

DOI: 10.17689/psy-2017.1.5

УДК 159.9.07

**Первые результаты лонгитюдного исследования защитно-
совладающего поведения курсантов**

© 2017 Лапкина Елена Валерьевна*,

*кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Ярославского высшего военного училища ПВО (г. Ярославль, Россия), elena-lapkina@inbox.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты лонгитюдного исследования защитно-совладающего поведения и жизнестойкости курсантов. Обнаружены изменения, как в защитном, так и совладающем поведении курсантов: от первого ко второму курсу увеличиваются значения проактивного копинга, компенсации; снижаются показатели смещения, проекции. Общий показатель жизнестойкости и его составляющие имеют тенденцию к увеличению.

Ключевые слова: лонгитюдное исследование, защитно-совладающее поведение, проактивное совладание, психологическая защита, личностные особенности, курсанты.

**The first results of the longitudinal study of the defensive-coping behavior
of cadets**

© 2017 Lapkina Elena Valerievna*,

* Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer of the Department of Humanitarian and Socio-Economic Disciplines, Yaroslavl Higher Military School of Air Defense (Yaroslavl, Russia), elena-lapkina@inbox.ru

Annotation. The article presents the results of a longitudinal study of the defensive-coping behavior and the viability of cadets. Changes have been detected, both in the defensive and cognitive behavior of the cadets: from the first to the second course, the values of proactive copying and compensation increase; The indicators of displacement and projection decrease. The overall viability index and its components tend to increase.

Keywords: longitudinal study, defensive-coping behavior, proactive coping, psychological defense, personality traits, cadets.

Людам довольно часто приходится сталкиваться с различными жизненными ситуациями, вызывающими внутренний дискомфорт. Реагирование на подобные ситуации осуществляется при помощи осознанных целенаправленных стратегий (копинг-поведения) и неосознанных интрапсихических механизмов (психологической защиты).

Существуют разные подходы к соотношению совладания и психологической защиты. Согласно первому, механизмы психологической защиты могут выступать основой формирования копинг-поведения, быть бессознательным вариантом совладания. Таким образом, по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически. Это положение лежит в основе многих терапевтических подходов, которые ставят целью дать пациенту знания о том, что такое защита, учат фиксировать проявление защит, осознанно и гибко использовать наиболее зрелые и эффективные из них [Ильин, 2011].

Другие авторы рассматривают совладание не только как осознанные варианты бессознательных защит, но и как родовое, более широкое понятие по отношению к ним, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого второго подхода автоматизмы

психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Так, уход в работу как отвлечение от неприятной ситуации может основываться как на отрицании, замещении, так и на сублимации. Попытка изменить отношение к трудной ситуации может быть связано как с регрессией (как попытка хотя бы мысленно вернуться к периоду, когда было «спокойно и счастливо»), с компенсацией (возможность успокоить себя достижениями в иных сферах жизни, сверхудовлетворение потребностей в других сферах) и т.д. Подтверждение «связанности» психологических защит и копинга мы нашли в результатах исследования защитно-совладающего поведения взрослых людей, где проблемно-ориентированный копинг обнаружил сильные корреляции с механизмами компенсации, сублимации, а эмоционально-ориентированный – с регрессией, реактивным образованием, отрицанием, общим показателем напряженности защит. В данном исследовании также выявилась строгая «привязка» осознанного проблемно-ориентированного совладания со «зрелыми» защитами, а эмоционально-ориентированного – с «примитивными» [Лапкина, 2015].

Весьма интересным представляется вопрос о возрастном изменении психологических защит и совладания в течение жизни человека. Бесспорно, именно метод лонгитюда позволит получить по данному вопросу наиболее точные данные, поскольку будет выявлять изменения изучаемых психических явлений у одних и тех же людей с течением времени.

В последнее пятидесятилетие предпринимались различные попытки изучения защитного и совладающего поведения методом лонгитюда, остановимся подробнее на некоторых из них. И.И. Ветровой исследовалась специфика связи контроля поведения, психологической защиты и совладания в подростковой и юношеском возрасте. Автором выявилась возрастная динамика психологических защит, отличная от динамики копинг-поведения. Пик

изменений психологических защит приходится на более ранний период, чем у контроля поведения и совладающего поведения – возраст от 16 к 17 годам. Он сопряжен с увеличением напряжения психологических защит, а затем с его спадом к 18 годам [Ветрова, 2011].

Куфтяк Е.В. рассматривалась динамика психологических защит и стратегий совладания в паре сиблингов. Автор указывает, что наибольшая динамика обнаружена у младших сиблингов в отказе от выбора деструктивной эмоциональной экспрессии, а у старших сиблингов - в выборе продуктивных стилей совладания. Опыт по преодолению трудностей, демонстрируемый старшими сиблингами в совместном общении с младшими детьми, участвует в становлении у них совладающего поведения. С возрастом увеличивается количество и качество связей между показателями психологических защит и копинг-стратегиями [Куфтяк, 2016].

Т.Л. Крюкова, проводя подробный обзор зарубежных исследований возрастных изменений копинга приводит выводы о том, что возрастные различия в совладающем поведении у людей молодого, среднего и пожилого возраста в ситуациях ежедневных жизненных трудностей и болезней существуют. Увеличение использования проблемно-ориентированного копинга ряд авторов считают положительно связанным с возрастом (Irion, Blanchard, 1987), а другие отрицают такую связь (Feifel, Strack, 1989; Folkman, 1987). Тем не менее, люди всех возрастов используют разнообразные стратегии, совладания со стрессом, и многие предпочитают решение проблемы всем другим тактикам [Крюкова, 2006, с. 93]. Подобные исследования представляют несомненную ценность, поскольку позволяют наметить основные тенденции возрастного изменения копинга и психологической защиты.

Нами предпринято лонгитюдное исследование защитно-совладающего поведения и жизнестойкости курсантов Ярославского высшего военного

училища ПВО. Помимо решения нормативных задач юношеского возраста, курсанты сталкиваются со специфичными задачами, обусловленными спецификой их профессионального формирования как офицеров.

На момент начала исследования весной 2016 года возраст курсантов был в диапазоне от 18 до 20 лет. Всего приняли участие 58 человек. В исследовании использованы следующие методики: 1. «Опросник проактивного совладающего поведения» (авторы - Greenglas, Schwarzer и Taubert, адаптирована Старченковой Е.С. в 2009 году); 2. Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» Л.Ю. Субботиной; 3. Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); 4. Пятифакторный опросник личности (сост. Хийджиро Теуйн) в адаптации А.Б. Хромова.

На настоящий момент есть возможность сравнить результаты методик, проведенных с курсантами на первом и на втором курсе. Сравнение результатов осуществлялось при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Таблица 1

Сравнение результатов копинг-поведения, психологической защиты и жизнестойкости курсантов на 1-м и 2-м курсах

		Уровень значимости		
		1-й курс	2-й курс	p
Копинг-стратегии	Проактивное преодоление	41,38	45,79	0,00109308 **
	Рефлексивное преодоление	35,60	35,54	0,91808671
	Стратегическое планирование	11,60	12,23	0,17465116
	Превентивное преодоление	33,69	33,35	0,78868606
	Поиск инструментальной поддержки	19,42	19,02	0,89089192
	Поиск эмоциональной поддержки	14,38	14,19	0,50265480
Психологические защиты	Вытеснение	15,60	16,23	0,26820621
	Регрессия	14,93	15,04	0,43889379
	Формирование реакции	19,80	19,54	0,39304109
	Рационализация	25,69	25,35	0,89677285
	Смещение	16,80	14,83	0,00052879 ***

	Отрицание	22,78	23,38	0,31759021	
	Проекция	22,56	21,63	0,06995149	+
	Компенсация	23,84	25,17	0,05295724	+
	Сублимация	24,20	23,88	0,80247181	
Жизнестойкость	Вовлеченность	42,18	44,52	0,03778078	*
	Контроль	37,16	39,44	0,05732060	+
	Принятие риска	18,73	20,52	0,01756069	*
	Общий показатель жизнестойкости	98,18	104,48	0,01167821	*

+ - тенденции достоверных различий на уровне значимости $p < 0,10$

* - различия на уровне значимости $p < 0,05$

** - различия на уровне значимости $p < 0,01$

*** - различия на уровне значимости $p < 0,001$

Показатель проактивного преодоления ($p=0,001$) увеличивается от первого курса ко второму (табл. 1). Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту. Проактивный копинг способствует постановке курсантами лично значимых целей, а также саморегуляции по достижению поставленных целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие.

Корреляционный анализ показал, что формированию проактивного копинга способствует наличие таких личностных особенностей курсантов, как настойчивость ($p=0,47$), пластичность ($p=0,34$), контролирование ($p=0,31$), предусмотрительность ($p=0,31$), ответственность ($p=0,29$), теплота (в противовес равнодушию) ($p=0,29$), любопытство ($p=0,29$). Перечисленные качества условно можно разделить на две группы, где первая группа, включающая «теплоту» и «любопытство» будет отвечать за целеполагание (постановка эмоционально значимых целей, ценных для курсанта), саморегуляцию поведения. Другие же качества будут способствовать достижению поставленных целей (настойчивость, контролирование, предусмотрительность и т.д.).

Показатель смещения снижается от первого курса ко второму ($p=0,0005$). В большинстве случаев смещение разряжает эмоциональное напряжение (чаще – агрессию), возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации. Смысл замещения (смещения) применительно к объекту агрессии состоит в том, что, с одной стороны, человек избегает опасности ответной агрессии, а с другой стороны, достигает облегчающего эффекта. Естественно предположить, что в использовании этого защитного механизма при возникновении конфликтов чаще будут нуждаться социально неуверенные субъекты. Факт этот подтверждает связь смещения с такими личностными особенностями курсантов как напряженность ($p=0,44$), эмоциональная лабильность ($p=0,43$), эмоциональность ($p=0,43$), самокритика ($p=0,34$).

Согласно нормам теста средний результат шкалы смещения в группе соответствовал нижней границе средних значений (на первом курсе), а ко второму стал еще ниже. «Зрелым» вариантом смещения является сублимация, результаты которой как на первом, так и на втором курсе находятся в диапазоне высоких значений. Возможно, происходит, перестройка защитно-совладающего поведения в сторону его взросления, тем более как показывает опыт бесед с курсантами, они весьма часто при переживании негативных эмоций и чувств, стараются занять себя физически (тренироваться, устраивать спортивные состязания и т.д.)

Наметились тенденции в изменении показателей некоторых защит (табл. 1). Значение проекции ($p=0,069$) снижается от первого курса ко второму. В основе этого защитного механизма лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли приписываются другим субъектам. Довольно часто встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия. Данный вид проекции

способствует формированию дружеских отношений за счёт интереса к другому, приписыванию ему положительных качеств. В целом же значения проекции варьируются в диапазоне средних значений. А снижение может быть связано с уменьшением актуальности завязывания знакомств, поскольку основные связи к середине второго курса уже сформировались.

Механизм компенсации ($p=0,052$) имеет тенденцию к увеличению. Результат может быть обусловлен тем, что находясь в сильной конкурентной среде курсантам необходимо прилагать усилия, чтобы достичь успеха в той области, где они чувствуют свою слабость. Либо – компенсировать недостатки в одной сфере – достижениями в другой (например, недостатки в учёбе компенсируются успехами в спорте и т.д.).

Общий показатель жизнестойкости ($p=0,011$), как и составляющие жизнестойкости – вовлеченность ($p=0,038$), контроль ($p=0,057$), принятие риска ($p=0,018$) увеличиваются от первого ко второму курсу. Причем, согласно нормам теста, как общий показатель средних по группе результатов, так и средние значения составляющих жизнестойкости, все находятся в области значений выше нормальных. Высокая степень выраженности каждого из трех компонентов жизнестойкости в отдельности и совокупного показателя жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Человек, обладающий развитым компонентом вовлеченности, получает удовольствие от собственной деятельности. Данная характеристика «дает человеку силы, мотивирует его к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению; дает возможность ощущать себя значимым и достаточно ценным для того, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие множества стрессогенных факторов и изменений».

«Контроль» представляет собой убежденность человека в том, что «борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» [Леонтьев, 2006, с. 5]. Иными словами, компонент контроля отражает уверенность человека в существовании причинно-следственной связи между его собственными действиями, поступками, усилиями и результатами действий, событиями, отношениями и т.п. «Принятие риска» (challenge), характеризуется «убежденностью человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного» [Леонтьев, 2006, с. 5–6]. «Принятие риска» дает возможность личности оставаться открытой окружающему миру, принимать происходящие события как вызов и испытание, дающие человеку возможность приобрести новый опыт (хоть позитивный, хоть негативный), извлечь для себя определенные уроки.

Общий показатель жизнестойкости связан с такими личностными особенностями курсантов как теплота ($r=0,54$), понимание ($r=0,51$), настойчивость ($r=0,54$), предусмотрительность ($r=0,53$), контролирование ($r=0,49$), артистичность (в противоположность отсутствию артистичности) ($r=0,49$), привязанность ($r=0,41$), аккуратность ($r=0,43$), ответственность ($r=0,45$), чувствительность (в противоположность отсутствию чувствительности) ($r=0,37$).

Обнаружились также обратные корреляции жизнестойкости с эмоциональностью ($r= - 0,65$), напряженностью ($r= - 0,57$), депрессивностью ($r= - 0,57$), эмоциональностью лабильностью ($r= - 0,57$). В качестве итога можно отметить, что в целом жизнестойкости способствуют эмоциональные привязанности курсантов, связанные с ними теплые и доверительные взаимоотношения, умение гибко подстраиваться в различных ситуациях социального взаимодействия, определять адекватные формы поведения.

Причем, умение «чувствовать» ситуацию достигается за счёт рациональной составляющей, поскольку эмоциональная, как показал корреляционный анализ, будет препятствовать формированию жизнестойкости. Большой вклад в жизнестойкость курсантов вносит умение осторожно и настойчиво достигать поставленных целей.

Первые результаты лонгитюдного исследования защитно-совладающего поведения курсантов высшего военного училища ПВО демонстрируют изменения показателей как психологических защит, стратегий проактивного копинг поведения, так и жизнестойкости курсантов от первого ко второму курсу обучения. Основные тенденции изменений: 1) увеличение накопления курсантами ресурсов совладающего поведения в виде проактивного копинга; 2) незначительное увеличение роли «зрелых» психологических защит и уменьшение «примитивных»; 3) увеличение всех показателей жизнестойкости; высокий уровень жизнестойкости, а также «контроля», «вовлеченности», «принятия риска» курсантами; 4) значимость роли определенных личностных качеств курсантов (настойчивости, контролирования, теплоты, понимания, ответственности и др.) в формировании здорового защитно-совладающего поведения и жизнестойкости. Представляет интерес исследование устойчивых паттернов защитно-совладающего поведения курсантов от первого курса к последнему как системы связей между психологическими защитами и копингами.

В дальнейшем планируется продолжение лонгитюдного исследования до конца обучения курсантов, и в перспективе – службы в войсках.

Литература:

1. *Ветрова И.И.* Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: Автореферат дис ... канд-та психологических наук: 19.00.13. – Москва, 2011. – 25 с.

2. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. — Санкт-Петербург: Питер, 2011. — 703 с. — (Мастера психологии).
3. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: Монография. — Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. — 344 с.
4. *Куфтяк Е.В.* Лонгитюдное исследование психологических защит и совладающего поведения у сиблингов / В книге: ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ // Сер. "Методология, теория и история психологии" Москва, 2016. — С. 339—359.
5. *Лапкина Е.В.*, Проблема связи совладающего и защитного поведения // Ярославский педагогический вестник. 2015. — № 4. — С. 201—205.
6. *Леонтьев Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.

References:

1. Vetrova I.I. Razvitie kontrolya povedeniya, sovladaniya i psihologicheskikh zaschit v podrostkovom vozraste: Avtoreferat dis ... kand-ta psihologicheskikh nauk: 19.00.13. — Moskva, 2011. — 25 s.
2. Ilin E.P. Psihologiya individualnyih razlichiy. — Sankt-Peterburg: Piter, 2011. — 703 s. — (Mastera psihologii).
3. Kryukova T.L. Psihologiya sovladayuschego povedeniya: Monografiya. — Kostroma: Studiya operativnoy poligrafii «Avantitul», 2004. — 344 s.
4. Kuftyak E.V. Longityudnoe issledovanie psihologicheskikh zaschit i sovladayuschego povedeniya u siblingov / V knige: PRINTSIP RAZVITIYA V SOVREMENNOY PSIHOLOGII // Ser. "Metodologiya, teoriya i istoriya psihologii" Moskva, 2016. — S. 339—359.
5. Lapkina E.V., Problema svyazi sovladayuschego i zaschitnogo povedeniya // Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik. 2015. — # 4. — S. 201—205.
6. Leontev D. A. Test zhiznestoykosti / D. A. Leontev, E. I. Rasskazova. — Moskva: Smyisl, 2006. — 63 s.