

Козловская Анастасия Леонидовна

студентка

Научный руководитель

Куликова Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности копинг-поведения личности в условиях реагирования и преодоления стрессовых жизненных ситуаций. Автор рассматривает копинг-поведение как фактор психологической безопасности личности. Описаны основные понятия, механизмы и существующие варианты копинг-поведения. Показана и описана разница между копинг-поведением и механизмами психологической защиты.

Ключевые слова: копинг-поведение, ресурсы, среда, стресс.

Копинг-поведение – это процессы, направленные на преодоление стрессовых состояний. Термин происходит от английского слова coping – совладание, преодоление [1, с. 16]. Это понятие стало широко использоваться в психологии с 1960-х годов в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях. Копинг изучался в рамках теории стресса, как тот механизм, который позволяет преодолеть стресс. А также в контексте адаптации как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, возможностями человека. То есть считается, что человек, живя в окружающей среде, каким-либо образом взаимодействует с этим пространством. Следовательно, существуют некие требования со стороны этой среды, которые он должен удовлетворять. Но когда ресурсов становится недостаточно, наступает стрессовая ситуация. В таком случае можно повышать свои ресурсы,

либо что-то менять в сложившейся ситуации, для того чтобы снизить требования среды.

Обратимся к исследованиям Р. Лазаруса о психологическом стрессе и копинг-поведении. Он понимает под стрессом некоторую транзакцию, которая связана с тем, что ресурсов стало недостаточно, среда чрезмерно требует, а человек не способен отреагировать достаточностью своих ресурсов [3, с. 16]. И именно в этих условиях включаются два процесса медиатора (посредника): когнитивное оценивание и копинг.

В рамках этой теории копинг определяется как когнитивные и поведенческие усилия (попытки). Они могут быть направлены как на управление ситуацией (совладание), её изменение, так и на обретение устойчивости к этой ситуации, либо минимизирования её влияния на человека. В последнем случае это связано с защитными стратегиями, когда вместо того чтобы изменить ситуацию, индивид спасается избеганием, уходом, либо полным её игнорированием. Совладание предполагает привлечение новых ресурсов и включает как влияние на ситуацию, так и влияние на свои эмоциональные процессы. То есть копинг может быть проблемно-ориентированным, когда человек начинает что-то менять в ситуации, и эмоционально-ориентированным, когда он пытается достичь баланса внутри себя. Но существует и третий вариант – совмещение, когда усилия направляются на то, чтобы справиться с негативными эмоциями. Это позволяет стать рациональным, целенаправленным, то есть включаются механизмы рефлексивного мышления.

Существует и другой подход, который связан с разделением психологических защитных и копинг-механизмов. Т.Л. Крюкова определяет копинг-поведение как целенаправленные процессы, которые позволяют человеку справиться со стрессом, или трудной ситуацией, теми способами, которые адекватны личностным особенностям и ситуации [2, с. 55]. То есть человек чётко должен отдавать себе отчёт относительно своих возможностей, ресурсов и требований среды, которые к нему предъявляются в данный момент. Психологическая защита – это механизм человеческой психики, который не позволяет осо-

завать важную входящую информацию. Она автоматически запускается в психотравмирующих ситуациях и за счёт неё информация сильно фальсифицируется, а иногда игнорируется. Выстраиваются некие барьеры. Вследствие актуализации психологической защиты формируется некоторое специфичное состояние сознания, где стрессовая ситуация сильно искажена, либо вовсе не существует.

Из этого следует, что стратегии копинг-поведения носят чётко сознательный характер и применяются личностью при возникновении стрессовых ситуаций. Они направлены на приспособление к действительности и позволяют удовлетворять потребности личности. Защитные способы реагирования на ситуацию связаны с самообвинением, то есть человек берёт на себя ответственность и предполагает, что он мог бы сделать и чего не сделал для выхода из проблемной ситуации. Это реалистический учёт целостной ситуации, активный поиск ресурсов и их усиление. Таким образом, копинг-поведение можно рассматривать как фактор психологической безопасности личности.

Список литературы

1. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: СПбГМУ, 2009. –135 с. EDN QXZAVT
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: научная монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 294 с. EDN YNPZMZ
3. Lazarus R.S. (Eds.). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co, 1984.