

Морозова Ирина Станиславовна

доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой общей психологии
и психологии развития
Кемеровского государственного университета,
член-корреспондент Сибирской академии наук
высшей школы

Панасенко Елена Аркадьевна

аспирант кафедры общей психологии
и психологии развития
Кемеровского государственного университета,
старший преподаватель кафедры философии
и политологии
Кемеровского технологического института
пищевой промышленности (университета)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ
С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ
У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Аннотация:

Использование личностью механизмов психологической защиты и копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций способствует стабилизации психической деятельности и оказывает положительное влияние на личность. В свою очередь это воздействует на процессы обучения в вузе и становления студента как профессионала. В статье рассматривается проблема проявления механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий у студентов 1-го курса вуза, а также исследуется взаимосвязь данных механизмов.

Ключевые слова:

механизмы психологической защиты личности, копинг-стратегии, студенты 1-го курса.

Morozova Irina Stanislavovna

D.Phil. in Psychology,
Professor, Head of General Psychology
and Developmental Psychology Department,
Kemerovo State University,
Corresponding Member,
Siberian Academy of Higher Education

Panasenko Elena Arkadyevna

PhD student,
General Psychology
and Developmental Psychology Department,
Kemerovo State University,
Senior Lecturer,
Philosophy and Political Science Department,
Kemerovo Institute of Food Science and Technology

**CORRELATION OF PSYCHOLOGICAL
DEFENSE MECHANISMS
WITH COPING STRATEGIES OF
FIRST-YEAR STUDENTS**

Summary:

The use of psychological defense mechanisms and coping strategies in overcoming of difficult life situations contributes to the stabilization of mental activity and has a positive impact on a person. In turn, this process influences study at higher school and professional development of a student. The article deals with manifestation of psychological defense mechanisms and coping strategies of first-year higher school students. Also, the authors consider the correlation of these mechanisms.

Keywords:

mechanisms of psychological defense, coping strategies, first-year students.

Окружающий нас мир в настоящий момент представляет собой бурный поток происходящих в различных сферах жизни событий (в политике, экономике и др.). Человек, неизбежно втянутый в этот процесс, вынужден искать пути адаптации к меняющимся условиям. Данная проблема рассматривается в различных научных областях, особенно тех, что непосредственно заняты изучением человека. В ряде психологических исследований уже на протяжении многих лет поднимается вопрос о способах преодоления различных жизненных ситуаций. И здесь особое внимание уделяется механизмам психологической защиты личности.

Впервые проблема защитных механизмов личности была затронута З. Фрейдом. В работе «Защитные нейропсихозы» он вводит сам термин, а уже в ряде последующих работ использует данное понятие для описания попытки Эго (Я) противостоять неприятным ситуациям, мыслям и воспоминаниям. З. Фрейд считал защитные механизмы врожденными, и по своей сути механизмы психологической защиты используются личностью как способ разрешения конфликта между сознанием и бессознательным [1].

Последующее исследование механизмов психологической защиты личности было проведено дочерью З. Фрейда – Анной Фрейд. Она проделала большую работу по обобщению и систематизации знаний, накопленных о механизмах психологической защиты. На основе собранной информации А. Фрейд внесла некоторые коррективы в теорию психологических защит, акцентируя внимание на разрешении не только внутренних противоречий, но и внешних конфликтов [2].

Дальнейшее изучение механизмов психологической защиты личности продолжилось как в зарубежных исследованиях, так и в отечественной психологии [3; 4]. В результате более чем

столетнего изучения данного вопроса появились различные трактовки самого понятия «защитные механизмы», что в свою очередь привело и к отсутствию единого мнения о том, каким образом функционируют подобные механизмы, сколько и какие механизмы можно выделить, как их классифицировать.

В рамках психоанализа защитные механизмы позиционировались как способ преодоления единичных травмирующих событий с целью снятия внутреннего конфликта. Представители гуманистической концепции психологической защиты рассматривали иначе, акцентируя внимание не на самом конфликте и защите как таковой, а на безусловном принятии человека с целью гармонизации личности (например, в модели личности К. Роджерса это ассимиляция Самости и Опыта человека) [5; 6].

В дальнейших исследованиях взгляд на механизмы психологической защиты менялся. Дж. Вейллант в своей работе «Адаптация к жизни» (1977) на основе длительного исследования приходит к выводу, что все механизмы психологической защиты являются естественной адаптацией человека к жизненным трудностям, а также выделяет четыре уровня психологических защит (психотические, незрелые или инфантильные, невротические, зрелые) [7].

Отечественные исследователи также неоднократно прибегали к изучению механизмов психологической защиты личности. При этом само понятие «психологическая защита» претерпевало изменения в соответствии со взглядами исследователя и рассматривалось и как особая психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Е. Рожнов) [8], и как динамика установок личности (Ф.В. Бассин) [9; 10], и как механизм психической недостаточности (В.М. Воловик) [11] и др. Но во всех исследованиях прослеживается ряд общих моментов во взгляде на понимание психологических защит: данные механизмы действуют в подсознании и призваны исказить реальность с целью преодоления ситуации конфликта и адаптации к меняющимся условиям.

Таким образом, механизмы психологической защиты личности – это система бессознательных психических элементов, призванная снять напряженность и предотвратить дезорганизацию психики в результате изменения внутренних или внешних условий.

В качестве диагностического средства изучения механизмов психологических защит часто прибегают к использованию методики LSI (Life Style Index, ИЖС – индекс жизненного стиля), разработанной в 1979 г. (авторы – Р. Плутчик, Г. Келлерман и Х. Конте, адаптировали Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова) [12; 13]. Здесь выделяется восемь механизмов психологической защиты личности:

1. Отрицание (проявляется в отказе от тех аспектов окружающей реальности, которые не принимаются, не признаются самой личностью, при этом тревожащая ее информация не воспринимается адекватно).

2. Вытеснение (психологическая защита против внутренних, инстинктивных требований и побуждений, когда неприемлемые для личности импульсы становятся бессознательными, забываются, уходят от сознательной обработки).

3. Регрессия (механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих реакциях на определенные явления стремится перейти к простым формам поведения (например, обида, молчание), а также защита действием (например, ударить обидчика).

4. Компенсация (попытка найти замену недостатка одного явления другим качеством, чаще всего с помощью воображения, фантазии или присвоения себе свойств другой личности).

5. Проекция (проявляется, когда неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли приписываются другим людям, проецируются таким образом на окружающих).

6. Замещение (возникает, когда эмоции направляются на окружающие объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали эти эмоции и чувства).

7. Интеллектуализация (личность пресекает переживания при помощи логических доводов и построений, рациональных манипуляций, даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного).

8. Реактивные образования (личность не дает проявиться тем или иным способом неприятным или неприемлемым для нее мыслям, чувствам или поступкам через преувеличение развития противоположных стремлений).

В психологии при изучении вопроса о преодолении различных жизненных ситуаций помимо понятия «механизмы психологической защиты» выделяется такое понятие, как «механизмы совладания», по-другому «копинг-механизмы» (от англ. coping – совладание). Это понятие стало активно использоваться в 60-х гг. XX в. с целью описания осознанных стратегий совладания со стрессом и другими травмирующими событиями.

Таким образом, основные различия двух понятий («механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания») заключаются в осознанности выбора механизмов совладания и адекватности времени и ситуации.

Значительный вклад в изучение совладающего поведения внес Р. Лазарус, который совместно с С. Фолкманом разработал классификацию копинг-механизмов, выделив несколько групп. На основе данной классификации Р. Лазарус в 1988 г. разработал тестовую методику для определения копинг-механизмов (адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 г.) [14]. Были выделены следующие копинг-стратегии:

1. Конфронтационный копинг или агрессивные усилия по изменению ситуации, враждебность, готовность к риску.
2. Дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. Самоконтроль или регулирование своих чувств и действий.
4. Поиск социальной поддержки (в том числе информационной, действенной и эмоциональной).
5. Принятие ответственности и признание своей роли в проблеме.
6. Бегство как мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на то, чтобы избежать проблемы.
7. Планирование решения проблемы как преднамеренные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Таким образом, в личности присутствует сразу ряд механизмов, обеспечивающих преодоление психотравмирующих явлений, проблемных аспектов, ситуаций выбора и т. д. Одни из них носят бессознательный характер и направлены скорее на первичное снижение напряженности ситуации. Иные носят сознательный характер и, соответственно, могут поддаваться регуляции со стороны личности и оказывать влияние на интенсивность проявления бессознательных механизмов [15].

С целью изучения механизмов психологических защит личности и механизмов совладания было проведено исследование студентов 1-го курса Кемеровского технологического института пищевой промышленности (КемТИПП). Общее число исследуемых – 109 человек. Полученные данные по методике ИЖС выявили особенности проявления психологических защит у студентов-первокурсников (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Механизмы психологической защиты студентов 1-го курса

Механизмы психологической защиты	Количество баллов (студенты 1-го курса)	Среднее количество баллов по методике ИЖС	Максимальное количество баллов по методике ИЖС
Отрицание	6,1	4,5	13
Вытеснение	3,9	4,0	12
Регрессия	5,6	4,7	14
Компенсация	4,4	3,1	10
Проекция	8,8	8,2	13
Замещение	4,4	3,8	13
Интеллектуализация	6,0	5,9	12
Реактивное образование	4,0	3,1	10

Согласно полученным данным, наиболее выраженным механизмом психологической защиты среди студентов 1-го курса выступает механизм «проекция» (8,8 баллов). Менее выраженными являются такие механизмы, как «отрицание» и «интеллектуализация» (6,1 и 6,0 соответственно). Далее в порядке уменьшения выраженности следуют механизмы «регрессия» (5,6), «компенсация» и «замещение» (4,4). Наименее выраженными являются «реактивное образование» (4,0) и «вытеснение» (3,9).

Сопоставляя полученные результаты со средним количеством баллов по методике ИЖС, обнаруживаем, что почти все показатели психологических защит в проведенном исследовании несколько выше средних по методике. Наибольшая разница по показателю механизма «отрицание» – 1,6 балла, затем механизм «компенсация» – 1,3, «регрессия» и «реактивное образование» – 0,9, «проекция» и «замещение» – 0,6. Приблизительно равные показатели по механизмам «вытеснение» и «интеллектуализация». Следует также отметить, что как в полученных результатах, так и в средних показателях по методике механизм «проекция» является наиболее выраженным.

Среди испытуемых также проводилось исследование копинг-механизмов по методике Р. Лазаруса (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Копинг-стратегии студентов 1-го курса, %

	Максимум	Студенты 1-го курса
Конфронтационный копинг	100	50,8
Дистанцирование	100	54,3
Самоконтроль	100	57,8
Поиск социальной поддержки	100	57,4
Принятие ответственности	100	62,9
Избегание	100	48,6
Планирование	100	61,3
Положительная переоценка	100	61,7

Наиболее выраженным копинг-механизмом среди студентов 1-го курса стал механизм «принятие ответственности» (62,9 %), далее по мере уменьшения степени выраженности – «положительная переоценка» и «планирование» (61,7 и 61,3 % соответственно). За ними следуют такие механизмы, как «самоконтроль» и «социальная поддержка» (57,8 и 57,4 %). В 54,3 % случаев студенты используют в качестве копинг-механизма «дистанцирование», а в 50,8 % случаев – «конфронтационный копинг». Наименее выраженным механизмом является «избегание» – 48,6 %.

Таким образом, студенты 1-го курса показывают достаточно высокий уровень зрелости – не избегать проблем, а решать их, принимать ответственность на себя, планировать шаги по выходу из трудных ситуаций.

Был проведен корреляционный анализ данных, полученных в результате исследования студентов 1-го курса. Значимые корреляционные связи между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Значимые корреляционные связи между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты студентов 1-го курса

Механизмы психологической защиты	Копинг-механизмы	
	планирование решения проблемы	избегание
отрицание	0,23	-0,14
вытеснение	0,02	0,24
регрессия	-0,18	0,31
компенсация	0,05	0,29
замещение	-0,08	0,32
интеллектуализация	0,28	-0,05
реактивное образование	0,29	-0,00

Копинг-стратегия «планирование решения проблемы» прямо коррелирует с такими механизмами психологической защиты, как «отрицание» ($r = 0,23$), «интеллектуализация» ($r = 0,28$) и «реактивное образование» ($r = 0,29$). Чем более выражены у студентов данные защитные механизмы, тем чаще используется копинг-стратегия «планирование решения проблемы» и наоборот.

Копинг-стратегия «избегание» прямо коррелирует с «вытеснением» ($r = 0,24$), «компенсацией» ($r = 0,29$), «регрессией» ($r = 0,31$) и «замещением» ($r = 0,32$). Чем менее выражены эти механизмы защиты, тем реже студент пользуется стратегией избегания.

Личность, переживающая определенные события, связанные с преодолением трудностей, сознательно или бессознательно старается защитить сферу своей психики, стабилизировать ее работу с целью адаптации к окружающим условиям и более адекватного ответа на негативные, неприятные события. Для студента-первокурсника немаловажно проявление механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий с целью оптимального освоения учебной программы вуза и выхода как компетентного эффективного специалиста, способного преодолевать трудные ситуации и проблемные аспекты будущей профессиональной деятельности. К моменту поступления в вуз у обучающегося уже сформированы определенные методы преодоления кризисных ситуаций путем как сознательных манипуляций, так и бессознательных процессов. При этом механизмы психологической защиты и копинг-стратегии, действуя в рамках одной личности, взаимосвязаны между собой. Преодоление механизмов, не содействующих разрешению тревожащей личность ситуации, а только блокирующих негативные переживания (что является, безусловно, хотя и необходимым компонентом проживания трудностей, но непосредственно слабо влияющим на конструктивное решение задачи), возможно через выполнение ряда процедур, переводящих разрешение ситуаций в поле сознательного совладания. Исследование пока-

зало, что в личности существуют пути подобного воздействия, учитывающие выявленную взаимосвязь между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности. Это следует учитывать при построении процесса обучения в вузе.

Ссылки:

1. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 14–22.
2. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2014.
4. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. М., 1996.
5. Журбин В.И. Указ. соч.
6. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
7. Vaillant G. *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston, 1972.
8. Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии) // Руководство по психотерапии. Ташкент, 1979. С. 24–43.
9. Там же.
10. Бассин Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» // Вопросы философии. 1969. № 2.
11. Воловик В.М., Вид В.Д. Общие принципы и методы групповой психотерапии при шизофрении // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. Л., 1975. С. 26.
12. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. A structural theory of ego defenses and emotions // *Emotions in personality and psychopathology*. New York, 1979. P. 229–257.
13. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб., 2005.
14. Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
15. Морозова И.С., Белогай К.Н., Будич Н.Ю. Практические аспекты личностного самоопределения : учеб. пособие. Кемерово, 2007. 94 с.

References:

1. Zhurbin, VI 1990, 'The concept of psychological defense in the concepts of Freud and Rogers', *Questions of psychology*, no. 4, pp. 14-22.
2. Freud, A 1993, *Psychology I and protective mechanisms*, Moscow.
3. Kjell, L & Ziegler, D 2014, *Theories of Personality*, St. Petersburg.
4. Romanova, ES & Grebennikov, LR 1996, *Mechanisms of psychological protection*, Moscow.
5. Zhurbin, VI 1990, 'The concept of psychological defense in the concepts of Freud and Rogers', *Questions of psychology*, no. 4, pp. 14-22.
6. Rogers, KR 1994, *A look at psychotherapy. Becoming a person*, Moscow.
7. Vaillant, G 1972, *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*, Boston.
8. Bassin, FV, Roznov, VE & Rozhnova, MA 1979, 'Trauma (to the modern understanding of its nature and its general principles of psychotherapy)', *Manual therapy*, Tashkent, pp. 24-43.
9. Bassin, FV, Roznov, VE & Rozhnova, MA 1979, 'Trauma (to the modern understanding of its nature and its general principles of psychotherapy)', *Manual therapy*, Tashkent, pp. 24-43.
10. Bassin, FV 1969, 'The power of "I" and "psychological defense"', *Problems of Philosophy*, no. 2.
11. Volovik, VM & Vid, VD 1975, 'General principles and methods of group psychotherapy in schizophrenia', *Group psychotherapy in neuroses and psychoses*, Leningrad, p. 26.
12. Plutchik, R, Kellerman, H & Conte, H 1979, 'A structural theory of ego defenses and emotions', *Emotions in personality and psychopathology*, New York, pp. 229-257.
13. Wasserman, LI, Eryshev, OF & Klubova, EB 2005, *Psychological diagnostics index lifestyle*, St. Petersburg.
14. Kryukova TL & Kuftyak, EV 2007, 'Questionnaire methods of coping (adaptation techniques WCQ)', *Journal of Practical Psychology*, no. 3, pp. 93-112.
15. Morozova, IS, Belogay, KN & Budich, NY 2007, *Practical aspects of personal self-determination: textbook*, Kemerovo, p. 94.