



ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ТИПОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Сергеев Владислав Дмитриевич

студент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Кемеровский государственный университет, г. Новокузнецк

Аннотация. Профессиональная деятельность психологов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение и эффективность в деятельности.

Изучение психологической защиты у студентов-психологов является интересным и важным моментом, так как именно психологическая защита отражает гармоничность развитой личности, адекватность восприятия окружающей действительности и умение решать личностные и профессиональные проблемы.

Актуальность проблемы и её недостаточная разработанность в психологической литературе, обусловлена тем, что изучение взаимосвязи психологической защиты и копинг-стратегий у будущих психологов является важным и закономерным, так как это основные общепризнанные процессы, обеспечивающие в целом адаптацию к окружающей среде.

Ключевые слова: Копинг-стратегии, психологические защиты.

Введение:

Окружающий нас мир в настоящий момент представляет собой бурный поток происходящих в различных сферах жизни событий. Человек, неизбежно втянутый в этот процесс, вынужден искать пути адаптации к меняющимся условиям. Данная проблема давно рассматривается в различных научных областях, особенно тех, которые 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.

Использование личностью механизмов психологической защиты и копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций способствует стабилизации психической деятельности и оказывает положительное влияние на личность.

Теоретические основы проблемы стресс-преодолевающих копинг-стратегий только начинают разрабатываться, они тесно связаны с проблемой стресса. Копинг и стресс - это два



нераздельных для человека процесса. В концепции стресса Г. Селье и его последователей, основное внимание уделялось анализу внешних стрессогенных факторов. Психологи, в большей степени Р. Лазарус, обосновали положение о том, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия.

Исследование проводилось по следующим этапам:

1. Постановка проблемы. На данном этапе осуществляется выбор темы исследования, обосновывается её актуальность. Определены объект и предмет исследования. Сформулированы цель, задачи, гипотеза. Осуществлён подбор научной литературы по выбранной теме.
2. Анализ теоретического материала по теме исследования. Сформулированы основные идеи теоретического раздела, уточнены основные понятия и определения.
3. Выбор методов и методик исследования, описание этапов исследования. В процессе данного этапа были подобраны методы и методики, составлены этапы исследования, охарактеризована выборка исследования.
4. Проведение психодиагностического тестирования. На данном этапе собираются необходимые данные для дальнейшего эмпирического исследования.
5. Осуществление математико-статистической обработки данных (коэффициент корреляции Пирсона). С помощью данного метода была обеспечена объективная интерпретация полученных в ходе исследования данных, была установлена зависимость между изучаемыми явлениями.
6. Заключительный этап исследования: формулировка выводов и заключения исследования.

Для достижения целей нашего исследования мы составили выборку из 21 студента-психолога 2 курса КГПИ КемГУ.

Для получения информации о взаимосвязи копинг-стратегий и типов психологических защит у студентов-психологов использовался «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте).

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что в исследуемой группе для большинства студентов-психологов характерно преобладание защитного механизма «проекция», что составляет 63%.

Предположительно, показатели, полученные в ходе анализа данных опросника, свидетельствуют о том, что данная часть исследуемой группы студентов в большей степени



применяют в стрессовой ситуации защитный механизм «проекция», чем студенты, которые применяют защитный механизм «вытеснение», который составляет 37%.

В рамках исследования взаимосвязи копинг-стратегий и типов психологических защит у студентов-психологов, также была проведена диагностика ведущих копинг-механизмов, используемых человеком в разнообразных стрессовых ситуациях, а именно копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Выявление показателей осуществлялось на основе методики «Копинг-тест Лазаруса» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Анализ данных исследования показал, что копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» в большей степени используется студентами-психологами в различных стрессовых ситуациях и составляет 54%. Показатели результатов копинг-стратегии «разрешение проблемы» составили 46%, что говорит о чуть меньшем использовании данной копинг-стратегии студентами в стрессовых ситуациях.

Также в рамках исследования взаимосвязи копинг-стратегий и типов психологических защит у студентов-психологов, в данной работе использовался «Индикатор копинг-стратегий», автором которой является Д. Амирхан. С помощью данной методики была проведена диагностика ведущих копинг-стратегий, используемых человеком в стрессовых ситуациях.

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что в исследуемой группе студентов-психологов, преобладающей копинг-стратегией является «поиск социальной поддержки», что составляет 57,5%. Это говорит о том, что студентам при возникновении сложной стрессовой ситуации, зачастую приходится обращаться за помощью к другим, для того, чтобы разрешить свои проблемы. В свою очередь, копинг-стратегия «разрешение проблемы» составляет 42,5% что говорит о том, что некоторым студентам проще самим справиться в стрессовой ситуации путём разрешения проблемы.

Путём эмпирического исследования было выявлено, что чаще всего студенты-психологи показывают высокий уровень зрелости путём решения своих проблем, а не их избегания. Результаты исследования показывают, что студенты-психологи в большей степени используют такие защитные механизмы как «вытеснение» и «проекция». Это говорит о том, что испытывая стрессовую ситуацию, студенты пытаются предохранить психику от травмирующих переживаний путём контроля своих мыслей и поведения, ограничивая своё стремление перекладывать свои проблемы на других.

При возникновении сложной стрессовой ситуации, студенты-психологи зачастую прибегают к таким копинг-стратегиям, как «разрешение проблемы» и «поиск социальной поддержки». Копинг-стратегия «разрешение проблемы» говорит о том, что студенты-психологи часто принимают ответственность на себя и планируют шаги по выходу из трудных ситуаций. При этом, результаты копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» говорят о том, что в



зависимости от трудности ситуации, студенты-психологи могут прибегать к посторонней помощи для того, чтобы справиться с эмоциональной нагрузкой в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, личность, переживающая определённые события, связанные с преодолением трудностей, сознательно или бессознательно старается защитить сферу своей психики, стабилизировать её работу с целью адаптации к окружающим условиям и более адекватного ответа на негативные, неприятные события.

Список литературы:

1. Козина, А. В. Основные подходы к изучению психологических защит личности в зарубежной и отечественной психологии / А. В. Козина, А. Н. Баламут. – СПб.: Питер, 2009. – 37 с. – ISBN 5-85413-270-8. – Текст: непосредственный.
2. Бассин, Ф. В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии / Ф. В. Бассин / 1969. - № 2. - С. 118-125. – ISBN 5-94136-117-2. – Текст: непосредственный.
3. Панасенко, Е. А. Взаимосвязь механизмов психологических защит с копинг стратегиями // Психологические науки / Е. А. Панасенко, И. С. Морозова. – 2015. – 51 с. – ISBN 5-88142-602-8. – Текст: непосредственный.
4. Адылова, Р. М. Взаимосвязь психологической защиты и копинг стратегий / Р. М. Адылова, Х. С. Асадуллина – СПб.: Питер, 2011. – 114 с. – ISBN 5-95105-317-8. – Текст: непосредственный.
5. Донцов, Д. А. Социально-психологические особенности студентов-психологов // Психологические науки / Д. А. Донцов, М. В. Донцова. – 2017. – 38 с. – ISBN 5-97451-690-8. – Текст: непосредственный.