

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Родина Наталия Владимировна

*доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И.И. Мечникова*

Фокин Артем Сергеевич

*магистр кафедры дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И.И. Мечникова*

Актуальность исследования данной проблемы обусловлена специфическими условиями современной человеческой жизнедеятельности, в рамках которых становится заметна всё возрастающая сила воздействия разнообразных стресс-факторов, с которыми сталкивается индивид. Это приводит к тому, что его адаптационные возможности начинают подвергаться постоянным испытаниям, в процессе которых он начинает испытывать такие эмоции, как: тревога, уныние, страх, гнев и т. п., что приводит к повышению общего уровня стресса и нарушению психологического здоровья. В связи с этим необходимым является исследование копинг-поведения личности, как формы активности человека, способствующей преодолению трудных жизненных событий, и тем самым обеспечивающей положительный уровень его психологического здоровья. В качестве же концепции, в рамках которой хотелось бы рассмотреть данную проблему, предлагается использовать именно психодинамический подход, так как на наш взгляд важную роль в преодолении стресса играет взаимосвязь между защитными механизмами и копинг-поведением.

Итак, начиная исследование, следует сразу обратить внимание на то, что справляться со стрессом, а соответственно поддерживать своё психологическое здоровье, человеку помогает защитно-совладающий механизм психики,

включающий в себя два уровня: «копинг-поведение» и «психологические защиты».

Копинг-поведение – это то, что человек предпринимает для совладания со стрессом, именно предложенная нами дефиниция разделяется всеми представленными в научной литературе подходами к пониманию копинга, где основным его предназначением является преодоление стресса и успешная адаптация к жизненным обстоятельствам. В настоящий момент следует отметить вклад следующих подходов в исследование копинг-поведения.

В рамках Трансакционной теории стресса, зарождение которой обозначил Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним», копинг описывается как осознанная стратегия совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями [3]. Автором рассматривается копинг как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для преодоления специфических требований, оцениваемых индивидом как чрезмерные или превышающие его ресурсы, и как такие, что ставят под угрозу его благополучие.

В свою очередь Ресурсная теория копинг-поведения делает больший акцент именно на значимости человеческих ресурсов для совладания со стрессом и на процессе их распределения, который объясняет тот факт, что некоторым людям удастся сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства [2]. Ресурсный подход предполагает, что существует некоторый комплекс стержневых ресурсов, которые «направляют» общий фонд ресурсов. То есть «ключевой ресурс» - это главное средство, контролирующее и организующее распределение других ресурсов [5]. Также, в рамках данного подхода рассматривается широкий спектр различных ресурсов, как средовых, так и личностных, которые можно разделить на две категории: «Исчерпывающие» и «Неисчерпаемые» ресурсы. В целом же, копинг в ресурсном подходе представляет собой постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для преодоления стресса, с целью сохранения психического благополучия и успешной адаптации, и

осуществляемые за счет имеющихся у него исчерпывающих и неисчерпаемых ресурсов средового и личностного характера, в рамках системы которых присутствует ключевой ресурс, отвечающий за направление реализации общего ресурсного фонда.

В психоанализе в качестве ключевого фактора развития личности и копинг-стратегий рассматривается тревога. З. Фрейд по-разному определял природу тревоги в своих ранних и поздних работах. В ранней модели (1894 г.), характерной более физиологическим подходом, тревога рассматривалась в качестве реакции на инстинктивные импульсы, идущие от Ид. В более поздних работах он развил идею про две формы тревоги в Эго: тревоги, связанной с реальностью, и невротической тревоги. Первая является результатом воздействия внешних факторов, вторая вызвана неспособностью Эго противостоять интрапсихическим воздействиям, таким как сексуальная и агрессивная энергия Ид, которые воспринимаются как опасность с высокой степенью неопределенности [5]. Соответственно, тревогу можно подразделить на: 1) «Экзогенную» - реакция на внешнюю опасность для Эго; 2) «Интрапсихическую» - возникающую при противостоянии Эго чрезмерному воздействию импульсов Ид, конфликтующих с окружающей средой. Сама же проблема копинга в психодинамической теории рассматривается в основном через призму защитных механизмов, а преодоление стресса (тревоги, в данном случае) во многом определяется бессознательными тенденциями.

Обращают на себя внимание работы представителей психодинамического подхода. Л. Беллак рассматривает копинг-стратегии в качестве регуляторных ответов Эго на тревогу, а их развитие связано с созреванием эго-функций. Б.Е. Джейкобс рассматривает копинг как обширный и в основном бессознательный ответ на тревогу и процессы адаптации. Бессознательным же копинг является по той причине, что за возникновение невротической тревоги ответственно бессознательное, а это усложняет прямое разрешение трудных ситуаций и порождает необходимость в косвенном пути разрешения.

В целом же, во всех подходах, исследующих копинг-поведение сохраняется общая черта, выраженная в самой сути процесса совладания - преодоление стресса и успешная адаптация к трудным жизненным обстоятельствам. Тем не менее, наибольшую проблему создаёт конфликт теоретического понимания копинг-поведения и защитных механизмов – явлений, в крайней степени схожих в своём функционировании. Представители одних научных подходов рассматривают их как идентичные понятия, а представители других научных подходов утверждают, что защитные механизмы являются патологичными, а копинг-поведение представляется им в качестве зрелого способа адаптации.

В связи с этим видится необходимым перейти непосредственно к сопоставлению защитных механизмов с копинг-поведением. Для этого приведём несколько критериев, по которым разные ученые осуществляли их дифференциацию.

Примечательные критерии для сопоставления психологической защиты и копинг-поведения были предложены Ф. Крамер, которая выдвинула два основных и два дополнительных критерия дифференциации. В качестве основных критериев она приводила «осознанность» и «произвольность». В качестве же дополнительных критериев Ф. Крамер приводит «иерархичность» (проводя параллели с гипотезами иерархии защитных механизмов) и «диспозиция-ситуация», по которому защиты рассматривались как устойчивые и относительно стабильные диспозиции, а копинг-поведение - в качестве ситуативно-обусловленного процесса [1].

Также, важными с нашей точки зрения критериями для сопоставления защит и совладания представляются, во-первых, выдвинутый М. Мичели и К. Кастельфранко критерий «манипуляция-пересмотр» [4] и, во-вторых, критерий, предлагаемый Н. Родиной «возникновение в онтогенезе». В данном случае защитные механизмы можно рассматривать как в основном бессознательные и формирующиеся в раннем детстве, что позволяет говорить об их первичности,

тогда как копинг-стратегии в основном сознательные и развиваются по мере приобретения индивидом жизненного опыта.

Обобщая вышеприведённую информацию копинг-процессы и защитные механизмы психики можно действительно рассматривать в качестве уровней одного защитно-совладающего механизма, обладающих своими дифференцирующими чертами. Уровень защитных механизмов является первичным по критерию возникновения в онтогенезе, и может рассматриваться как бессознательное и непреднамеренное манипулирование психическими установками, при этом являясь иерархически организованной диспозицией. Уровень копинг-процессов, в свою очередь, является личностной надстройкой, приобретаемой в процессе социализации, и выступающий в качестве сознательного и преднамеренного пересмотра психических установок, являющегося при этом ситуационно-обусловленным.

Тем не менее, хотелось бы предложить еще один взгляд непосредственно на копинг-поведение, как составной элемент защитно-совладающего механизма, обеспечивающего сохранение психической целостности и поддержание положительного уровня психологического здоровья индивида. В данном случае за основу берется точка зрения о том, что Эго является механизмом, делающим наблюдения и выводы о внутренних напряжениях индивида и о напряжениях окружающих энергетических систем (других людей и окружающей среды), и на основе сформированных выводов руководит индивидом.

Таким образом, мы можем предположить, что копинг-поведение – это сформированная в процессе развития личности осознанная реакция Эго на спровоцированную внешними обстоятельствами тревогу, которая направлена на совладание с ней путём преднамеренного использования определённых паттернов поведения, максимально приближенных к Принципу Реальности и осуществляемая с целью сохранения психической целостности и адаптации личности. На выбор данных паттернов поведения влияют имеющиеся у

индивида внутренние и внешние ресурсы совладания, а также преобладающий тип реагирования индивида (пассивный или активный).

Под «поведенческими паттернами» тут понимаются имеющийся у индивида диапазон «копинг-стратегий», обуславливающий характер предпринимаемых действий, и который можно поделить на эмоциональные копинг-стратегии (определяют эмоциональную оценку проблемной ситуации), когнитивные копинг-стратегии (осознание и соотнесение ситуации с теоретическими знаниями относительно действия стрессового фактора) и поведенческие копинг-стратегии (определяют характер и направление деятельности во время стресса). В ситуации обеспечения психологического здоровья личности их можно рассматривать в качестве типов реакций Эго на поступающую тревогу, сочетание когниций и аффектов, которым сопутствуют определённые действия. В совокупности Эго-реакции формируют поведенческий паттерн, который может быть адаптивным, частично адаптивным либо дезадаптивным. На степень адаптивности в данном случае будет влиять совокупность личностных особенностей, характерных для конкретного индивида (например, личность с фиксацией на одной из стадий развития будет иметь гораздо больше шансов прибегнуть к менее адаптивному копинг-поведению, чем личность психологически здоровая).

Также, хотелось бы отдельно выделить такие два параметра, отвечающие за успешность копинг-поведения, как: 1) Развитость и зрелость Эго-функции; 2) Максимальная приближённость к «Принципу реальности». Нами данные параметры выделяются отдельно от личностных ресурсов в связи с тем, что они играют основополагающую роль в конструировании совладания со стрессом в рамках формируемой концепции.

Таким образом, можно сказать, что защитно-совладающий механизм включает в себя два уровня: Защитные механизмы и Копинг-поведение. Сам копинг в целом можно рассматривать как сознательную деятельность Эго, направленную на преодоление тревоги с целью сохранения психической целостности, тем самым обеспечивая положительный уровень своего

психологического здоровья. Успешный результат данного процесса достигается за счет совокупности адаптивных факторов, каждый из которых повышает уровень психологического здоровья личности в процессе совладания и адаптации к тяжелым жизненным ситуациям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Cramer P. Defense Mechanisms In Psychology Today: Further Processes for Adaptation / P. Cramer // American Psychologist. - 2000. - № 55. - P. 637-646.
2. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727—745.
3. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
4. Miceli M. Further Distinctions Between Coping and Defense Mechanisms / M. Miceli, C. Castelfranchi // Journal of Personality. - 2001. - №69. - P. 287-296.
5. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.