

Кочуров Михаил Геннадьевич

канд. психол. наук, доцент

Крылова Таисья Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Кировский государственный
медицинский университет» Минздрава РФ

г. Киров, Кировская область

DOI 10.31483/r-110210

СВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТНЫМИ МЕХАНИЗМАМИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Аннотация: проведен анализ специфики копинг-стратегий и защитных механизмов у студентов и их взаимосвязи. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей связи копинг-стратегий с проявлением психологических защитных механизмов у студентов-медиков.

Ключевые слова: копинг-стратегии, защитные механизмы, психологическое здоровье, неадаптивное реагирование на академический стресс.

Актуальность исследования.

Психическое здоровье студентов медицинских вузов в последние годы вызывает большую озабоченность. Различные исследования продемонстрировали высокую частоту психологических симптомов, связанных с учебной нагрузкой, при этом стресс и реагирование на него стала одной из преобладающих психосоциальных проблем. В своей повседневной жизни студенты сталкиваются с самыми разнообразными требованиями, как академическими, так и неакадемическими, которые могут повлиять на их благополучие. Академические требования включают адаптацию к новому материалу, переутомление, нехватку времени для выполнения своих задач, подготовку и сдачу экзаменов. Неакадемические требования включают изменение места жительства, потребность в создании новых

социальных отношений, конфликты с партнерами, семьей или друзьями, денежные заботы и опасения по поводу будущей работы.

Актуальность темы обусловлена возрастанием стрессоров и неадаптивным реагированием на них, что может причинить значительный вред успеваемости студента-медика (например, снижение способности концентрировать внимание или запоминать, меньше внимания уделять учебе и больше пропусков занятий), а также на физическое и психологическое здоровье (например, бессонница, тревога, физическое и эмоциональное истощение). Эти вредные последствия вызвали интерес к выявлению взаимосвязи индивидуальных психологических копинг-стратегий с механизмами защиты, которые могут помочь студентам преодолеть учебные стрессоры. Поэтому взаимодействие копинг-стратегий и защитных механизмов крайне важно для психологического здоровья студентов медицинских специальностей.

Копинг-стратегии – это способы управления внешним или внутренним стрессом, приспособления к нему или воздействия на него.

Американские психологи считают, что термин «копинг» приобрел свою популярность в 60-х годах двадцатого века и использовался для описания поведенческих реакций личности в условиях стресса [3, с. 351]. Исследования когнитивного движения, описанное в работах И. Джеймса (1958), Л. Мерфи (1962) и Р. Лазаруса (1966) были также положены в основу изучения копинга. В основу копинга легла концепция, в которой «копинг» выступал в роли механизма психологической защиты человека от травмирующих его ситуаций, выработанной им и использующейся в целях разрешения конкретных ситуаций. Эта концепция копинг-стратегий в поведении человека является основополагающей, но не единственной в кругах психологического сообщества [2, с. 40–45].

Защитные механизмы – это бессознательные психологические реакции, которые защищают людей от чувства беспокойства, угроз самооценке и вещей, о которых они не хотят думать или с которыми не хотят иметь дело. Активизируются в ситуации стресса, конфликта, фрустрации или психотравмы [1, с. 302]. Механизмы защиты направлены на снижение эмоционального напряжения, облегчения тревожности и обеспечивают регуляцию поведения [4, с. 40–45].

Защитные механизмы были впервые описаны в 1894 году Зигмундом Фрейдом в работе «Защитные нейропсихозы», а разрабатывалось его дочерью А. Фрейд [5, с. 156–170].

Взаимосвязь между копингом и защитными механизмами противоречива. Термин «защитные механизмы» был определен в 1926 году Фрейдом в попытке объяснить, как люди справляются со стрессом [7, с. 60–65]. Традиционно защитные механизмы представляют собой паттерны относительно произвольных реакций на внешние или внутренние факторы и включают чувства, мысли и поведение. Механизмы преодоления представляют собой сознательные и целенаправленные процессы и основаны на познании. Понятие защиты было трудно отличить от копинга, так как эти два понятия часто использовались неправильно или их определения пересекались [10, с. 42–45].

Защитные механизмы и копинг-стратегии представляют собой два разных типа адаптационных процессов (Крамер, 1998). Крамер применяет концепцию защитных механизмов к психическим операциям, происходящим вне нашего сознания. Их функция заключается в защите человека от переживания тревоги. Согласно классическому психоанализу, такие тревоги возникнут, если человек осознает неприемлемые мысли, импульсы или желания [9, с. 134–147].

Различия между защитными механизмами и копингом основаны на психических процессах, связанных с преодолением тревоги или стрессора. Крамер (1998) вводит пять критериев их различения, первые два из которых существенны – это сознательный или, соответственно, бессознательный характер психических процессов, связанный с функционированием и интенциональностью (направленность намеренная/ненамеренная) [8, с. 43]. Критерии иерархической организации защитного процесса или копинг-стратегий, ситуационная или диспозиционная природа процесса в структуре личности является центральным предметом в понятийном аппарате и вызывает значительные расхождения во мнениях исследователей.

Механизмы преодоления и защиты были проанализированы в отношении различных симптомов и расстройств, таких как депрессия, тревога или

расстройства личности. Полученные данные показали, что механизмы совладания и защиты, как правило, имеют определенный паттерн при этих расстройствах, и некоторые механизмы, такие как избегание совладания, могут усилить симптомы в будущем [11, с. 480]. Это связано с моделью психопатологии уязвимости и стресса, которая выделяет два основных компонента. Внутренняя составляющая, уязвимость, включает в себя все возникающие и неадаптивные механизмы и процессы. Внешний компонент, стресс, основан на жизненных событиях. Они влияют друг на друга, создавая порог для возникновения расстройств. Используемые типы копинга и защитных механизмов могут способствовать уязвимости, как упоминалось ранее, или могут быть защитными факторами [6, с. 324].

Некоторые копинг-стратегии могут быть связаны с определенными психологическими защитными механизмами. Например, подавление – это копинг-стратегия, которая может быть связана с защитным механизмом регрессии (подавление нежелательных мыслей и чувств). Использование юмора – это копинг-стратегия, которая может быть связана с защитным механизмом использования рационализации (нахождение легкости в стрессовой ситуации).

Важно отметить, что все копинг-стратегии необязательно связаны с психологическими защитными механизмами. Некоторые из них могут быть просто эффективными способами управления стрессом и тревогой, не связанными с внутренними процессами психики [12, с. 270–280].

Цель исследования. Анализ связей копинг-стратегий с психологическими защитными механизмами у студентов-медиков.

Материалы и методы исследования. В качестве метода сбора данных использовались методики «Способы совладающего поведения, WCQ», Р. Лазаруса и методика измерения психологической защиты (МИПЗ) Е.Р. Пилюгина, Р.Ф. Сулейманов (2020). В качестве методов математической статистики использовался непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В исследовании приняли участие 72 студента 1 курса Кировского ГМУ из них 55 девушек и 17 юношей.

Результаты корреляционного анализа связи копинг-стратегий с механизмами психологической защиты у студентов-медиков представлены в таблице 1.

Таблица 1

Матрица корреляций копинг-стратегий с психологическими защитными механизмами у студентов-медиков

Механизмы защиты		Субшкалы копинг-стратегий							
		Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Психотические	Диссоциация	0,10	0,13	-0,22	-0,01	0,07	0,12	0,02	0,12
	Регрессия	0,11	-0,08	-0,12	0,06	0,10	0,20	-0,10	-0,06
	Ипохондрия	-0,02	0,01	-0,13	-0,09	-0,10	0,02	-0,08	-0,09
	Изоляция	-0,12	-0,29*	-0,19	0,10	-0,07	-0,08	0,03	0,05
	Вытеснение	0,12	0,11	0,21	0,06	-0,06	0,23*	-0,13	-0,01
Инфантильные	Замещение/перенос	-0,13	0,06	-0,15	0,14	-0,09	0,07	-0,08	0,15
	Проекция	0,01	0,11	0,19	-0,05	-0,04	0,07	-0,17	-0,12
	Компульсивное поведение	-0,1	-0,27*	-0,11	0,13	-0,02	-0,18	-0,11	-0,16
	Пассивная агрессия	-0,09	-0,21	-0,06	-0,14	-0,11	-0,14	-0,05	-0,11
	Отрицание	-0,10	-0,07	-0,09	-0,08	-0,04	-0,01	-0,05	-0,11
Невротические	Рационализация	0,04	-0,09	0,11	0,08	0,07	0,13	-0,01	-0,01
	Избегание	-0,01	-0,17	-0,13	0,06	-0,09	-0,15	0,04	0,01
	Реактивное образование	0,09	-0,17	-0,11	0,07	-0,10	-0,04	0,09	-0,05
	Компенсация	0,09	-0,06	-0,13	0,05	-0,09	-0,09	-0,04	-0,13
	Всемогущий контроль	-0,17	0,02	-0,08	0,06	-0,02	-0,08	0,10	-0,01
Адаптивные	Сублимация	-0,08	0,02	-0,13	0,20	-0	-0,04	0,10	-0,06
	Альтруизм	0,04	-0,09	-0,13	0,07	-0,21	0,08	-0,12	-0,04
	Подавление	-0,02	-0,15	-0,18	0,01	-0,13	-0,18	-0,06	-0,24*
	Предвосхищение	0,11	-0,10	-0,01	0,05	-0,07	0,23	0,01	0,05
	Юмор	-0,04	-0,19	-0,23*	-0,01	-0,11	-0,14	-0,07	-0,07

Примечание: * $p \leq 0,05$

Как видно из таблицы 1, выявлены 5 значимых связей копинг-стратегий с механизмами психологической защиты у студентов-медиков: 1 прямая – вытеснение с бегством-избеганием и 4 обратных: изоляция с дистанцированием, компульсивное поведение с дистанцированием, подавление с положительной переоценкой и юмор с самоконтролем.

Полученные данные свидетельствуют, что защитный механизм изоляция обратно связан с копинг-стратегией дистанцирование ($\rho = -0,29, p \leq 0,05$). Это означает, чем чаще бессознательно используется закрытость, равнодушие, уход в себя в стрессовых ситуациях, тем выше вероятность уменьшения эмоциональной вовлеченности к проблеме.

Прямая значимая связь есть между психологическим механизмом защиты вытеснение и копинг-стратегией бегство-избегание ($\rho = 0,23, p \leq 0,05$). Частое обращение к вытеснению ведет к избеганию ситуации, травмирующий фактор удаляется из сознания и полностью игнорируется.

Установлена обратная связь между компульсивным поведением и дистанцированием ($\rho = -0,27, p \leq 0,05$). Поведение в стрессовой ситуации может варьироваться от притупления чувства тревоги до отстранения от негативных факторов, но это влечет за собой длительный дискомфорт.

Значимая обратная связь отмечается между механизмом подавление и копинг-стратегией положительной переоценкой ($\rho = -0,24, p \leq 0,05$). Можно предположить, что неблагоприятный фактор для психики откладывается и положительно переосмысливается за счет контроля и психических ресурсов личности.

Статистически значимая обратная связь существует между защитных механизмом юмор и копинг-стратегией самоконтроль ($\rho = -0,23, p \leq 0,05$). Негативные переживания преодолеваются с помощью поиска позитивных и забавных моментов, за счет высокого контроля поведения. При этом, личность может скрыть свои переживания и побуждения от окружающих.

Выводы. Результаты эмпирического исследования показывают, что у студентов-медиков по среднему значению доминируют в равном соотношении адаптивный и неадаптивный копинг, стратегии положительная переоценка и

бегство-избегание. По показателям проведенных методик из числа психологических защитных механизмов адаптивные (сублимация и альтруизм) занимают ведущее использование в стрессовых ситуациях. Выявлена связь копинг-стратегий с механизмами психологической защиты у испытуемых: 1 прямая – вытеснение с бегством-избеганием и 4 обратных: изоляция с дистанцированием, компульсивное поведение с дистанцированием, подавление с положительной переоценкой и юмор с самоконтролем.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект: Альма Матер, 2013. – 302 с.
2. Бохан Т.Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях / Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2013. – №10. – С. 40–45.
3. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2016. – 351 с.
4. Виноградова А.В. Защитно-совладающее поведение студентов первого курса / А.В. Виноградова, Н.И. Исмаилова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5. – С. 40–54.
5. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Вестник ТГПУ. – 2015. – №3. – С. 156–170. EDN ROXPST
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 324 с.
7. Литвинова Н.Ю. Психологические механизмы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов / Н.Ю. Литвинова // Российское общество: история, проблемы, перспективы: сб. науч. тр. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – С. 60–65.
8. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2013. – 43 с.

9. Леонтьев Д.А. Личность как преодоление индивидуальности: основы неклассической психологии личности / Д.А. Леонтьев // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / под ред. А.А. Леонтьева. – М., 2013. – С. 134–147.

10. Литвинова Н.Ю. Формирование смысла и стрессоустойчивости в вузе / Н.Ю. Литвинова // Образование-Техника-Информатика. – М., 2012. – С. 42–45.

11. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 2013. – 480 с.

12. Пилюгина Е.Р. Двухмерная классификация механизмов психологической защиты / Е.Р. Пилюгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2020. – №2. – С. 270–280. DOI 10.17072/2078-7898/2020-2-270-280. EDN VAVYOO