

Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, «нарушающие» привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». «Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совпадающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических

защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [2]. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей по крайней мере от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Существуют различные классификации копинг-стратегий. В некоторых теориях копинг-поведения выделяют следующие базисные стратегии:

1. Разрешение проблем;
2. Поиск социальной поддержки;
3. Избегание [3].

Конфликтологи выделяют три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: поведенческая сфера; когнитивная сфера; эмоциональная сфера. Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования [4]. Под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совладающего поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблем.

Л.И. Анцыферова [5] исследует динамику сознания и действия личности в трудных обстоятельствах жизни, которые являются результатом психической переработки индивидом жизненных невзгод с позиций своей, лишь частично осознанной «теории» мира. При этом, рассматривая жизненные трудности, необходимо учитывать главное – ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Это обстоятельство и делает ситуацию стрессовой. Для того чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным приемам изменения ситуации. Так, чем более значимое место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью «угроза», тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью.

В настоящее время, по мнению С.К. Нартова-Бочавер [1], выделяют три подхода к толкованию понятия «coping». Первый, развиваемый в работах Н. Наан, трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической за-

щиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять coping с его результатом. Второй подход, отраженный в работах A.G. Billings и R.H. Moos, определяет «coping» в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом [6]. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И наконец, согласно третьему подходу, признанному авторами R.S. Lazarus и S. Folkman, «coping» должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

В теории преодоления (совладания, копинг-поведения) Lazarus различает два процесса: временное облегчение и непосредственные двигательные реакции. Процесс временного облегчения выражается в форме смягчения страданий, связанных с переживанием стресса, и в уменьшении психофизиологических воздействий с помощью двух способов. Первого – симптоматического: употребление алкоголя, транквилизаторов, седативных препаратов, тренировка мышечной релаксации и др. методы, направленные на улучшение физического состояния. И второго – интрапсихического, рассматривая этот способ с точки зрения А. Freud [7], но при этом называя «механизмами когнитивной защиты»: идентификация, перемещение, подавление, отрицание, формирование реакции и интеллектуализация. Непосредственные двигательные реакции относятся к реальному поведению, направленному на изменение взаимоотношений человека с окружающей средой, и могут выражаться в действиях, направленных на фактическое уменьшение существующей опасности и снижение ее угрозы. При этом Lazarus не отделяет «защитные» процессы от

процессов «совладания» (coping processes), полагая, что «это те средства, при помощи которых личность осуществляет контроль над ситуациями, угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие».

Дискуссии по проблеме отношения копинг-поведения и психологической защиты продолжаются по настоящее время. Разграничение механизмов защиты и совладания представляет собой значительную методическую и теоретическую трудность. Защита считается внутриличностным процессом, а совладание рассматривается как взаимодействие с окружающей средой. Некоторые авторы считают эти две теории абсолютно независимыми друг от друга, но в большинстве работ они рассматриваются, как взаимосвязанные. Предполагается, что желание личности всегда затрагивает оба механизма с целью преодоления конфликта. Следовательно, поведение совладания основывается на искажении отражения. Эти авторы, придерживаясь теории единства совладания и защиты, выяснили, что некоторые стратегии совладания и защитные механизмы позитивно взаимосвязаны: путем регрессии и невербального выражения боли достигается внимание и забота со стороны окружающих.

Среди отечественных исследователей понятия «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидом на стрессовые ситуации, дополняющие друг друга [8]. Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознанной деятельности психики с помощью механизмов психологической защиты. Копинг-поведение используется как стратегия действий личности, направленной на устранение ситуации психологической угрозы.

Стратегии поведения, включающие в себя психологические защиты и совладание, являются различными вариантами процесса адаптации и подобно внутренней картине жизнен-

ного пути подразделяются на соматически, личностно и социально ориентированные, в зависимости от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности [9]. Использование системного подхода в сохранении здоровья предполагает учет психических и фактических воздействий среды, свойств личности, опосредствующих эти воздействия, биологических механизмов регуляции стресса, механизмов регуляции стресса, механизмов, обуславливающих нозологическую специфичность.

Вместе с тем остается недостаточно изученным значение социально-психологических факторов, а также влияние травматического события на личность, оценка переживаний личностью этого события и способы переработки интрапсихического конфликта с помощью специфических проявлений психологических защит и совладания. Кроме того, мало изучено комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации.

Список литературы

1. *Нартова-Бочавер С.К.* Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 4.
2. *Туманов Е.Н.* Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002.
3. *Сибгатуллина И.Ф., Анакова Л.В.* Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5, 6.
4. *Либин А.В.* Дифференциальная психология. М.: Смысл, 2000.
5. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях // Психологический журнал. 1997.

6. *Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю.* Медицинская психодиагностика. М.: Академия, 2003.

7. *Фрейд А.* Психология и защитные механизмы. М., 1993.

8. *Таптыков В.А.* Личностные механизмы совладания и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии. Томск, 1990.

9. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М., 1998.