

Евтушенко Евгений Анатольевич

аспирант

Карнаухов Владимир Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный университет»

г. Белгород, Белгородская область

DOI 10.21661/r-461672

СПЕЦИФИКА ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в данной статье обсуждаются особенности защитно-совладающего поведения личности, включающего в себя стратегии активной борьбы и стратегии пассивной защиты. Рассматриваются механизмы психологической защиты и копинг-стратегии, их сходства и различия. Уделяется внимание функциональной роли каждого изучаемого компонента в структуре защитно-совладающего поведения, его взаимосвязи с психологическим здоровьем личности.*

***Ключевые слова:** совладающее поведение, механизмы психологической защиты, психологическое здоровье, адаптация, копинг поведение.*

Современная жизнь человека тесно связана с большим количеством сложных, а порой и экстремальных ситуаций, с которыми он может сталкиваться как в своей личной жизни, так и в профессиональной деятельности. Последствиями таких ситуаций становятся сильные переживания, психоэмоциональные расстройства и глубокие кризисы, что непременно оказывает воздействие на ухудшение психологического здоровья человека и ведёт к его постепенному истощению и саморазрушению. Проблема защиты человека, его психологического здоровья, от такого рода воздействий в последние десятилетия занимает в психологической науке особое место. Данное обстоятельство привело к формированию определённого направления исследований, базирующегося на изучении защитного и совладающего поведения личности.

Исследователи (М.В. Редькина, Л.И. Вассерман, Е.Р. Исаева и др.) считают, что при преодолении трудных жизненных ситуаций человек обращается к двум большим группам стратегий: стратегиям активной борьбы (копинг-стратегии) и стратегиям пассивной защиты (защитные механизмы) [1, с. 63]. Данные группы стратегий представляют собой важнейшие формы реагирования на стрессовые ситуации, способствующие адаптации индивида в окружающей действительности. Таким образом, мы можем утверждать, что механизмы психологической защиты и копинг-стратегии служат равнозначными компонентами адаптационного процесса (защитно-совладающее поведение), которые находятся в тесной взаимосвязи, но в тоже время имеют между собой как сходства, так и различия.

Так, говоря о взаимосвязи, защитно-совладающего поведения мы можем сказать, что психологическая защита определяет направление и диапазон копинг-стратегиям, которые формируются в более поздние сроки онтогенетического развития и закрепляются в процессе накопления жизненного опыта. Обращая внимание на сходства и различия между копингом и психологической защитой, мы можем указать на то, что копинг поведение как динамическая составляющая, используется индивидом сознательно и направлено на активное изменение ситуации, в то время как психологическая защита – это статическая составляющая, направленна на смягчение внутреннего психического дискомфорта [4, с. 17]. Таким образом, как мы видим, что различие между копингом и психологической защитой состоит, прежде всего, в разной степени их осознанности, целенаправленности и активности во взаимодействии с реальностью.

Рассматривая взгляды на сущность механизмов психологической защиты и их функциональную роль, мы можем отметить некую полярность, выраженную в двух крайних по отношению друг к другу точках зрения. Такие исследователи, как Н. Хаан, Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Б.Д. Карвасарский, В.С. Ротенберг и Э.И. Киршбаум считают психологическую защиту однозначно непродуктивным образованием, при запуске которого решение конфликта переносится из плоскости реальной жизни в плоскость сознания, что в свою очередь, препятствует развитию личности. Другие исследователи, такие как Ф. Крамер,

А.А. Налчаджян, В.Ф. Бассин, Р.М. Грановская, Е.Т. Соколова, Л.Ю. Субботина, считают, что психологическая защита выступает совершенно нормальным, повседневно работающим механизмом человека, препятствующим дезорганизации его поведения. Вместе с этим данные исследователи предлагают делать различие между нормальной психологической защитой, выполняющей профилактические функции и патологической, осложняющей оптимальное развитие личности [5, с. 24].

Мы же в свою очередь под психологической защитой понимаем систему пассивных и неосознаваемых регуляторных механизмов, направленных на полное устранение, либо сведение к минимуму негативных, травмирующих личностные переживаний, которые, в случае их закрепления, могут приобрести дезадаптивный характер.

Одним из важнейших компонентов адаптационного процесса, наравне с защитным поведением является совладающее поведение. Начало проявления интереса психологов к данному феномену берёт свои истоки в 50–60 годах XX века. Так, первое упоминание о копинге, как способе совладания со стрессом было отмечено в работах психолога Л. Мерфи (1962), рассматривающего способы преодоления детьми кризисов развития. После него, в конце 1970-х, рассмотрением копинг-поведения человека, как поведения по преодолению стресса занимались Р. Лазарус и С. Фолкман. В активный психологический лексикон термин «совладающее поведение» был введён Л.И. Анцыферовой (1994), рассматривающей совладание как вариант адаптивного поведения, позволяющего преодолевать трудные жизненные обстоятельства [3, с. 62].

С точки зрения Уиллса и Шифмана, совладание представляет собой динамический процесс, поэтому в нём можно выделить ряд стадий. Первая стадия – предупреждающая. На ней человек готовится к преодолению грядущих затруднений. Вторая стадия – непосредственное совладание с проблемой. Здесь человек предпринимает когнитивные и поведенческие усилия для разрешения возникших трудностей. Третья стадия – восстановительная. На данной стадии

человек оценивает последствия совладания и принимает усилия по возвращению к нормальному режиму жизнедеятельности [2, с. 241].

Проанализировав имеющиеся подходы, мы можем сказать, что совладающее поведение представляет собой целенаправленное социальное поведение, предпринимаемое человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. Задача совладания со сложными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо вытерпеть их, либо вовсе избежать данные трудности. Данный вид поведения осуществляется в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности. Он позволяет при помощи осознанных стратегий действий справиться с трудными жизненными ситуациями способами, адекватными личностным особенностям и ситуациям, и ведёт к успешной социальной адаптации личности.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы можем утверждать, что именно сегодня способность человека успешно справляться с воздействием стрессовых факторов, как в никакое другое время необходима для предотвращения психоэмоциональных нарушений и жизненных кризисов. Однако, не смотря на наличие отдельных исследований, посвящённых данной проблеме многие вопросы остаются ещё открытыми, поэтому если мы хотим овладеть успешными способами адаптации и жизнедеятельности в этом мире, а так же сохранить своё психологическое здоровье, то мы обязаны продолжать рассмотрение особенностей защитно-совладающего поведения личности.

Список литературы

1. Кашенкова М.М. Копинг-поведение и защитные механизмы в системе адаптации личности [Текст] / М.М. Кашенкова // Сборник трудов филиала РГСУ в г. Обнинске. – Вып. 2. – Обнинск, 2007. – С. 62–64.
2. Ковтун Е.В. Совладание со стрессом и саморегуляция в экстремальных условиях деятельности [Текст] / Е.В. Ковтун // Материалы 3-й междунар. науч.-практ. конф. – Кострома: Изд-во Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 240–242.

3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Litres, 2016. – 992 с.
4. Матыцина Е.Н. Психологические особенности защитно-совладающего поведения сотрудников государственного пожарного надзора и пожарных частей ГПС МЧС России [Текст]: Автореф. дис. канд. психол. наук. 05.26.03 / Е.Н. Матыцина; С.-Петерб. гос. ун-т ГПС МЧС России. – СПб., 2012. – 23 с.
5. Портнова А.Г. Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности: монография [Текст] / А.Г. Портнова, А.М. Богомоллов // ГОУ ВПО «Кемеровский госуниверситет». – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2008. – 188 с.