

УДК 159.9 Бадмаева А.О., Ангиров А.В., Муева А.В.

Бадмаева А.О.

студентка 4 курса факультета педагогического образования

Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова

(г. Элиста, Россия)

Ангиров А.В.

студент 4 курса факультета педагогического образования

Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова

(г. Элиста, Россия)

Муева А.В.

канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики высшей школы

Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова

(г. Элиста, Россия)

ПОНЯТИЕ «КОПИНГ-СТРАТЕГИИ» И ПРИМЕР ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие копинг-стратегий как способов адаптации к стрессовым ситуациям. Приводятся примеры защитных механизмов личности при стрессе, таких как рационализация и подавление эмоций, которые помогают справляться с внутренними конфликтами.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, защитные механизмы, стресс, адаптация, эмоции, рационализация, подавление, конфликты, психология.*

В начале XXI века происходило значительное и резкое увеличение мирового промышленного производства. В любой ситуации человек может столкнуться с негативными эмоциями или влиянием на свою самооценку. Существует много теорий о том, как люди справляются с такими ситуациями. Они описывают различные способы поведения, осознанные и неосознанные процессы и механизмы регуляции эмоций. Обычно исследователи и практики сосредоточены на двух концепциях: копинг-стратегиях и защитных механизмах. Копинг и защита – это психологические механизмы, которые помогают человеку справиться с неблагоприятными событиями, но не ясно, являются ли они одним и тем же или разными явлениями. Например, в психиатрии копинг и защита используются как синонимы. Однако, оба концепта были разработаны независимо друг от друга, и развитие одного из них не учитывалось другим. Отношение между защитами и копингами интересовало исследователей как теоретически, так и эмпирически, но на данный момент нет четкого ответа на вопрос о том, насколько эти конструкты являются независимыми.

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) – это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, - переживание (Ф. Е. Василюк). Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году, Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [4]. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться

со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [10]. Авторы [3, 5, 6, 7] подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. С одной стороны многие теории учитывают, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными, а с другой стороны существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность, они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные» [4].

Альтернативная точка зрения состоит в том, что копинг не всегда является продуктивным, его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором эта стратегия реализуется [8].

Исследователи копинг-стратегий в попытках систематизировать и создать стройную классификацию выделяют несколько уровней обобщенности того, что предпринимает индивид, чтобы справиться со стрессом: это копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Например, таким стилем может быть «Обращение к другим». Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегия используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом.

Поскольку защитные механизмы являются производными эмоций, то они, по аналогии с эмоциями, классифицируются на базовые (отрицание,

вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование) и вторичные (к их числу относятся все остальные) [9]. Определив зависимость проявления тех или иных механизмов защиты от этапа возрастного развития личности, особенностей конкретных когнитивных процессов и гипотетическую шкалу примитивности-зрелости отдельных защитных механизмов, Р. Плутчик выстроил их последовательность, которая, в порядке возрастания зрелости, выглядит так: В числе первых возникают механизмы, связанные с перцептивными процессами. Именно процессы ощущения, восприятия и внимания несут ответственность за защиты, связанные с невидением, непониманием информации (перцептивные защиты) [1]. К этой группе относятся отрицание и регрессия, а также их аналоги. Они выступают как наиболее примитивные и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально и личностно менее зрелую.

Защитные механизмы личности — это психические процессы, которые помогают человеку справляться с внутренними конфликтами и стрессовыми ситуациями. Они позволяют избегать или минимизировать эмоциональный дискомфорт. Вот несколько основных видов защитных механизмов:

1. Отрицание — механизм, при котором человек отказывается признавать реальность ситуации или факты, которые вызывают тревогу. Например, человек может игнорировать симптомы болезни, убеждая себя, что все в порядке.

2. Проекция — перенос собственных нежелательных чувств или мыслей на других людей. Например, если кто-то чувствует зависть, он может обвинять других в зависти к нему.

3. Рационализация — попытка оправдать свои действия или мысли логическими аргументами, чтобы избежать чувства вины или стыда. Например, человек может сказать, что он опоздал на встречу из-за пробок, хотя на самом деле просто не хотел идти.

4. Регрессия — возвращение к более примитивным или детским формам поведения в ответ на стресс. Например, взрослый человек может начать вести себя как ребенок, когда сталкивается с трудной ситуацией.

5. Сублимация — преобразование нежелательных импульсов в социально приемлемые действия. Например, человек с агрессивными наклонностями может заняться спортом, чтобы выпустить пар.

6. Интеллектуализация — отделение эмоций от ситуации, что позволяет анализировать её без эмоциональной нагрузки. Например, человек, переживший разрыв отношений, может начать обсуждать причины и следствия, не испытывая при этом боли.

7. Замещение — замена одного объекта или цели на другой, более безопасный. Например, если человек злится на своего начальника, он может выплеснуть свою агрессию на домашних животных или близких.

8. Вытеснение — подавление нежелательных мыслей или воспоминаний из сознания. Например, человек может не помнить травматическое событие, чтобы избежать боли, связанной с ним [2].

Взаимосвязь между копинг-стратегиями и защитными механизмами сложна и многогранна. Они тесно переплетаются, но не являются идентичными понятиями. Копинг-стратегии — это сознательные и целенаправленные действия, предпринимаемые человеком для преодоления стресса и адаптации к трудностям. Защитные механизмы, напротив, — это чаще всего бессознательные психологические процессы, которые снижают тревогу и защищают "Я" от непереносимого эмоционального дискомфорта. Однако, многие копинг-стратегии могут включать в себя элементы защитных механизмов, и наоборот, использование определенных защитных механизмов может стать частью копинг-стратегии [11].

Взаимосвязь можно описать следующим образом:

1. Копинг-стратегии как адаптивные способы использования защитных механизмов: Некоторые защитные механизмы, будучи использованными в

умеренных количествах и в контексте конкретной ситуации, могут быть эффективными копинг-стратегиями. Например:

- Сублимация: Преобразование неприемлемых импульсов в социально одобряемые действия (например, агрессия трансформируется в спорт). В этом случае сублимация является здоровой и адаптивной копинг-стратегией для управления гневом или фрустрацией.

- Юмор: Использование юмора для снижения напряжения и дистанцирования от стрессовой ситуации. Юмор как копинг-стратегия помогает переосмыслить ситуацию и снизить ее эмоциональную остроту.

- Альтруизм: Помощь другим людям как способ преодоления собственных проблем и снижения тревоги. В этом случае альтруизм может быть эффективным способом справиться со стрессом и улучшить собственное самочувствие.

2. Неадаптивные защитные механизмы как неэффективные копинг-стратегии: Чрезмерное или неадекватное использование защитных механизмов может привести к ухудшению состояния и стать неэффективной, а иногда и вредной копинг-стратегией. Например:

- Отрицание: Полное игнорирование проблемы, что препятствует ее решению и может привести к ее усугублению.

- Вытеснение: Изгнание травмирующих воспоминаний из сознания, что может приводить к проблемам в отношениях и психическим расстройствам.

- Проекция: Приписывание собственных неприемлемых чувств и импульсов другим людям, что может разрушать отношения и мешать адекватному восприятию реальности.

- Рационализация: Искажение реальности для оправдания своего поведения, что препятствует личностному росту и решению проблем.

3. Взаимозаменяемость: Иногда люди могут неосознанно переключаться между различными копинг-стратегиями, которые включают в себя разные защитные механизмы в зависимости от ситуации и уровня стресса. Например,

человек может использовать юмор в незначительных стрессовых ситуациях, а в случае серьезных трудностей прибегать к отрицанию.

Психотерапия и другие методы работы над собой помогают людям научиться использовать более эффективные копинг-стратегии и постепенно уменьшить зависимость от неадаптивных защитных механизмов [11].

В заключение следует отметить, что понятие копинг-стратегий охватывает широкий спектр способов, которыми люди справляются со стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями. Выбор конкретной стратегии зависит от индивидуальных особенностей личности, опыта, культурного контекста и характера стрессора. Эффективность копинг-стратегий варьируется: некоторые помогают адаптироваться и преодолевать трудности, позволяя сохранять психическое благополучие, а другие, напротив, могут быть малоэффективными или даже дезадаптивными, приводя к усугублению проблем и развитию психологических расстройств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Plutchik R., Conte HR Circumflex Модели личности и эмоций: под редакцией Р. Плучика и Х. Конте. 1997. 484 с;
2. Анцупов, А. Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - М.: Юнити, 2014;
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Издательство Московского университета, 1984;
4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2003;
5. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. - Хабаровск, 2008. - 22 с;
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., 1983. - 368 с;

7. Либин Д., Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами//Стиль человека: психологический анализ.-М., 1998. - 117 с;
8. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30;
9. Протасова, И. Н. Механизмы психологических защит и толерантность [Электронный ресурс] / Е. А. Протасова // Universum: психология и образование. — 2016. — № 3—4 (22). — Электрон. версия печ. Публ;
10. Сибирев В. А., Головин И. А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг // Социологические исследования, 1998. - №3. - С.106 – 117;
11. Тарт, Г. Механизмы защиты / Самосознание и защитные механизмы личности. / Под ред. Д. Я. Райгородский. - Самара: Издательский дом «бах-рах-М». – 2008

Badmaeva A.O., Angirov A.V., Mueva A.V.

Badmaeva A.O.

Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov
(Elista, Russia)

Angirov A.V.

Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov
(Elista, Russia)

Mueva A.V.

Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov
(Elista, Russia)

CONCEPT OF "COPING STRATEGY" AND EXAMPLE OF PERSONALITY DEFENSE MECHANISMS

Abstract: *the article examines the concept of coping strategies as ways of adapting to stressful situations. Examples of personality defense mechanisms under stress are given, such as rationalization and suppression of emotions, which help to cope with internal conflicts.*

Keywords: *coping strategies, defense mechanisms, stress, adaptation, emotions, rationalization, suppression, conflicts, psychology.*