, тестирования, психолого-педагогического эксперимента; методы статистической обработки данных и их анализа.

Методологической основой исследования стали труды по изучению адаптационного поведения личности в условиях общественных трансформаций К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анциферовой, А.В. Брушлинского, Е.И. Головахи, Е.А. Донченко, О.Г. Солодуховой, Т.М. Титаренко; когнитивная теория стресса и копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Селье и др.), результаты исследования копинг-поведения (Л.И. Анциферовой, Н.Ф. Михайлова, С.К. Нартова-Бочавер и др.); представления о защитных механизмах Ф.В. Бассина, Ф.Б. Березина, А.А. Налчаджяна; структурная теория эмоций и защитных механизмов (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте).

Психологические особенности личностной адаптации раскрываются в адаптационном поведении, которое представляет собой особую форму ответа на изменение внешнего окружения, внутренней среды и взаимодействия человека с ними. Адаптационное поведение предполагает реализацию возможностей

личности в процессе активного взаимодействия с изменяющейся средой, содержание и вектор которого определяются доминирующей потребностью и сложившейся, относительно устойчивой системой отношения к миру.

Формы адаптационного поведения личности многообразны. В настоящее время в литературе появились классификации, разработанные по самым различным принципам и критериям. Известны классификации поведения в конфликтных ситуациях, фрустрирующих, значимых и т.д. И.Б. Дерманова, принимая во внимание доминирующий мотив, предлагает рассматривать такие формы адаптивного поведения, как приспособление к среде, преобразование среды и изменение себя. Отказ от преобразования среды и от «врастания» в нее провоцирует появление еще одной формы адаптивного поведения – ухода. Наиболее распространенный способ ухода от реального разрешения проблем – защитное поведение [1].

Введение защитного поведения в структуру личностной адаптации подчеркивает многоуровневость ее организации и предполагает определенные соотношения между сознаваемой и неосознаваемой активностью по установлению взаимоотношений личности и окружающей среды.

При описании феномена психологической защиты принято отдавать дань психоаналитической традиции. Не останавливаясь на подробном описании истории открытия механизмов психологической защиты З. Фрейдом, которые хорошо изложены в литературе, отметим лишь базовые моменты в понимании Фрейдом психологической защиты личности. Психологическая защита – это совокупность приемов, действующих в ситуации конфликта и противодействующих внешним и внутренним факторам, нарушающим психическое равновесие и стабильность внутреннего мира личности, и направляемых на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом. Все защитные механизмы не осознаются личностью и искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивида. Чем более эффективно действуют защитные механизмы, тем более искаженную картину потребностей, страхов и стремлений они создают. Человек использует, как правило, не какой-либо один защитный механизм, а их сочетание, кроме того, выбор механизмов может детерминироваться возрастом, социальным статусом, интеллектом личности.

Генеральной идеей неопрейдизма является положение о принципиально преодолении противоречия индивида и общества. Механизмы защиты онтогенетически развиваются как способы компромиссного сосуществования индивида с внешней социальной реальностью, эффективной адаптации, сохранения биологического, интропсихического и поведенческого гомеостаза. Ненормативное (в статистическом понимании термина) функционирование механизмов защиты связывается с нарушением процесса социализации на ранних этапах развития индивида. В данном случае изначально предназначенные для адаптации, механизмы защиты могут приводить к дезадаптации.

В настоящее время понятие психологической защиты давно вышло за рамки психоанализа и приобрело существенное значение во всех направлениях психологии и психотерапии.

В словаре психологическая защита определяется как специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта [2]. Часть авторов рассматривает данный феномен достаточно широко, включая в него любое поведение, устранившее психологический дискомфорт [3].

Адаптивная функция психологической защиты раскрывается в теории когнитивного диссонанса, получившей в последнее время широкое распространение, развитой и дополненной в теории баланса-консонанса. Согласно этим концепциям, человек стремится к определенной последовательности и равновесию (балансу) в своих отношениях к себе, другим людям, обстоятельствам. Информация, противоречащая опыту и установкам субъекта, порождает диссонанс, состояние психического напряжения, побуждающее к выходу из этой ситуации. Снижение или устранение диссонанса происходит, в частности, за счет психологической защиты, восстанавливающей внутреннюю гармонию личности (консонанс).

Современное понимание механизмов психологической защиты строится в основном на теориях личности динамического направления. Несмотря на то, что многие авторы выделяют общие аспекты, теории механизмов психологической защиты, до сих пор не существует систематизированных знаний. Так, Ф.В. Бассина, рассуждая о «силе Я» и психологической защите, делает попытки переосмыслить с позиций материалистической психологии и ее методологического аппарата теоретические представления психоанализа. При этом в области проблемы психологической защиты выдвигается множество терминов, обозначающих понятия «механизмы психологической защиты». Появляются попытки объяснить представления о психологической защите в довольно широком кругу психологических теорий отечественной психологии: теорий отношений личности (Б.Д. Карвасарский, В.А. Ташлыков), переживания (Ф.Е. Василюк), самооценки (В.В. Столин) и др.

Механизмы психологической защиты организуются как важнейшие новообразования на определенных этапах онтогенеза. Накладываясь на динамические особенности психики индивида, механизмы психологической защиты определяют основные черты характера и, во многом, становление всей системы его отношений с окружающим миром. В ситуациях конфликта, столкновения, актуализируются механизмы защиты как ментальные процессы, и происходит научение способам защитного поведения на интрапсихическом и интерпсихическом уровнях. Именно на фоне действия «защитной системы» психики происходит дальнейший процесс адаптации индивида к внешним условиям среды.

По определению Ф.Б. Березина, механизмы психологической защиты – это процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели при сохранении психического и физического здоровья, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды. Соответственно этому определению механизмом интрапсихической адаптации является психологическая защита. Механизмы психологической защиты развиваются в онтогенезе как средства адаптации и разрешения психологических конфликтов, наиболее мощным критерием эффективности действия механизмов психологической защиты является ликвидация тревоги [4]

Важная с методологической точки зрения попытка объединения защитных и незащитных механизмов, стратегий поведения и связанных с ними свойств личности едиными теоретическими принципами в рамках целостной теории социально-психологической адаптации была осуществлена А.А. Налчаджяном. Предполагалось, что адаптация путем преобразования или полного устранения

объективной проблемной ситуации осуществляется преимущественно с помощью незащитных адаптивных механизмов и их комплексов. При этом сама личность претерпевает сравнительно небольшие и в основном положительные изменения. Для адаптации с сохранением ситуации актуализируются уже приобретенные защитные комплексы или же создаются новые. В этом случае личность претерпевает более глубокие изменения, но такие, которые большей частью не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию [5].

Л.Ф. Бурлачук и Е.Ю. Коржова предпочитают говорить о психологической защите как об адаптивном механизме саморегуляции, снижающем эмоциональное напряжение, тревогу, дискомфорт и сохраняющем целостность, непротиворечивость Я-образа. Защитное поведение реализуется тогда, когда у личности отсутствует возможность или желание объективно оценивать возникающую проблемную ситуацию, собственное состояние и потенциал преодоления конфликта. Искаженная оценка объективной реальности и себя обеспечивает душевный покой и равновесное состояние с окружением на определенный период времени и до определенной степени [6].

В настоящее время существует небольшое количество удачных попыток интеграции значительной части теоретического и эмпирического знания о защитных механизмах в единую концепцию. Одной из наиболее проработанных и полных концепций психологической защиты нам представляется структурная теория Р. Плутчика. Концепция содержит теоретическое обоснование зарождения и функционирования защитных механизмов, дает новое основание для классификации последних и прослеживает связи между отдельными видами защит и типами клинической патологии и асоциального поведения. Автор предлагает самостоятельный метод исследования некоторых (основных, с его точки зрения) механизмов психологической защиты и тем самым делает возможным их экспериментальное исследование.

Исследователи, рассматривающие психологическую защиту, несмотря на теоретические разногласия сходятся в понимании психологической защиты как фактора развития личности. Одна из важных целей разворачивания защитны заключается в снижении нервно-психической напряженности и стабилизации «Я-концепции» развивающейся личности. Общими чертами всех механизмов, посредством которых реализуется психологическая защита, является бессознательный автоматический характер функционирования. Специфическим следствием включения механизмов защиты оказывается искажение, подмена в большей или меньшей степени объективной реальности. Психологическая защита представляет собой реакцию целостной личности, а не отдельных ее структур. Индивидуальная система психологической защиты является подвижным многоуровневым структурно-функциональным образованием и представлена репертуаром защитных механизмов сформировавшихся в онтогенезе.

В целом, детальный анализ психологических защит с точки зрения их адаптационного потенциала позволяет расширить взгляд на проблему психологической защищенности личности и более полно учесть личностные ресурсы в процессе адаптации.

Оставив за механизмами психологической защиты прерогативу бессознательного функционирования (так, как и трактовалось изначально в психоанализе), для определения осознанного включения субъектом защитных мер современная психология располагает понятием совладающее поведение. Само словосочетание «совладающее поведение» является аналогом английского «coping behavior»,

которое, в свою очередь, происходит от слова «cope», что в переводе на русский язык дословно означает – «преодолевать, справляться». Именно поэтому «copingbehavior» некоторыми отечественными психологами понимается еще и как «психологическое преодоление». На сегодняшний день при исследовании проблем преодоления трудных ситуаций используются следующие понятия: «совладающее поведение», «копинг-поведение», «активный копинг», «пассивный копинг», «копинг-ресурсы», «копинг-механизмы», «копинг-стратегии», «копинг-стиль», «копинг-профилактика», «копинг-превенция» и т.д. Понятие «копинг-поведение» («copingbehavior») используется для описания характерного способа поведения человека в различных ситуациях.

В психологии был предпринят ряд попыток разграничить механизмы психологической защиты и копинг-поведение. Обычно в этих попытках механизмы защиты обозначаются как «неудачные», в лучшем случае основывающиеся на самообмане или искажении реальности, а в худшем – ведущие к патологии; а копинг-поведение – как «удачное», ведущее к совладанию с ситуацией поведения. Защитные механизмы представляют собой ригидные, автоматические, вынужденные и произвольные процессы, действующие нереалистично, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. Копинг-поведение рассматривается как целенаправленное, подчиненное внутренней реальности и логике субъекта, разнообразное и гибкое. Если в результате применения защиты субъект приходит к дезинтеграции поведения или неврозу, то в результате копинга происходит развитие и совершенствование личности.

В то же время, многие авторы, особенно в рамках психоаналитического подхода, подчеркивают трудность разделения этих процессов на практике (J.N. Amirkhan, N. Naan). Во-первых, они имеют одинаковые цели – и защита, и копинг-поведение начинают действовать для преодоления субъективно трудных для личности ситуаций. По мнению N. Naan, в основе защиты и копинга лежат сходные Я-процессы, различающиеся лишь степенью ригидности: жесткому механизму защиты противопоставляется конструктивный механизм копинга. Предполагается, что любой психически здоровый индивид, не фрустрированный не поддающимися решению проблемами, сначала прибегает к здоровым формам копинг-поведения, и лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, обращается к защитным механизмам. В адаптивных реакциях спектр приспособления личности может колебаться от активных, гибких и конструктивных до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты [7].

Поэтому закономерно можно считать попытку объединения в единое целое защитные механизмы и механизмы совладания. G. Vaillant представил иерархическую схему эго-процессов. В этой классификационной схеме «coping», как осознанная защита представляет собой более высокий уровень адаптации [8]. В отличие от других эго-психологов N. Naan более точно определяет сознательное и несознательное в процессе адаптации. Она объединяет процессы «coping» и защитные механизмы в одну психодинамическую модель. В результате была получена иерархия способов адаптации в зависимости от степени отражения в них сознательных и несознательных процессов. Адаптивные процессы применяются в зависимости от ситуации. Например, если ситуация стрессовая, будет применен «coping», который, как считает N. Naan, целенаправлен, гибок и сознателен. Но в экстремальных ситуациях Эго пытается сохранить свою целостность путем искажения реальности в большей или в меньшей степени, вступают в действие защитные процессы. Успешные эго-процессы определяются не своим

содержанием или результатом, а тем, какие именно процессы используются для адаптации. N. Наап считает, что обычно используются одновременно и «coping» процессы, и защитные механизмы [7].

N. Наап отходит от традиционной психоаналитической теории, представляя конструктивистский подход к адаптации. Она считает, что люди сами создают себе окружение, а не реагируют на него пассивно. Иерархия «coping» поведений, предложенная N. Наап подтверждает ее приверженность теории ментального развития «coping» поведений, основным положением которой является то, что развитие заключается в постоянно возрастающем контроле за собственным поведением [там же].

Проблематика адаптивного совладающего поведения наиболее полно раскрыта в рамках когнитивно-поведенческого подхода (R.S. Lazarus, S. Folkman, A.D. Kanner, F.R. Halligan, J. Соупе и др.). Р. Лазарусом и его сотрудниками разработана стройная концепция, в которой копинг рассматривается в качестве центрального звена стресса, а именно – как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Особое внимание в этом процессе уделяется двум основным конструктам – когнитивной оценке и преодолению (купирование) стресса. Слово «оценка» в рассматриваемом контексте означает установление ценности или оценивание качества чего-либо, а «преодоление» (coping) – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности [9].

Важны некоторые аспекты понимания Р. Лазарусом копинга: копинг определяется как динамический процесс; делается различие между копингом и чисто адаптивным поведением, копинг ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие; копинг не сводится к его результату, поскольку «попытка преодоления» включает больше, чем просто его результаты. Здоровье в контексте своей теории Р. Лазарус предлагает понимать как результат эффективных и неэффективных «копингов», нежели как просто результат стресса в окружающей среде. В теории Р. Лазаруса подчеркивается, что ежедневные неприятности и трудности (микроэпизоды) играют важную роль в образовании стресса.

Получены экспериментальные доказательства связи копинг-поведения и развития. В процессе взросления при возникновении новых требований молодые люди отказываются от традиционных и заученных типов поведения, и, обладая верой в собственный поведенческий потенциал, вырабатывают новые формы копинга. Нахождение этих новых форм свидетельствует о завершении переходного периода. При выработке новых форм копинг-поведения существует ряд возможностей: закрепление оправдавших себя способов поведения, которые перед лицом новых требований стабилизируются; дальнейшее развитие поведенческого потенциала, вызванное недостаточностью привычных программ поведения в новых ситуациях; полная ликвидация предшествующей программы и формирование заново программы поведения соответствующей ситуации в случаях непривычных и тягостных требований (E. Olbrich). В юности сознательно вырабатываются копинг-стратегии на основе социального взаимодействия и научения, а также намечаются первые классификации копинг-стратегий по различным основаниям, в том числе и по признаку приемлемые и неприемлемые. Полное оформление стиля совладающего поведения характеризуется наибольшей эффективностью копинг-стратегий в непредвиденных жизненных ситуациях и отличается повышенной резистентностью к стрессу.

В настоящее время, в отечественных исследованиях совладания доминирует его когнитивистская трактовка, когда в центре внимания исследователей оказываются не только и не столько непосредственные поведенческие акты человека, сколько те элементы когнитивной сферы личности, которые «отвечают» за выбор и осуществление совладающего поведения. В эту сферу неминуемо включаются и придаваемое человеком той или иной ситуации субъективное значение, и понимание им тех или иных взаимоотношений со своим близким социальным окружением, которые оказывают влияние на развитие данной ситуации, и представления о своих возможностях действия в ней. Иными словами, совладающее поведение, или «coping» понимается как процесс, происходящий на поведенческом и когнитивном уровнях; как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его возможностями.

С указанной выше точки зрения, копинг рассматривается как попытка преодоления состояния угрозы или вызова, когда требования среды должны быть встречены новыми поведенческими решениями, или старые поведенческие решения должны быть приспособлены к встрече с возникшим стрессором.

При всем многообразии взглядов многих исследователей объединяет идея личностной обусловленности стратегии адаптации. Л.И. Анцыферова, описывая стратегии совладания с критическими ситуациями, делает акцент на роли личностных особенностей в их формировании. Вполне возможно, что специфика осмысления и интерпретации трудных ситуаций, применение тех или иных «техник жизни» выступают в качестве индикаторов различных типов личности [10].

Т.М. Титаренко в рамках психологии жизненного кризиса рассматривает совладающее поведение как свободу отношений личности к сложным обстоятельствам. Предполагается, что успешность разрешения сложной жизненной ситуации, зависит, прежде всего, от самого человека, а именно, его отношения к собственным возможностям разрешения конфликта. Также подчеркивается связь между характеристиками субъективного смыслового пространства и эффективностью адаптационных возможностей человека. Преодоление может быть как целиком осознанным, так и неосознанным, со всеми переходными формами, частичной, временной осознанности. Совладающее поведение используется человеком для руководства собственными предвидениями и переживанием кризисной ситуации [11].

Современный подход к изучению механизмов формирования совладающего поведения учитывает следующие положения. Человеку присущ инстинкт преодоления, одной из форм которого является поисковая активность, обеспечивающая участие эволюционно-программных стратегий во взаимодействии субъекта с различными ситуациями. Преодоление рассматривается как индивидуальные, характерные способы поведения человека в различных ситуациях: от бессознательных психологических и физиологических механизмов до сознательного целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. На предпочтение способа совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенность локуса контроля, направленность характера и т.д. Целью психологического преодоления является адаптация человека к ситуации, овладение и управление ее требованиями и, таким образом, исключение стрессовых последствий и обеспечение благополучия человека – психического и физического здоровья, общения и взаимодействия в социуме.

Психологическая защита личности в том ее понимании, которое мы находим у З. Фрейда и в дальнейшем, у его последователей, по своей сути есть совокупность способов восстановления психического гомеостаза, нарушенного конфликтом и, таким образом, является необходимым (но не достаточным) условием поддержания его жизнедеятельности. Становится очевидным, что у гомеостатически направленных механизмов психологической защиты должна существовать некая альтернатива, существующая наравне с ними и выполняющая гетеростатические функции. Представляется, что такой антитезой гомеостатическим, неосознанным, «ограждающим», «пассивным», защитным механизмам является гетеростатическая, осознанная, активная защита, которая не просто ограждает «Я» от чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта, но и может быть направлена непосредственно на разрешение этого конфликта. В качестве такой антитезы могут быть рассмотрены активные поведенческие стратегии личности.

Гомеостатические тенденции, способствующие поддержанию внутреннего постоянства любой живой системы и гетеростатические тенденции, обеспечивающие возможность ее эволюции и развития представляют собой некое диалектическое единство и не могут существовать друг без друга.

Все это позволяет представить адаптационное поведение как жизнеосуществление личности, как результат непрерывной реализации ее гомеостатических и гетеростатических тенденций, нарушение гармонии между которыми, приводят к ее дезадаптации, дестабилизации, нарушению личностного здоровья.

Исходя из приведенных выше соображений, мы рассматриваем психологическую защиту в широком смысле слова, определяя ее как поведение (осознанное и неосознанное), актуализация которого в адаптационной ситуации повышает резистентность личности к деструктивным факторам ее жизнеосуществления.

Первая из них – система стабилизации личности. Выполняя гомеостатические функции, она включает в себя неосознаваемые механизмы психологической защиты и направлена на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта путем ограждения сферы сознания от травмирующих личность переживаний.

Другая подсистема – преодоления, рассматривается как активность личности, направленная на устранение или уменьшение воздействия источника тревоги (стрессора).

Система стабилизации в своем содержательном плане совпадает с системой адаптивных реакций личности, направленных на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию, или иначе говоря, с системой защитных механизмов в их традиционном понимании.

В качестве теоретического основания для изучения системы стабилизации мы предлагаем использовать структурную теорию Р. Плутчика. Теория Р. Плутчика послужила основой нашего исследования, поскольку позволяет четко систематизировать проявления защитных механизмов.

Система преодоления рассматривается в нашем исследовании как комплекс проявлений активности личности, направленной на овладение ситуацией. В содержательном плане она совпадает с копинг-поведением личности. В контексте транзакциональной когнитивной теории понятие «копинг-механизм» тесно связано с исследованиями психологического стресса и определяется как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию.

В настоящее время существует значительное число классификаций копинг-стратегий. Анализ медицинской и психологической литературы позволяет выделить копинг-механизмы, функционирующие в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах (Л.И. Анцыферова, Т.А. Данилова, В. Франкл, Р. Лазарус и др.).

Следует, однако, отметить, что подобное разделение носит условный характер, ввиду тесной взаимосвязи когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности. Л.И. Анцыферова отмечает, что те или иные стратегии совладания возникают из ценностно-смысловой «теории» личности, которая является основой психологической переработки. На внезапность травмирующего события человек вначале реагирует на сенсорном уровне – состоянием оцепенения, которое быстро сменяется особой активностью личности – «когнитивным оцениванием» – процессом распознавания особенностей ситуации, выявления негативных и позитивных ее сторон, определения смысла и значения происходящего. С появлением значения возникают качественно определенные эмоции. От уровня развития механизма когнитивного оценивания, его гибкости зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием [10].

Механизмы психологической защиты и механизмы совладания (копинг-поведение) рассматриваются как адаптационные процессы индивидуума. Они соотносят различные уровни целостной индивидуальной системы адаптационной активности. Соотношение психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения связывается с особенностями адаптационных задач, определяемых спецификой жизненных обстоятельств. Мера их интеграции, склонности к совместному проявлению или автономности используется в качестве характеристики зрелости адаптационных реакций. Оценка динамических свойств и изменчивости защитных механизмов в определенные фиксированные временные периоды и сопоставление с активностью функционирования механизмов совладания позволяет прогнозировать развитие адаптационного процесса, дифференцировать природу формирования дезадаптивных состояний и снижать риск их развития. Изменение структуры психологического адаптационного ответа, соотношения его сознательных и бессознательных составляющих обуславливают различные отсроченные последствия для личности.

АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования копинг-механизмов студентов выпускных курсов нами была использована методика Р. Лазаруса, в адаптации Васермана и соавторов. Было определено восемь способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятия ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Наиболее представлены по средним значениям на высоком уровне у студентов выпускных курсов копинг-механизмы – планомерное решение проблем (68,46), поиск социальной поддержки (65,36), принятие ответственности (61,03). Это говорит о том, что студенты включаются в любую сложную для них ситуацию, принимают сознательные попытки решения проблемы. Когда ситуации бывают эмоционально насыщенными, сосредоточиваясь на них, студенты начинают

активно взаимодействовать, общаться друг с другом, с целью ослабить эмоциональное напряжение. Стратегия принятия ответственности предполагает попытки вызвать у других снисхождение, часто студенты переживают отчаяние, подавленность, депрессивные состояния, нуждаясь в эмоциональной поддержке других людей.

У студентов-выпускников на среднем уровне определены копинг-механизмы: положительная переоценка (58,68), самоконтроль (56,16), бегство-избегание (54,66), дистанцирование (51,31), конфронтация (51,14). Это свидетельствует о том, что студенты сохраняют веру и оптимизм. Скрывают свои переживания, принимают сознательные усилия по сохранению самообладания. В стрессовой ситуации, ситуации эмоционального напряжения, студенты проявляют стремление сохранять четкость и последовательность, контроль над ситуацией. Стремление сохранить эмоциональное равновесие иногда приводит их к отстранению от ситуации. В целом, испытывая раздражение, внутреннюю напряженность, эмоциональное возбуждение, тревогу, студенты сохраняют надежды на положительный исход в стрессовых ситуациях, которыми являются выпускные экзамены. Студенты во время выпускных экзаменов используют все копинг-механизмы.

Для диагностики механизмов психологической защиты студентов выпускных курсов нами был использован опросник Плутчика Келлермана Конте – методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). Тест использовался для диагностики различных механизмов психологической защиты.

По средним значениям наиболее представлены у студентов на высоком уровне такие механизмы психологической защиты как: рационализация (53,54), проекция (52,27). Это говорит о том, что в стрессовых ситуациях, студенты, неприемлемые для себя чувства и мысли приписывают другим людям с целью повышения чувства самодостаточности. При рационализации студенты подавляют переживания, вызванные неприятной ситуацией с помощью логических установок. Таким образом, студенты оказавшись в стрессовой ситуации вытесняют неприятные чувства путем снижения значимости самой ситуации.

Нормативные значения показали механизмы психологической защиты студентов: компенсация (48,48), отрицание (46,28), регрессия (41,18). Используя механизм психологической защиты отрицание, студенты не принимают некоторые обстоятельства, вызывающие у них отрицательные переживания. Механизм компенсации подчеркивает такую характеристику, которая выражается в попытках студентов найти замену реального или воображаемого недостатка другими качествами, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств других людей. Имеется в виду стрессовая ситуация, которая угрожает их самосохранению и самоуважению. При этом студенты могут перенаправить свою активность в другую сферу деятельности, компенсировав свои недостатки или же, с помощью защитного механизма регрессии, использовать более простые привычные поведенческие стереотипы.

Низкий уровень выявлен по показателям механизмов психологической защиты студентов: вытеснение (37,58), гиперкомпенсация (37,27) и замещение (30,91). Когда возникают стрессовые ситуации, студенты не осознают их влияние, они вытесняют сам факт стресса. Но ощущая внутренний конфликт и вызванное им эмоциональное напряжение воспринимается как внешне немотивированная тревога. Поэтому вытеснение, как психологический механизм проявляется в невротических и психофизиологических симптомах, а также в разрядке подавленных эмоций, которые направляются на других и представляют меньшую

опасность. Добавление психологического механизма замещения может привести студентов к неожиданным и бессмысленным действиям. Все это, в свою очередь, выглядит как активное противодействие самоанализу и саморазвития.

Для диагностики адаптивности студентов выпускных курсов нами был использован многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина.

Нормативные значения у студентов выпускных курсов зафиксированы по средним показателям составляющих адаптивности: нервно-психическая устойчивость (37,03), коммуникативные способности (13,97), моральная нормативность (8,58). Это свидетельствует о том, что студенты находятся в ситуации нервно-психического напряжения при котором они адекватно воспринимают реальность, поддерживают контакты с окружающими, умеренно проявляют агрессивность, тревожность, эмоциональность, адекватно оценивают свое место среди других. Однако, общий показатель адаптивности студентов составил (61,09), что свидетельствует о низком уровне адаптивности, т.е. студенты находятся в стрессовой ситуации, некоторые их эмоциональные состояния достигли предела, возможны нервно-психические срывы.

Анализ корреляционных связей между показателями копинг-стратегий показал, что наиболее представленные у студентов копинг-стратегии имеют прямые корреляционные связи. Так, копинг-стратегия планирование решения проблемы и положительная переоценка ($r \leq 0,521$), т.е. студенты при сознательных попытках решения проблемы фокусируются на положительном ее решении и всегда оптимистичны; копинг-стратегия поиск социальной поддержки и положительная переоценка ($r \leq 0,648$), бегство-избегание ($r \leq 0,549$), планирование решения проблемы ($r \leq 0,461$), принятие ответственности ($r \leq 0,371$), такие связи показывают, что студенты эмоционально включаются в проблемную ситуацию, но при этом они сохраняют сосредоточенность, уравновешенность, самообладание на фоне эмоционального напряжения и верят в положительный исход; копинг-стратегия принятие ответственности и бегство-избегание ($r \leq 0,616$), положительная переоценка ($r \leq 0,493$), т.е. студенты находясь в состоянии беспомощности, тревожности, сильного переживания, желают поскорее снять с себя такое напряжение, но при этом они уверенно движутся вперед.

Также значимые корреляционные связи выявлены между показателями копинг-стратегии самоконтроль и положительная переоценка ($r \leq 0,358$), бегство-избегание ($r \leq 0,311$), студенты стараясь контролировать стрессовую ситуацию, подавляют негативные проявления эмоций, верой в лучшее. Установлена взаимосвязь показателей копинг-стратегии бегство-избегание и положительная переоценка ($r \leq 0,501$) показывают, что студенты без сознательного стремления способны эмоционально оценить ситуацию и настроены положительно. Между копинг-стратегией дистанцирование и принятие ответственности ($r \leq 0,518$), бегство-избегание ($r \leq 0,416$), самоконтроль ($r \leq 0,313$) свидетельствуют о том, что студенты для сохранения эмоционального равновесия отстраняются от некоторых негативных переживаний, занимая безопасную зависимую позицию. Между копинг-стратегией конфронтация и бегство-избегание ($r \leq 0,568$), поиск социальной поддержки ($r \leq 0,446$), положительная переоценка ($r \leq 0,386$), принятие ответственности ($r \leq 0,324$). В ситуациях эмоциональной напряженности, настойчивости студенты не предпринимают активных действий, понимая, что такая ситуация временна и с положительным решением.

Анализ корреляционных связей между показателями психологической защиты показал, что наиболее представленные у студентов защиты имеют положительные

корреляционные связи. Так, психологическая защита рационализация и проекция ($r \leq 0,502$), регрессия ($r \leq 0,345$), гиперкомпенсация ($r \leq 0,330$). Такие взаимосвязи показателей показывают, что студенты стараются опираться на интеллект, как способ преодоления стрессовой ситуации. При этом отрицая свои негативные переживания, тревогу, а иногда переносят их на окружающих или же присваивают себе какие-либо значимые качества. Между показателями психологической защиты проекция и регрессия ($r \leq 0,487$), компенсация ($r \leq 0,474$), отрицание ($r \leq 0,336$), т.е. студенты неосознают свои негативные переживания, но замечая их у других, стараются снизить их проявление, упрощая значимость стрессовой ситуации.

Также значимые корреляционные связи выявлены между показателями психологической защиты компенсация и рационализация ($r \leq 0,401$); отрицание и рационализация ($r \leq 0,501$); регрессия и вытеснение ($r \leq 0,355$). Студенты, пытаясь избежать травмирующей ситуации и негативных переживаний, воспринимают их как внешне немотивированную тревогу, при этом логически подводят себя к положительному решению ситуации. Установлены корреляционные связи между показателями психологической защиты: вытеснение и отрицание ($r \leq 0,353$); гиперкомпенсация и замещение ($r \leq 0,368$); замещение и отрицание ($r \leq 0,348$), замещение и компенсация ($r \leq 0,518$). Это говорит о том, что студенты используют все бессознательные механизмы защиты для выхода из стрессовой ситуации, вытесняя, отрицая, компенсируя чем-то другим свои негативные переживания.

Проанализируем корреляционные связи между показателями копинг-стратегий и механизмов психологических защит. Так, копинг-стратегия планирование решения проблемы отрицательно коррелирует с механизмами защит: вытеснением ($r \leq -0,458$) и регрессией ($r \leq -0,381$). Чем больше студенты планируют свои действия, сосредоточены на проблеме, тем меньше тратят силы на подавление неприятных переживаний. Зафиксирована прямая корреляционная связь между копинг-стратегией поиск социальной поддержки и механизмом защиты проекция ($r \leq 0,379$). Эмоциональная включенность студентов в стрессовую ситуацию с разными оттенками негативных переживаний переносится на окружающих. Установлена непрямая корреляционная связь между копинг-стратегией принятие ответственности и механизмом защиты вытеснение ($r \leq -0,336$), а прямая корреляционная связь зафиксирована с защитой замещением ($r \leq 0,324$), т.е. студенты свои переживания переносят на других, занимая зависимую позицию и даже не стремятся что-то изменить. Наибольшее количество корреляционных связей выявлено между копинг-стратегией бегство-избегание и механизмами защиты: регрессия ($r \leq 0,479$), замещение ($r \leq 0,496$), проекция ($r \leq 0,488$), компенсация ($r \leq 0,337$), гиперкомпенсация ($r \leq 0,353$). Таким образом, студенты, стремясь разрядить свое эмоциональное напряжение, используют психологические защиты, чтобы подавить неприятные переживания. Обратная корреляционная связь установлена между копинг-стратегией положительная переоценка и защитой вытеснение ($r \leq -0,377$), чем больше попыток студент использует для переосмысления или анализа стрессовой ситуации, тем меньше у него получается избавиться от эмоционального напряжения. Копинг-стратегия самоконтроль коррелирует с показателем защиты регрессия ($r \leq 0,323$); дистанцирование также имеет связь с показателем регрессии ($r \leq 0,329$); копинг-стратегия конфронтация с показателем замещения ($r \leq 0,516$). Студенты предпринимают все свои возможности для эмоционального контроля над ситуацией, достижения эмоционального равновесия, желают избавиться от переживания отрицательных эмоциональных состояний

тревожности, агрессивности, даже используют детские формы поведения. Необходимо отметить, что механизмы психологической защиты отрицание и рационализация не показали значимых корреляционных связей с показателями копинг-стратегий.

Корреляционные связи показателей адаптивности показали, что все они значимы: показатель нервно-психическая устойчивость и коммуникативные способности ($r \leq 0,537$), моральная нормативность ($r \leq 0,585$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,969$); коммуникативные способности и моральная нормативность ($r \leq 0,436$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,685$); моральная нормативность и общий показатель адаптивности ($r \leq 0,712$).

Анализ корреляционных связей между показателями копинг-стратегий и адаптивностью показал, что: установлена обратная корреляционная связь между копинг-стратегией планомерное решение проблем и нервно-психическая устойчивость ($r \leq -0,373$), коммуникативные способности ($r \leq -0,449$), моральная нормативность ($r \leq -0,442$), общий показатель адаптивности ($r \leq -0,455$); между копинг-стратегией поиск социальной поддержки и моральная нормативность ($r \leq -0,358$); между копинг-стратегией положительная переоценка и моральная нормативность ($r \leq -0,325$). Это свидетельствует о том, что чем больше студенты выпускных курсов стараются сохранить самообладание, оптимизм, сознательно принять решение, тем меньше они могут сохранить нервно-психическую устойчивость, найти общий язык с окружающими, адекватно оценить себя. Прямые корреляционные связи установлены между копинг-стратегиями бегство-избегание и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,511$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,432$); между копинг-стратегией дистанцирование и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,409$), коммуникативные способности ($r \leq 0,355$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,419$); между копинг-стратегией конфронтация и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,381$), коммуникативные способности ($r \leq 0,310$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,346$). Сами по себе стрессовые ситуации выпускных экзаменов для студентов эмоционально насыщены. Хотя студенты, избегая эмоционального напряжения, предпринимают попытки сознательного подавления негативных эмоциональных переживаний, сохраняя тем самым, склонность к нервно-психическому напряжению, но и повышая уровень адаптивности. Между показателями копинг-стратегий принятие ответственности и самоконтроль корреляционных связей с показателями адаптивности не установлено.

Анализ корреляционных связей между показателями механизмов психологической защиты и адаптивностью показал, что: психологическая защита компенсация и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,443$), коммуникативные способности ($r \leq 0,301$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,457$); между защитой регрессия и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,753$), коммуникативные способности ($r \leq 0,549$), моральная нормативность ($r \leq 0,407$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,759$); между показателем защиты вытеснение и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,407$), коммуникативные способности ($r \leq 0,409$), моральная нормативность ($r \leq 0,733$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,521$); между показателем защиты замещение и нервно-психическая устойчивость ($r \leq 0,641$), коммуникативные способности ($r \leq 0,380$), моральная нормативность ($r \leq 0,449$), общий показатель адаптивности ($r \leq 0,639$). Необходимо отметить, что психологические защиты компенсация, регрессия, вытеснение, замещение имеют прямые корреляционные связи со всеми показателями адаптивности. Студенты при таких механизмах пытаются выйти из стрессовой ситуации,

стремиться избежать тревоги, вытесняя ее из сознания и подавляя ее. Механизмы защиты позволяют сохранить эмоциональную стабильность, уйти от острах конфликтов в состоянии стресса, адекватно оценить внешнюю реальность. Такие механизмы психологической защиты как, рационализация, проекция, отрицание, гиперкомпенсация не показали значимых корреляционных связей с показателями адаптивности.

ВЫВОДЫ

Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты обуславливают адаптационное поведение личности и эмоциональные реакции на стресс. Выбор копинг-стратегий и механизмов защиты в стрессовой ситуации в значительной степени определяется внутренними личностными ресурсами. Изучение связей копинг-стратегий с механизмами психологической защиты может способствовать лучшему пониманию механизмов целостного функционирования личности студента как субъекта учебной деятельности, особенно в стрессовой ситуации экзаменационных испытаний.

Во время выпускных экзаменов студенты используют широкий репертуар копинг-стратегий поведения и механизмов психологической защиты. Наиболее высокие оценки в баллах имеют стратегия планомерное решение проблем, поиск социальной поддержки, принятие ответственности. Копинг-стратегии положительная переоценка, самоконтроль, бегство-избегание, дистанцирование, конфронтация занимают среднее положение в структуре копинг-поведения. По средним значениям наиболее представлены у студентов на высоком уровне такие механизмы психологической защиты, как рационализация и проекция. Нормативные значения получили механизмы психологической защиты студентов компенсация, отрицание, регрессия. Низкий уровень механизмов психологической защиты студентов выявлено по показателям: вытеснение, гиперкомпенсация и замещение.

Существует значительное количество корреляционных связей между показателями копинг-стратегий и показателями механизмов психологической защиты. Наибольшее количество взаимосвязей с механизмами психологической защиты образует копинг-стратегия бегство-избегание.

Перспективы дальнейших исследований

Перспективными в данном направлении считаем исследования эффективности использования ресурсов копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, для достижения определенного уровня адаптированности личности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Дерманова И. Б. Исследование типических реакций на жизненные обстоятельства // Психология: итоги и перспективы / И. Б. Дерманова; под ред. А. А. Крылова. – СПб., 1996. – С. 15–17. Психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672 с.32
- [2] Защитные механизмы личности. Психология / А. Л. Козлова; под ред. А. А. Крылова. – М.: Проспект, 2001.–584 с.
- [3] Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
- [4] Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А. А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР. – 1988. – 236 с.
- [5] Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
- [6] Haan N. Coping and defending: process of self-environment organization / N.Haan. – N.Y.: Academic press, 1982. – 280 p.
- [7] Vaillant G. E. Adaptation to life / G. E.Vaillant. — London: Harvard University Press, 2000. – 396 p.
- [8] Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotions and coping /R. S. Lazarus, S. Folkman // European journal of personality. – 1987. –V.1. – P. 141–169.
- [9] Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С.3-18.
- [10] Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
- [11] PECULIARITIES OF ADAPTATION BEHAVIOR OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

ABSTRACT

The article is devoted to the problem of adaptation behavior of the individual in the course of studying at the university. The viewpoints of scientists on the gist and difference in coping mechanisms and mechanisms of psychological protection are fixed. The results of empirical research of coping strategies and mechanisms of psychological protection of graduate students are presented. The average indicators, levels of manifestation of these phenomena are analyzed. The repertoire of coping strategies and the peculiarities of functioning the psychological protection mechanisms are defined. The priorities for the students to use conscious and unconscious mechanisms of psychological protection are determined, the peculiarities of their interconnection are also identified.

KEY WORDS

adaptation behavior, coping strategies, psychological protection mechanisms, adaptability.