

Константинов Всеволод Валентинович

кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой «Общая психология»
Пензенского государственного университета

Ганин Вячеслав Вячеславович

аспирант кафедры «Общая психология»
Пензенского государственного университета

**ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ МЕХАНИЗМОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ
С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ
У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ
РОССИЙСКОГО ВУЗА**

Аннотация:

Статья посвящена изучению специфики связи механизмов психологической защиты с копинг-стратегиями у иностранных студентов вуза и студентов-россиян, выявлению общих и различных тенденций взаимосвязей у иностранных и российских студентов.

Ключевые слова:

механизмы психологической защиты, копинг, копинг-стратегии, совладание, механизмы совладания, иностранные студенты.

Konstantinov Vsevolod Valentinovich

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Head of General Psychology Department,
Penza State University

Ganin Vyacheslav Vyacheslavovich

PhD student, General Psychology Department,
Penza State University

**THE FEATURES OF CONNECTION OF
PSYCHOLOGICAL DEFENSE
MECHANISMS WITH COPING
STRATEGIES IN FOREIGN STUDENTS
OF RUSSIAN UNIVERSITIES**

Summary:

The article studies specific features of connection of psychological defense mechanisms with coping strategies in foreign and Russian higher school students. The authors consider common and different trends of relationships in foreign and Russian students.

Keywords:

psychological defense mechanisms, coping, coping strategies, coping mechanisms, international students.

На современном этапе развития окружающая нас действительность – это стремительный поток событий, которые происходят в разных сферах жизни. В этих меняющихся условиях неизбежно вовлеченному в данный процесс человеку приходится искать пути адаптации. Этой проблематике посвящено множество исследований в разных областях науки, в первую очередь в тех, которые напрямую обращаются к изучению человека. Уже на протяжении целого ряда десятилетий психологические исследования посвящаются проблеме поиска способов преодоления разнообразных жизненных ситуаций. Среди них большое внимание отводится механизмам психологических защит человека.

Актуальность адаптационных проблем иностранных студентов обусловлена тем, что в настоящее время остро ощущается недостаточность отечественных и мировых разработок по этнопсихологическим и этнокультурным особенностям иностранных студентов, воздействующим на формирование адаптационных проблем, и способов их нивелирования в условиях русскоязычной социокультурной среды [1].

Первым ученым, обратившимся к вопросу механизмов защиты личности, был З. Фрейд, который в труде «Защитные нейропсихозы» ввел в научный оборот этот термин, а в целом ряде дальнейших работ использовал его с целью описания попыток эго противостоять мыслям, ситуациям и воспоминаниям, которые вызывают неприятие. З. Фрейд утверждал, что личность прибегает к защитным механизмам с целью найти способ разрешить конфликт бессознательного и сознательного [2].

Последующие исследования механизмов психологической защиты человека были продолжены как отечественными, так и зарубежными психологами. За более чем сто лет исследований этой проблематики возникли разнообразные определения самого термина «защитные механизмы», что в свою очередь вызвало отсутствие общей позиции о том, как происходит функционирование этих механизмов, как много существует данных механизмов и, наконец, какова их классификация.

С позиции психоанализа защитные механизмы – это способ преодоления разовых травмирующих событий, направленный на снятие внутреннего конфликта. Деятели гуманистического подхода при рассмотрении психологических защит особое внимание уделяют не самому кон-

фликту и самой защите, а безусловному принятию человека, целью которого является гармонизация личности (так, в модели личности, предложенной К. Роджерсом [3], это ассимиляция Опыта человека и Самости).

Последующие исследования привели к изменению взглядов на механизмы психологической защиты. Так, Дж. Вейллант в своем труде «Адаптация к жизни» на базе продолжительных исследований делает вывод о том, что механизмы психологической защиты – это естественная адаптация индивида к трудностям, возникающим в его жизни [4]. Ученым были выделены следующие уровни психологических защит: зрелые, невротические незрелые (инфантильные) и психотические.

Российские деятели науки тоже не раз обращались к вопросу механизмов психологической защиты человека. При этом в зависимости от научных взглядов исследователя сам термин «психологическая защита» значительно изменялся. Под ним понимались и специфическая психическая деятельность, которая ориентирована на самопроизвольное изживание результатов травм психики (В.Е. Рожнов [5]), и изменение установок личности (Ф.В. Бассин [6]), и механизм психической недостаточности (В.М. Воловик [7]) и пр. Однако все эти исследования отличаются целым комплексом схожих моментов во взгляде на осмысление психологических защит: эти механизмы функционируют в подсознании, а их целью является искажение реальности, направленное на преодоление конфликтной ситуации и приспособление к изменяющимся условиям.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что под механизмами психологической защиты человеческой личности следует понимать систему бессознательных элементов психики, которая ориентирована на снятие напряженности, а также на предотвращение дезорганизации психики как результата трансформации внешних и внутренних условий.

В рамках психологической науки при исследовании проблемы преодоления разнообразных ситуаций в жизни человека кроме термина «механизмы психологической защиты» используется также понятие «копинг-механизмы», или «механизмы совладания» (с англ. coping – ‘совладание’). Данное понятие было введено в науку в 60-х гг. прошлого века и использовалось для описания осознаваемых человеком стратегий борьбы с травмирующими ситуациями, в первую очередь со стрессом.

Следовательно, базовым отличием «механизмов психологической защиты» от «механизмов совладания» выступает осознанность выбора «копинг-механизмов» в соответствии с временем и ситуацией.

В исследовании совладающего поведения значительный вклад внес Р. Лазарус, разработавший совместно с С. Фолкманом систему классификации механизмов копинга [8]. Ими были выделены следующие стратегии:

1. Конфронтационный копинг – агрессивные усилия, направленные на изменение ситуации, предрасположенность к рискованному поведению.
2. Дистанцирование – когнитивные усилия, которые нацелены на отстранение от ситуации и снижение зависимости от нее.
3. Самоконтроль – когнитивные усилия, направленные на регулирование своих поступков и переживаний.
4. Поиск социальной поддержки (включая действенную, информационную и эмоциональную).
5. Признание своей роли в проблеме, а также принятие ответственности.
6. Бегство – поведенческие усилия и мыслительное устремление, ориентированные на избегание проблемы.
7. Планирование путей решения проблемы – преднамеренное усилие по видоизменению ситуации, которое подразумевает аналитический подход к проблеме.
8. Положительная переоценка – когнитивные усилия, направленные на создание позитивного значения, которое сфокусировано на собственном личностном росте (в том числе религиозное измерение) [9].

Анализ теоретических подходов к проблеме «механизмов психологической защиты» и «механизмов совладания» позволяет утверждать, что в человеческой личности есть место целому ряду механизмов, которые гарантируют ей преодоление явлений, травмирующих психику, ситуаций выбора, проблемных аспектов и др. Часть из них имеют бессознательный характер и ориентированы на первоначальное снижение ситуации напряжения. Другие обладают осознанным характером, а значит, способны поддаваться личностной регуляции, а также оказывать воздействие на степень интенсивности проявлений механизмов бессознательного.

Цель эмпирического исследования – выявление связи механизмов психологической защиты с копинг-стратегиями у иностранных студентов вуза.

В исследовании приняли участие 68 студентов ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», обучающихся на кафедрах факультета «Педагогика, психология и социальные

науки». Участниками исследования стали 38 девушек и 30 юношей в возрасте от 18 до 22 лет, из которых 34 студента – это российские граждане, а 34 студента – иностранцы. В качестве диагностического инструментария была использована батарея методик, включающая в себя методики «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Ч.Р. Конте) и «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Для математико-статистической обработки данных был использован критерий Спирмена, расчеты произведены в программе SPSS. Выбор рангового коэффициента корреляции Спирмена обусловлен тем фактом, что данный критерий позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между признаками или профилями (иерархиями) признаков, что соответствует нашим условиям.

Выполненный корреляционный анализ позволил выявить ряд значимых взаимосвязей как между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями студентов, так и между их социальными характеристиками (пол, возраст, страна) и характерным выбором психологических защит и копинг-стратегий. Начнем анализ с последних. Так, была выявлена сильная положительная корреляционная связь ($r = 0,377; 0,01$) между возрастом студентов и выбором такого механизма психологической защиты, как вытеснение. Данная связь позволяет отметить, что с возрастом студенты все чаще прибегают к подавлению неприемлемых для себя желаний, импульсов и поступков. Положительные связи пола испытуемых с выбором таких механизмов психологической защиты, как вытеснение ($r = 0,266; 0,05$), отрицание ($r = 0,245; 0,05$) и рационализация ($r = 0,306; 0,01$), позволяют отметить, что вышеуказанные механизмы защиты более характерны для студентов-юношей. Кроме этого, удалось установить, что для студентов-иностранцев в большей мере характерен выбор таких механизмов психологической защиты, как вытеснение ($r = 0,316; 0,01$), отрицание ($r = 0,269; 0,05$), рационализация ($r = 0,308; 0,01$). Не характерны для студентов-иностранцев такие механизмы психологической защиты, как проекция ($r = -0,315; 0,01$) и гиперкомпенсация ($r = -0,274; 0,05$). Выявленные связи позволяют отметить, что для студентов-иностранцев свойственно подавлять, отрицать или логически отвергать переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией.

Далее охарактеризуем, какие значимые взаимосвязи удалось установить между выбором механизма психологической защиты и характерными для студентов копинг-стратегиями. Так, выбор такого типа копинга, как разрешение проблемы, связан с предпочтением механизмов психологической защиты регрессии ($r = -0,298; 0,05$) и отрицания ($r = 0,291; 0,05$). Выявленные связи позволяют отметить, что конструктивный подход к преодолению фрустрационных ситуаций у студентов совместим с их отрицанием, но несовместим с переходом на более ранние стадии развития для решения проблемы. Предпочтение поиска социальной поддержки в качестве копинга у студентов обусловлено выбором таких механизмов психологической защиты, как регрессия ($r = 0,282; 0,05$), замещение ($r = 0,234; 0,05$), проекция ($r = 0,232; 0,05$), компенсация ($r = 0,354; 0,01$), гиперкомпенсация ($r = 0,282; 0,05$). При этом избегание проблемы как путь преодоления копинг-ситуации у студентов обусловлено выбором в качестве механизмов психологической защиты отрицания ($r = 0,322; 0,01$) и компенсации ($r = 0,237; 0,01$).

Отдельный корреляционный анализ данных российских и иностранных студентов показывает, что у студентов-иностранцев между механизмами психологической защиты и преобладающими копинг-стратегиями выявлено 5 связей, из которых одна носит обратный характер, т. е. отрицательная (по силе умеренная), а четыре носят прямой характер, т. е. являются положительными (по силе две сильных и две умеренных). Полученные результаты позволяют отметить, что выбор такого механизма психологической защиты, как замещение, у студентов-иностранцев связан обратной умеренной связью с предпочтением копинга «разрешение проблем» ($r = -0,341; 0,05$), что дает возможность сделать вывод о наличии следующей тенденции. Чем выше предпочтение замещения как механизма психологической защиты у студента-иностранца, тем ниже уровень его предпочтений такого копинга, как разрешение проблем. Верно и обратное утверждение: предпочтение студентами-иностранцами копинг-стратегии «разрешение проблем» приводит к снижению выраженности вытеснения как механизма психологической защиты. Выбор такого копинга, как поиск социальной поддержки, у студентов-иностранцев имеет целый ряд значимых корреляционных связей. Так, предпочтение поиска социальной поддержки как основного механизма копинга у студентов-иностранцев прямо связано с выбором гиперкомпенсации ($r = 0,453; 0,01$), рационализации ($r = 0,440; 0,01$), отрицания ($r = 0,421; 0,05$) и общей напряженностью психических защит ($r = 0,344; 0,05$).

У студентов-россиян между механизмами психологической защиты и преобладающими копинг-стратегиями выявлено 6 связей, все из которых носят прямой характер, т. е. являются положительными (по силе три сильных и три умеренных). Полученные результаты позволяют отметить, что выбор такого копинга, как поиск социальной поддержки, у студентов-россиян прямо связан с предпочтениями таких механизмов психической защиты, как регрессия ($r = 0,430; 0,01$),

компенсация ($r = 0,511; 0,01$), проекция ($r = 0,372; 0,05$). А выбор в качестве копинга избегания проблем у студентов-россиян прямо связан с предпочтениями таких механизмов психической защиты, как регрессия ($r = 0,389; 0,05$), компенсация ($r = 0,346; 0,05$) и общей напряженностью психологических защит ($r = 0,434; 0,01$).

По итогам корреляционного анализа важно отметить, что общих корреляционных связей между механизмами психологической защиты и преобладающими копинг-стратегиями у студентов-иностранцев и студентов-россиян не обнаружено. А среди наиболее явных различий характера корреляционных связей выделим следующее:

1. У студентов-иностранцев выбор такого копинга, как поиск социальной поддержки, обусловлен предпочтением следующих психологических защит: гиперкомпенсации, рационализации, отрицания и общей напряженностью психических защит. В то же время у студентов-россиян выбор такого копинга, как поиск социальной поддержки, обусловлен предпочтением других психологических защит – регрессии, компенсации и проекции.

2. У студентов-иностранцев выявлена корреляционная связь механизмов психической защиты с копингом «разрешение проблем», а в выборке студентов-россиян – с копингом «избегание проблем».

Таким образом, в результате проведенного исследования приходим к выводу, что наиболее выраженными механизмами психологической защиты для студентов-иностранцев выступают вытеснение, отрицание и рационализация, а наиболее напряженным копингом – разрешение проблем. При этом выбор копинга «разрешение проблем» у иностранных студентов прямо связан с предпочтением отрицания в качестве механизма психологической защиты, что доказано результатами проведенного корреляционного анализа. Выявленные в ходе проведенного эмпирического исследования характерные для студентов-иностранцев механизмы психологической защиты (эго-защиты) и совладающего поведения (копинги) позволяют прогнозировать процесс их адаптации в новой социокультурной среде, что в свою очередь дает возможность реализовать корректный выбор методик по формирующей или тренинговой работе с этой группой.

Ссылки:

1. Гриценко В.В., Субботина И.А. Социальное самочувствие и адаптация // Этнорегиональные модели адаптации (постсоветские практики). М., 2008. С. 45–82; Ким А.С. Этномаргинальность диаспор в ракурсе этнополитической конфликтности: проблема идентичности // Вестник Тихоокеанского государственного университета. 2009. № 1. С. 233–238; Константинов В.В., Ковалева Н.А. Расставание с родиной: социально-психологическая проблема миграции // Психологический журнал. 2013. Т. 34, № 5. С. 3–15; Попова О.В. Латентные процессы трансформации европейской миграционной политики в сферу регулирования миграции населения в Российской Федерации // Политика и общество. 2011. № 1. С. 62–66.
2. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. М., 2006.
3. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы: клиент-центрированная терапия: монография. М., 2006.
4. Vaillant G. *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston, 1972.
5. Рожнов В.Е. Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985.
6. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного. М., 1968.
7. Воловик В.М. Пограничные состояния и начало шизофрении // Теоретико-методологические аспекты пограничной психиатрии. Л., 1979. С. 80–87.
8. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб., 2001.
9. Там же.

References:

- Bassin, FV 1968, *Problems of the Unconscious*, Moscow, (in Russian).
Freud, Z 2006, *Major psychological theories in psychoanalysis*, Moscow, (in Russian).
Gritsenko, VV & Subbotina, IA 2008, 'Social wellbeing and adaptation', *Etnoregional'nye modeli adaptatsii (postsovetskie praktiki)*, Moscow, pp. 45-82, (in Russian).
Kim, AS 2009, 'Ethnic marginality of diasporas in the context of ethno-political conflictogenity: identity problem', *Vestnik Tikhookeanskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 1, pp. 233-238, (in Russian).
Konstantinov, VV & Kovaleva, NA 2013, 'Parting with motherland: social and psychological problems of migration', *Psikhologicheskij zhurnal*, vol. 34, no. 5, pp. 3-15, (in Russian).
Lazarus, A 2001, *Short-term multimodal psychotherapy*, St.-Petersburg, (in Russian).
Popova, OV 2011, 'Latent processes of transformation of European migration policies into the scope of migration regulation in the Russian Federation', *Politika i obshchestvo*, no. 1, pp. 62-66, (in Russian).
Rogers, C 2006, *Consulting and psychotherapy: innovative approaches in the field of practical work: client-centered therapy: monograph*, Moscow, (in Russian).
Rozhnov, VE 1985, *Guide to psychotherapy*, Tashkent, (in Russian).
Vaillant, G 1972, *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*, Boston.
Volovik, VM 1979, 'Borderline state and the beginning of schizophrenia', *Teoretiko-metodologicheskie aspekty pogranichnoy psikiatrii*, Leningrad, pp. 80-87, (in Russian).