

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

*Работа представлена кафедрой психологии развития и образования.  
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор И. А. Баева*

*Целью данной статьи является представление результатов исследования личностных ресурсов психологической защищенности студентов вуза в типичных для студентов трудных жизненных ситуациях. Аналитическая оценка эмпирических данных позволила выявить эмоциональные, когнитивные и поведенческие факторы, связанные с психологической защищенностью студентов как в образовательной среде вуза, так и за ее пределами.*

**Ключевые слова:** психологическая защищенность, личностные ресурсы.

N. Yudin

## PERSONAL RESOURCES OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL SELF-PROTECTION IN ADVERSE REALITY SITUATIONS

*The list of personal resources underlying students' psychological self-protection is investigated in the paper. The comparative analysis has made it possible to discover 3 blocks of protective factors: emotional, cognitive and behavioural ones, which are connected with students' psychological self-protection.*

**Key words:** psychological self-protection, personal resources.

Проблема психологической защищенности рассматривается в отечественной науке в рамках различных концепций и подходов: в концепции психологической безопасности И. А. Баевой [5] как отражение психологической безопасности среды и в возрастном аспекте как, например, защищенность пожилых людей от психологического насилия [1]; с позиции защиты личности от информационных воздействий [2], а также как защищенность отдельных социальных групп, например, детей-сирот [6]. При рассмотрении психологической защищенности во всех подходах ключевым моментом является успешность преодоления трудностей, что дает возможность рассматривать психологическую защищенность как результат успешного преодоления трудной жизненной ситуации, возникающий в процессе взаимодействия личностных качеств человека и неблагоприятных факторов социальной среды. Такое понимание защи-

щенности находит свое отражение в работах как отечественных, так и зарубежных авторов [3; 7].

Проблема личностных ресурсов психологической защищенности студентов актуальна как в возрастном аспекте – по причине активного развития в этом возрасте качеств, связанных с успешным преодолением жизненных трудностей, так и в социальном, что связано с подверженностью студентов влиянию значительного количества неблагоприятных факторов.

Целью данного исследования стало выявление личностных ресурсов психологической защищенности студентов как психологических качеств, связанных с защищенностью от неблагоприятных воздействий социальной среды.

В исследовании использовались следующие методики.

Для выявления уровня психологической защищенности:

- адаптированная и модифицированная шкала «Защищенность личности от психологического насилия» методики «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» И. А. Баевой;

- анкета «Трудные жизненные ситуации в жизни студентов», составленная автором на основе теоретического анализа и бесед со студентами, и представляющая собой список трудных, неприятных событий, связанных с различными субъектами общения в студенческой среде.

Для выявления личностных ресурсов психологической защищенности были использованы:

- методика «Доминирующее состояние» Л. В. Куликова для изучения особенностей преобладающего психического состояния;

- опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой;

- тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой;

- тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева;

- методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан для выявления самооценки и уровня притязаний.

В исследовании приняли участие 350 студентов 2, 3 и 4-го курсов факультетов различной направленности Карельского государственного педагогического университета и Петрозаводского государственного университета.

Для достижения поставленной цели был проведен сравнительный анализ групп студентов, демонстрирующих высокий и низкий уровень психологической защищенности на фоне трудной ситуации. В качестве критериев для выделения групп были использованы средние показатели по шкале психологической защищенности и по анкете «Трудные жизненные ситуации...», которые составили 12,1 и 7,5 балла соответственно. На их основе выборка была разделена на 4 группы, из которых для более подробного анализа ресурсов психологической защищенности были выделены 2 группы:

«Защищенные в трудной ситуации» ( $n = 50$ ) – группа, которая продемонстриро-

вала общий уровень психологической защищенности выше среднего показателя при количестве трудностей выше среднего значения. «Незащищенные в трудной ситуации» ( $n = 106$ ) – группа с уровнем психологической защищенности ниже среднего показателя, также при количестве трудностей выше среднего значения.

Анализ эмпирических результатов позволяет заключить следующее. Студенты, отнесенные к группе «защищенных», отличаются от «незащищенных» по ряду параметров, которые могут быть рассмотрены как ресурсы психологической защищенности в трудной ситуации.

Прежде всего группа «защищенных» продемонстрировала различия в уровне жизнестойкости – они достоверно выше, чем аналогичный показатель у «незащищенных»: средние значения – 83,7 и 74 балла соответственно при  $p = 0,001$  (использовался  $t$ -критерий Стьюдента).

Достоверные различия такого же характера отмечены и по отдельным составляющим жизнестойкости (шкалы вовлеченности, контроля и принятия риска) при уровне значимости  $p < 0,01$ .

Более высокие значения по шкале вовлеченности в группе «защищенных» (среднее значение – 38,5 балла против 32,8 – у «незащищенных») говорят об их убежденности в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное в происходящем. Они получают большее удовольствие от собственной деятельности, в то время как «незащищенные» при отсутствии подобной убежденности чаще испытывают чувство отвергнутости и ощущение себя «вне» жизни.

Представители группы «защищенных» выражают готовность влиять на происходящие события, веру в свою способность что-то изменить в ситуации, преодолевать возникающие трудности – в большей степени, чем «незащищенные» (29,6 и 25,9 балла соответственно).

Студенты из группы «защищенных» более склонны рассматривать возникающие трудности как вызов, как возможность при-

обрести новый опыт, вне зависимости от его характера – позитивного или негативного (средние баллы по шкале «Принятие риска» – 17,7 балла против 15,3 – у «незащищенных»).

Полученные в данном исследовании результаты дают возможность говорить о наличии связи жизнестойкости с психологической защищенностью студентов вуза.

Для выявления эмоциональных ресурсов защищенности был проведен сравнительный анализ показателей, полученных по методике «Доминирующее состояние».

В группе «защищенных» более выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации (48,5 балла против 43,5 – у «незащищенных» при  $p = 0,004$ ). Они демонстрируют готовность к преодолению препятствий, веру в свои возможности в отношении преодоления препятствий и достижения своих целей. Данная характеристика состояния особенно важна в контексте изучения психологической защищенности, так как играет значительную роль при действии неблагоприятных факторов среды обитания.

Более высокие показатели по шкале тонуса (51,2 балла против 46,1 при  $p = 0,006$ ) также говорят об ощущении внутренней собранности, запаса сил, энергии и готовности к преодолению возникающих трудностей. При этом данные по шкале раскованности (52,35 балла против 46,55 при  $p = 0,001$ ) свидетельствуют об отсутствии эмоциональной напряженности, что может быть связано с разрешенностью стоящих перед человеком проблем и достижимостью желаемых целей. Успешность преодоления трудностей подчеркивается также достоверными различиями в сфере удовлетворенности жизнью и самореализацией (средние значения – 53,1 и 47,5 балла при  $p = 0,001$ ).

Неразрешимые ситуации воспринимаются студентами из группы «защищенных» без острого эмоционального неприятия. Нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе, своем поведении или в ситуации, интенсивно выполнять необходимые преобразования, расширять владение ситуацией. Характерна раскованность. Важно подчеркнуть, что здесь не отмечается и

очень высоких значений, которые могли бы свидетельствовать о существующем безразличии к возникающим трудностям. Это поддерживается уверенностью в своих силах и отсутствием тревоги, переживание которой усугубляет влияние негативных эмоций на сознание, поведение и деятельность (средние значения по шкале «Спокойствие-тревога» составили 54,7 и 49 баллов при  $p = 0,001$ ).

Когнитивные ресурсы защищенности, к которым были отнесены самооценка и осмысленность жизни, были выявлены с помощью сравнительного анализа данных по шкале самооценки и шкалам методики «Смысложизненные ориентации» Д. Леонтьева.

Анализ эмпирических данных показал, что «защищенные» студенты отличаются высокими показателями по шкале самооценки (67 баллов), в то время как «незащищенные» – средними значениями (59 баллов), различия значимы при  $p = 0,002$ .

Характеристики, выявленные с помощью теста смысложизненных ориентаций, продемонстрировали значимые различия по всем шкалам теста (при  $p < 0,01$ ), что говорит о более высоком общем уровне осмысленности жизни, отмеченном у группы «защищенных». При этом наибольшие различия отмечены по шкале «Процесс жизни», что свидетельствует о восприятии представителями группы «защищенных» процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом.

Для выявления поведенческих ресурсов защищенности был проведен сравнительный анализ показателей по шкалам теста копинг-стратегий Р. Лазаруса. При этом были выявлены достоверные различия (при  $p = 0,029$ ) по шкале «Проблемно-ориентированный копинг», предполагающей анализ ситуации, активный поиск вариантов решения проблемы и их последовательную реализацию (средние баллы для групп «защищенных» и «незащищенных» – 12,86 и 11,75 балла соответственно).

Таким образом, на основе теоретического анализа выделен и экспериментально подтвержден в качестве ресурсов психологической защищенности студентов на фоне труд-

## ПСИХОЛОГИЯ

---

ной ситуации ряд психологических характеристик.

В качестве базового личностного ресурса психологической защищенности выступает жизнестойкость, которая рассматривается многими авторами в качестве личностной основы преодоления трудных ситуаций, и которая в ходе сравнительного анализа продемонстрировала достоверный уровень различий в группах «защищенных» и «незащищенных» студентов, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Помимо жизнестойкости как основы защищенности, в ходе сравнительного анализа также были выделены ресурсы, составляю-

щие эмоциональный, когнитивный и поведенческий блоки.

К эмоциональному блоку относится ряд характеристик доминирующего состояния: активное отношение к жизненной ситуации, высокий тонус, раскованность, спокойствие и удовлетворенность жизнью.

Когнитивный блок включает в себя высокий уровень осмысленности жизни и высокие показатели самооценки.

Поведенческий блок представлен проблемно-ориентированной копинг-стратегией, связанной с активными действиями, направленными на анализ и решение проблемы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гаязова Л. А.* Личностные особенности пожилого человека, обеспечивающие его защищенность от психологического насилия в ближайшем социальном окружении: автореф. дисс... канд. психол. наук. СПб., 2007. 23 с.
2. *Грачев Г. В.* Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998. 123 с.
3. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
4. *Мадди С. Р.* Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
5. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред. И. А. Баевой. СПб.: Речь, 2006. 288 с.
6. *Семья Г. В.* Основы психологической защищенности детей, оставшихся без попечения родителей: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2004. 350 с.
7. *Masten A. S., Wright M. O.* Resilience Processes in Development: Fostering Positive Adaptation in the Context of Adversity. // Handbook of Resilience in Children. / Ed. by Goldstein S., Brooks R. B. New York, 2005. P. 17–37.