



УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ СОВЛАДАНИЯ  
СО СТРЕССОМ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ СТУДЕНТОВ**

**Е. В. Камнева**

*Кандидат психологических наук, доцент,  
Финансовый университет  
при Правительстве Российской Федерации,  
г. Москва, Россия*

**RELATIONSHIP COPING MECHANISMS  
AND PERSONALITY TRAITS OF STUDENTS**

**E. V. Kamneva**

*Candidate of Psychological Sciences,  
assistant professor,  
Financial University  
under the Government of the Russian Federation,  
Moscow, Russia*

---

**Summary.** In the article special attention is paid to consideration of psychological adaptation of first-year students in a situation of stress caused by the transition from school to College, a change in lifestyle, working conditions and recreation, and describes active and passive ways of coping with stress. A comparison of the behavior manifestations of psychological protection and coping mechanisms. The study revealed that in situations of conflict the most commonly used projection, rationalization, compensation, and regression, as well as passive and antisocial coping strategies. As a result of the conducted research it is noted that the relationship of personality traits and psychological protection and coping strategies is a complex, multifaceted structure.

**Keywords:** psychological protection; coping strategies; regression; projection; asocial strategy; a self-assessment; dominance.

---

Поступление в институт, являясь радостным событием для молодого человека, изменяет условия его жизни. Студент первого курса непременно испытывает трудности, вызывающие фрустрацию и стресс, уровень которых определяют различные факторы. Переход от учебы в школе к учебе в вузе, изменение стиля жизни, условий труда и отдыха, режима дня делает первокурсников более уязвимыми перед различными стрессорами и подверженными значительному влиянию стресса. Ряд авторов, исследовавших состояние стресса в студенческом возрасте, обращают внимание на то, что стресс – «норма» студенческого периода жизни [5–7; 9]. Поэтому важной

задачей является изучение факторов совладания со стрессом в данном возрасте.

Психологическая адаптация в ситуации стресса происходит в основном за счет механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

Если психологические защиты в поведении представлены как типичные формы реагирования (причем чем обширнее комплекс таких форм реагирования, тем стиль поведения личности будет более адаптивен, тем личность будет более стрессоустойчивой, тем менее она ограничена рамками ситуационной специфичности), то копинг-поведение рассматривается как стратегии действий, которые



личность предпринимает в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, реализуемых в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, и которые приводят к успешной либо менее успешной адаптации.

Причем, если процессы компенсации и особенно психологические защиты направлены на ослабление психического дискомфорта, то механизмы совладания – на активное изменение ситуации и удовлетворение существенных потребностей [1]. Психологические защиты, являясь неосознаваемыми и пассивными, значительно искажая реальность, направлены вовнутрь – на снижение тревоги. Отличие копинг-механизмов, представляющих собой механизмы активного совладания с ситуацией, в том, что они сравнительно адекватно воспроизводят реальность и направлены на активное ее преобразование [1].

Также, если человек может применять копинг-механизмы сознательно, выбирать и изменять в зависимости от ситуации, то действие психологических защит индивидом не осознается. В случае закрепления защиты становятся дезадаптивными [3; 4; 8].

Следовательно, психологическая защита и копинг основаны на тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности – или на продуктивную, или на слабую адаптацию. В случае если требования изменившейся ситуации непосильны для личности, копинг может принять форму защиты, которая позволит уменьшить или устранить психотравму за счет искажения или исключения действительности.

Механизмы защиты, склонные к более быстрому уменьшению тревоги и эмоционального напряжения, функционируют по принципу «здесь

и теперь». Механизмы совладания являются более пластичными, но требующими от индивида больших затрат энергии и когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий.

Цель осуществляемой работы – выявление взаимосвязи механизмов совладания и личностных свойств студентов. В исследовании приняли участие 60 студентов первого курса Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, из них 30 девушек и 30 юношей в возрасте 16–18 лет. В исследовании применялись такие методики, как опросник SACS – «Стратегии преодолевающего поведения», 16-факторный личностный опросник Кеттелла, форма С и опросник «Индекс жизненного стиля».

Согласно результатам исследования, в ситуациях реального внешнего конфликта наиболее часто задействованы такие психологические защиты, как проекция (80 % респондентов), рационализация (75 %), компенсация (58 %), регрессия (47 %).

Следует также отметить, что у значительной части респондентов выявлена высокая степень выраженности пассивной (78 %) и асоциальной (57 %) стратегий преодоления.

В результате проведенного факторного анализа было выделено 3 фактора. В состав первого из них с положительными знаками вошли такие показатели шкал, как непрямые (или манипулятивные) действия, асоциальные действия, регрессия, факторы *N* «прямолинейность – дипломатичность», а с отрицательным знаком – показатели фактора *MD* «адекватная самооценка – неадекватная самооценка». Таким образом, первый фактор можно условно назвать «Самоуверенный прямолинейный тип». Респонденты, обладающие прямолинейностью, непосредственностью,



не умеющие анализировать мотивы окружающих, импульсивные и самодовольные, переоценивающие свои возможности, предпочитают асоциальные и / или манипулятивные действия, в ситуациях, когда данные стратегии не позволяют эффективно справиться с проблемами, запускается механизм регрессии. Второй фактор представлен отрицанием, фактором  $E$  «подчиненность – доминантность» с положительными знаками и с отрицательным знаком – фактором  $Q_4$  («расслабленность – напряженность»). Этот фактор условно назван «Доминантный напряженный тип», для которого характерно проявление формы защиты, позволяющей уменьшить или устранить тревогу за счет отрицания действительности. В состав третьего фактора вошли факторы  $A$  и  $Q_2$ . Сюда не вошли механизмы совладания, и это чисто личностный фактор.

Для того чтобы полнее выявить характер взаимосвязи между показателями, которые вошли в первый фактор со значимыми весами, эти показатели были использованы во множественном регрессионном анализе. Согласно полученному регрессионному уравнению, асоциальные действия в наибольшей степени детерминированы доминантностью, экспрессивностью, выраженностью замещения, смелостью, конкретным мышлением, затем ассертивными и агрессивными действиями.

Таким образом, взаимосвязь личностных свойств с психологическими защитами и копинг-стратегиями имеет сложную многостороннюю структуру.

### Библиографический список

1. Алексеева Д. А., Карвасарский Б. Д., Ташлыков В. А., Якубзон А. М. Основные типы психологической дезадаптации у бывших воинов-интернационалистов. Психологи-

ческая диагностика и психотерапия: метод. рекомендации. – Л.: Изд. института им. В. М. Бехтерева, 1990. – 18 с.

2. Буянова С. М. Исследование представлений о себе посредством самоописаний в юношеском возрасте // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 3–1. – С. 249–256.
3. Камнева Е. В., Анненкова Н. В., Губарев А. Е. Факторы стрессоустойчивости студентов финансового вуза // Формирование общекультурных и профессиональных компетенций финансиста: сборник научных трудов студентов, аспирантов и преподавателей Финансового университета при Правительстве Российской Федерации. – М.: Спутник+, 2014. – С. 20–25.
4. Камнева Е. В., Анненкова Н. В., Ширванов А. А. Стратегии совладающего поведения студентов с разным уровнем субъективного локуса контроля // Экономическая психология и поведенческая экономика в условиях глобальных социальных и экономических изменений: материалы Всероссийской научной конференции. – М.: Спутник+, 2014. – С. 191–195.
5. Киселева М. А. и др. Антиципация жизненного пути и социальное самочувствие молодого поколения. – Саратов, 2009. – 122 с.
6. Коробанова Ж. В. Психологические барьеры высшего образования и подготовки кадров как барьер модернизации российской экономики // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2013. – № 1. – С. 73–82.
7. Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов в предэкзаменационный период // Известия РГПУ имени А. И. Герцена. Аспирантские тетради. – 2007. – № 20 (49). – С. 136–141.
8. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). – Казань, 2003. – 96 с.
9. Полевая М. В. Модернизация системы подготовки кадров для индустрии туризма: автореф. дис. ... д-ра э. н. – М., 2011. – 46 с.

### Bibliograficheskiy spisok

1. Alekseeva D. A., Karvasarskiy B. D., Tashlyikov V. A., Yakubzon A. M. Osnovnyie tipy psihologicheskoy dezadaptatsii u byivshih voinov-internationalistov. Psihologicheskaya diagnostika i psihoterapiya: metod. rekomendatsii. – L.: Izd. instituta im. V. M. Behtereva, 1990. – 18 s.





2. Buyanova S. M. Iccledovanie predstavleniy o sebe posredstvom samoopisanij v yunosheskom vozraste // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki. – 2013. – № 3–1. – S. 249–256.
3. Kamneva E. V., Annenkova N. V., Gubarev A. E. Faktoryi stressoustoychivosti studentov finansovogo vuza // Formirovanie obschekulturnykh i professionalnykh kompetentsiy finansista: sbornik nauchnykh trudov studentov, aspirantov i prepodavateley Finansovogo universiteta pri Pravitelstve Rossiyskoy Federatsii. – M.: Sputnik, 2014. – S. 20–25.
4. Kamneva E. V., Annenkova N. V., Shirvanov A. A. Strategii sovladayushchego povedeniya studentov s raznyim urovnem sub'ektivnogo lokusa kontrolya // Ekonomicheskaya psihologiya i povedencheskaya ekonomika v usloviyah globalnykh sotsialnykh i ekonomicheskikh izmeneniy: materialy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii. – M.: Sputnik, 2014. – S. 191–195.
5. Kiseleva M. A. i dr. Antitsipatsiya zhiznennogo puti i sotsialnoe samochuvstvie molodogo pokoleniya. – Saratov, 2009. – 122 s.
6. Korobanova Zh. V. Psihologicheskie bareryi vysshego obrazovaniya i podgotovki kadrov kak barer modernizatsii rossiyskoy ekonomiki // Aktualnyye problemy i perspektivy razvitiya sovremennoy psihologii. – 2013. – № 1. – S. 73–82.
7. Moskova M. V. Lichnostnyye faktoryi emotsionalnoy dezadaptatsii studentov v predekszamenatsionnyy period // Izvestiya RGPU imeni A. I. Gertsena. Aspirantskie tetradi. – 2007. – № 20 (49). – S. 136–141.
8. Nabiullina R. R., Tuhtarova I. V. Mehanizmyi psihologicheskoy zaschity i sovladaniya so stressom (opredelenie, struktura, funktsii, vidy, psihoterapevticheskaya korrektsiya). – Kazan, 2003. – 96 s.
9. Poleyaya M. V. Modernizatsiya sistemiy podgotovki kadrov dlya industrii turizma: avtoref. dis. ... d-ra e. n. – M., 2011. – 46 s.

© Камнева Е. В., 2015