

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ И
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМАЛЬНОГО
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

**ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Анжелика Руслановна Андреева

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
студентка факультета психологии,
г. Белгород, Россия*

Надежда Степановна Борзилова

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье приведены результаты эмпирического исследования особенностей защитно-совладающего поведения студентов с разным уровнем саморегуляции. Было подтверждено то, что студентам с развитой саморегуляцией в большей степени свойственно применение адекватных, обдуманных и самостоятельных решений при возникших трудностях, а студентам с менее развитой саморегуляцией – неадекватных, по сути неосознаваемых решений, которые не ведут к преодолению препятствий на пути достижения цели, а, наоборот, к дистанцированию или снижению значимости, приписывание других качеств конечному результату.

Ключевые слова: саморегуляция поведения студентов, копинг-стратегии, защитно-совладающее поведение, юношеский возраст.

**PROTECTIVE-COPING BEHAVIOR STUDENT WITH DIFFERENT
LEVELS OF SELF-REGULATION**

Angelika R. Andreeva

*Belgorod State National Research University,
student of the faculty of Psychology,
Belgorod, Russia*

Nadezhda S. Borzilova

*Belgorod State National Research University,
Associate professors off the Department of Age and Social Psychology,
Belgorod, Russia*

Annotation. The article presents the results of an empirical study of the features of students' defensive-coping behavior with different levels of self-regulation. It has been confirmed that students with developed self-regulation are more likely to use adequate, deliberate and independent solutions in the face of difficulties, and students with less developed self-regulation are inadequate, essentially unconscious decisions that do not lead to overcoming obstacles to achieving the goal, and Rather, on the contrary, to distancing or decreasing significance, attributing other qualities to the final result.

Key words: self-regulation of students' behavior, coping strategies, protective-coping behavior, youthful age.

В настоящее время тема защитно-совладающего поведения является одной из наиболее актуальных проблем изучаемых в рамках современной науки. Такой интерес объясняется спецификой изучаемого явления, а также всесторонним развитием поведения человека в разных ситуациях, в том числе под влиянием неблагоприятных факторов. Изучение механизмов психологической защиты и копинг-поведения у представителей юношеского возраста обусловлено тем, что именно в этот период юноши и девушки бывают не готовы к требованиям, которые предъявляет им общество, не способны на принятие самостоятельных и ответственных решений, и поэтому часто оказываются в стрессовых ситуациях. Для того чтобы преодолеть напряжение и возникший стресс, они зачастую прибегают к использованию механизмов защитно-совладающего поведения, определяющих эффективность выполняемых действий, а вместе с наличием в структуре личности определенного уровня саморегуляции, обеспечивается контроль и оценка результативности деятельности в целом.

К настоящему времени выполнен ряд исследований по изучению проблем механизмов психологических защит и копинг-поведения А.И. Еремеева, И.М. Никольская, Р.М. Грановская [1] и др. З. Фрейд впервые использовал термин «защита», под которым понимал средство разрешения борьбы Эго (Я) против болезненных импульсов Ид (Оно), выполняющее функцию «снятия внутреннего конфликта». Если психологическая защита носит более бессознательный характер, то «копинг» включает широкий

спектр человеческой активности, от бессознательных защит до целенаправленного преодоления каких-либо стрессовых событий. По мнению С.К. Нартова-Бочавер [2], «копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с возникшей ситуацией в соответствии с ее логикой, важностью в жизни индивида, а также его психологическими способностями. Изучению психической саморегуляции посвящены работы таких авторов, как К.А. Абульханова-Славская, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др. Современное определение, базирующееся на личностных аспектах саморегуляции, было предложено В.И. Моросановой [3] и рядом других авторов. Так, по их мнению, осознанная саморегуляция – это многокомпонентный процесс по инициации, построению и управлению психической активности для того, чтобы достичь субъектно-выдвинутые цели деятельности. Несмотря на теоретическую разработанность этих феноменов, на данный момент недостаточно работ, которые изучают и раскрывают специфику защитно-совладающего поведения в юношеском возрасте, лежащих в основе саморегуляции поведения личности.

Мы предположили, что существуют различия при выборе защитно-совладающего поведения у студентов с разным уровнем саморегуляции, а именно наиболее используемыми защитами и копинг-стратегиями у студентов с высоким уровнем саморегуляции являются планирование решения проблемы, а с низким – регресс и компенсация.

В контексте нашего исследования для решения поставленных задач использовались следующие методики: Опросник «Индекс жизненного стиля», разработанный Р. Плутчиком с соавторами, адаптированный Л.И. Вассерманом с коллегами; методика «Индикатор копинг-стратегий», автор Д. Амирхан, адаптирована Т.Л. Крюковой; опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой. Статистическая обработка данных проводилась с использованием r_s -Спирмена и Н-критерия Крускала-Уоллиса на основе SPSS – 17. Исследование проводилось на базе НИУ

«БелГУ» г. Белгорода. В нем приняло участие 50 человек, из них 15 юношей и 35 девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

С помощью коэффициента корреляции r_s -Спирмена были обнаружены тесные корреляционные связи между регуляторными процессами и показателями защитно-совладающего поведения студентов. Внутри методики выявилась значимая прямая корреляционная связь между симптомокомплексом планирование и интеллектуализация ($r=0,374$, $p\leq 0,01$), то есть, чем выше способность самостоятельно строить детализированные, иерархичные и устойчивые планы, цели деятельности, тем выше потребность преодолевать фрустрирующие переживания путем чрезмерно «умственного» способа, за счет создания логических или псевдоразумных обоснований своего переживания, действия и поведения.

Существует значимая обратная связь симптомокомплекса моделирование и регрессия ($r=-0,378$, $p\leq 0,01$). Таким образом, чем более выражены у человека способности выделять значимые условия достижения целей, как в текущих событиях, так и в перспективном будущем, тем менее он склонен, в случае возникновения проблем, упрощать намеченные цели, делать их более доступными, ослаблять контроль над ситуацией.

Наблюдается положительная корреляционная связь между программированием и подавлением ($r=0,368$, $p\leq 0,01$), то есть чем более развита потребность у личности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, тем более выраженной становится потребность вытеснять нежелательные мысли, чувства, желания, вызывающие тревогу. Также этот показатель положительно связан с интеллектуализацией ($r=0,371$, $p\leq 0,01$), что говорит нам о том, что точная разработка своих программ действий, приводит в дальнейшем в случае рассогласования результатов, к детальному, но не всегда разумному переосмысливанию, и изменению своих установок в пользу противоположного.

Обратная корреляционная связь наблюдается в оценивании результатов с компенсацией ($r=-0,532$, $p\leq 0,01$): чем больше потребность производить реальную оценку полученных результатов, тем меньше осуществляются попытки найти подходящую замену реального или воображаемого дефекта, недостатка, сложившегося обстоятельства. Также прослеживается положительная связь данного компонента саморегуляции с планированием решения проблемы ($r=0,503$, $p\leq 0,01$), то есть чем выше потребность в анализе ситуации и возможных вариантов поведения, а также выработке необходимых стратегий для разрешения проблем, тем более развита адекватная оценка человеком себя и результатов своей деятельности и поведения.

Обратная связь гибкости с реактивными образованиями ($r=-0,455$, $p\leq 0,01$) свидетельствует о том, что высокий уровень развитой способности перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, соответствует низкому уровню способности предотвращать неприятные, неприемлемые мысли, чувства и поступки путем преувеличенного развития противоположных стремлений.

Отмечается положительная связь самостоятельности с замещением ($r=0,374$, $p\leq 0,01$) и дистанцированием ($r=0,367$, $p\leq 0,01$): чем более склонен человек самостоятельно организовать свою активность, планировать деятельность и поведение, тем выше у него потребность в разрядке подавленных эмоций, путем направления их на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, которые вызвали негативные чувства; или путем снижения значимости и степени эмоциональной вовлеченности в проблемную ситуацию.

И, наконец, выявлена значимая обратная связь общего уровня саморегуляции и компенсации ($r=-0,362$, $p\leq 0,01$): чем более сформирована индивидуальная система осознанной саморегуляции произвольной активности человека, тем менее он склонен находить замену реального или воображаемого недостатка другим качеством, или присвоения себе

достоинств, ценностей другой личности. И значимая прямая корреляционная связь с планированием решения проблемы ($r=0,491$, $p\leq 0,01$), что может означать, что, чем выше уровень самостоятельности, гибкости и адекватности регулирования изменившихся ситуаций, тем выше потребность целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом имеющихся личностных ресурсов.

С целью выявления различий в выборе защитно-совладающего поведения в группах с низким, средним и высоким уровнями саморегуляции был проведен статистический анализ данных с применением H-критерия Крускала–Уоллиса. В результате были получены следующие данные, которые представлены в таблице 1. Выявленные статистически значимые различия по таким показателям, как «регрессия» ($H=10,958$; $p\leq 0,01$), «компенсация» ($H=6,489$; $p\leq 0,05$) и «планирование решения проблемы» ($H=13,533$; $p\leq 0,01$), означают, что существуют различия в выборе защитно-совладающего поведения у студентов с высоким и низким уровнями саморегуляции. Так, студентам с низким уровнем саморегуляции свойственно избегать тревогу, напряжение путем перехода на более ранние стадии психического развития, использовать более привычные и простые поведенческие стереотипы, или находить замену посредством фантазирования и приписывать другие качества реальным возникшим проблемам. Студентам с высоким уровнем, напротив, характерно преодолевать трудности за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом сложившихся условий, прошлого опыта и имеющихся личностных ресурсов.

Таблица 1.

**Результаты статистического анализа показателей защитно-
совладающего поведения у студентов с разным уровнем саморегуляции**

Показатели защитно- совладающего поведения	Выраженность уровней саморегуляции в %			N _{эмп}
	высокий	средний	низкий	
Отрицание	22,30	29,86	22,39	3,308
Подавление	26,40	22,95	28,36	1,259
Регрессия	18,00	24,14	35,57	10,958***
Компенсация	19,73	24,55	33,11	6,489**
Проекция	25,70	20,83	32,29	5,288
Замещение	27,90	24,21	24,86	0,608
Интеллектуализация	28,87	26,88	19,82	3,153
Реактивные образования	25,33	26,40	24,32	0,176
Конфронтация	26,67	25,19	24,71	0,149
Дистанцирование	26,70	20,50	31,71	5,166
Самоконтроль	28,87	22,62	26,21	1,683
Поиск социальной поддержки	21,20	25,29	30,43	2,962
Принятие ответственности	27,90	21,48	28,96	2,852
Бегство-избегание	27,80	21,83	28,54	2,335
Планирование решения проблемы	34,67	26,05	14,86	13,533***
Положительная переоценка	29,13	24,24	23,50	1,372

*Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$*

Таким образом, в результате проведенного исследования наша гипотеза подтвердилась. Студентам с развитой саморегуляцией в большей степени свойственно применение адекватных, обдуманых и самостоятельных решений при возникших трудностях, а студентам с менее развитой саморегуляцией – неадекватных, по сути неосознаваемых решений, которые не ведут к преодолению препятствий на пути достижения цели, а скорее, наоборот, к дистанцированию или снижению значимости, приписывание других качеств конечному результату.

Список литературы:

1. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М.Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
2. Нартова-Бочавер, С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер/ // Психологический журнал. – 1997. – №4 (18). – С. 20-30.
3. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – №5 (13) [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n5-13/384-morosanova-vanin13.html> (дата обращения: 07.05.2016).

УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

Оксана Александровна Бобух

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
студентка факультета психологии,
г. Белгород, Россия*

Надежда Степановна Борзилова

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье приведены результаты эмпирического исследования учебной мотивации студентов с разным уровнем саморегуляции поведения. Было установлено то, что от уровня сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности студентов I и III курсов зависят учебные мотивы, направленные на приобретение знаний и овладение профессиональными знаниями, формирование профессионально важных качеств.