

УДК 159.9.072.43

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ

Сульдина Ю.А., Левкова Е.А.

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
Хабаровск, e-mail: snuff_totoro@mail.ru*

В статье рассмотрены копинг-стратегии и их взаимосвязь с профессиональной деформацией. Психологическая защита является специальной системой стабилизации личности, направленной на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряжённых с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Анализируя взгляды различных зарубежных и отечественных исследователей данной проблематики (С.П. Безносков, Р.М. Грановская, Л.Н. Корнеева, В.А. Бодров, Р. Лазарус и др.), можно отметить, что выбор стратегии поведения в проблемной ситуации для индивида является довольно сложным и неоднозначным процессом. Совладание представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Копинг является переменной, зависящей от трех факторов – личности субъекта, реальной ситуации и условий социальной поддержки.

Ключевые слова: деформация, профессиональная деформация, копинг-стратегии, совладающее поведение

COPING STRATEGIES AND INTERCONNECTION WITH PROFESSIONAL DEFORMATION

Suldina Y.A., Levkova E.A.

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, e-mail: snuff_totoro@mail.ru

The article discusses coping strategies and their relationship to deformation and Professional. Psychological protection is a special system of stabilization of personality designed to guard against unpleasant consciousness, trauma-ating experiences conjugate with internal and external conflicts, anxiety and discomfort. Analyzing the views of various foreign and domestic researchers of this problem (S.P. Beznosov, R.M. Granovskaya, L.N. Korneev, V.A. Bodrov, R. Lazarus and others) can be noted that the choice of strategy of behavior in a problem situation for the individual, is quite complex and ambiguous process. Coping is a unique way to interact with the situation according to its own logic, the importance of human life and its psychological capabilities. Coping is a variable that depends on three factors – the personality of the subject, the actual situation and the conditions of social support.

Keywords: deformation, professional deformation, coping strategies, coping behavior

Психологическая защита является специальной системой стабилизации личности, направленной на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряжённых с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Важно заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты – обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги. Таким образом, психологическая защита – это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоциональной негативной перегрузки. Защита не является врождённой личностной структурой. В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

1. Они действуют на неосознаваемом уровне.

2. Они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Выделяется два основных подхода к влиянию защиты на процессы развития и самореализации личности. В первом защитные механизмы обозначаются как нормальные, повседневные адаптационные средства здоровой личности. Функциональное назначение их состоит в предотвращении дезорганизации деятельности и деструкции личности, вероятность которых возрастает в трудных жизненных ситуациях. Исследователи второго подхода однозначно оценивают использование психологической защиты как непродуктивный способ разрешения внутренне-внешнего конфликта. Результатом разворачивания психологической активности, считают они, является ограничение поисковой активности и самоактуализации субъекта.

Ряд авторов предлагают делать различие между патологической защитой и нормальной психологической защитой.

В основе этого разделения лежат уровень интенсивности и виды реализуемых механизмов. Здоровая система психологической защиты представлена индивидуальным набором механизмов и функционирует по принципу обратной связи, регулируя рост нервно-психического напряжения, психофизиологическую цену адапционных перестроек и бессознательно возникает при повторном переживании болезненного опыта с целью оградить своё Я от повторной травмы. Патологическая же защита неадекватна силе и характеру стимуляции, её вызывающей. Она может проявляться как недостаточностью психологической защиты, преобладанием инфантильных для данной личности защитных механизмов, ригидностью схем защитного поведения, так и наоборот, сверхинтенсивным функционированием психологической защиты – таким образом, патологическая или невротическая защита приводит к неадаптивным способам взаимодействия с внешним миром.

В работе Ф.В. Бассина (1988) представлен анализ психологической защиты в индивидуальном и социальном плане. Автор отмечает своеобразную диалектику отношений этих аспектов. В индивидуальном плане выделяются её позитивные следствия для субъекта. Указывается, что психологическая защита имеет огромное значение в снятии различного рода напряжений в душевной жизни и способна предотвращать дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознания и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками (стремлениями субъекта, его намерениями, влечениями и т.п.) Главные факторы, вызывающие эмоциональное напряжение, теряют для субъекта в той или иной мере свою значимость.

В социальном плане указывается на негативные стороны влияния психологической защиты на функционирование личности, суть которых в том, что, являясь защитой личности от неприемлемых для сознания представлений, образов, переживаний (и потому вытесняя из области осознаваемого эти переживания), психологическая защита может срабатывать и противоположным образом. И тогда механизм бессознательного, охраняющий сознание и личность от тягостных переживаний, выступает как фактор, играющий глубоко отрицательную роль.

Многими исследователями (С.П. Безносков, Р.М. Грановская, Л.Н. Корнеева и др.) отмечается высокая эффективность психологической защиты в конкретной

ситуации и неуспешность её в долгосрочной перспективе, более общем плане функционирования личности. По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита, временно позволявшая личности положительно воспринимать объективное неблагополучие, становится все менее эффективной. В случае неэффективности её действия, либо несформированности, при возникновении угрозы невротического срыва индивид инстинктивно ищет выход и нередко находит его во внешней среде. А проблема, вызвавшая неприятности, все равно остается нерешенной (неудовлетворенная потребность, неисправленный личностный недостаток и др.) и приводит рано или поздно к другим защитам, что мешает личности измениться, соответствовать новым условиям жизни.

Таким образом, в сложной личностной ситуации следствием психологической защиты может стать уход от реальной обстановки в аддиктивное поведение, заключающееся в изменении своего состояния при помощи наркотиков, алкоголя, Интернета, азартных игр и др. Такая форма поведения является деструктивной и свидетельствует о срыве защитных механизмов.

Итак, невротическая защита – это трудность в защитных механизмах, проявлением которой является то, что хотя они могут функционировать в качестве эффективной защиты в одних жизненных ситуациях, часто они оказывают и обратное действие в других. Следовательно, независимо от того, как их кто-то рассматривает, они всегда могут привести к психологическим нарушениям или к невротическому исходу. Обычно все защитные механизмы, заключающиеся в успешном вытеснении и сублимации, рассматриваются как невротическая защита на том основании, что рано или поздно они почти неизбежно приводят к неадаптивным способам взаимодействия с внешним миром.

Предполагается, что менее перспективными для развития личности являются механизмы, включающие невротическую симптоматику, ведущие к грубым отклонениям в развитии (проекция, отрицание), а также фиксирующие устойчивое состояние внутреннего благополучия при приемлемом уровне внешней адаптации (сублимация). Более перспективными механизмами считаются не разрешающие возникшее противоречие, но создающие внутреннее условие и временные ресурсы для его разрешения (вытеснение).

Также к различным формам социально-психической дезадаптации может приводить сверхсильное использование механизмов защиты в случае чрезвычайно выраженной эмоциональной напряжённости. При этом механизмы защиты «не справляются» и наступает «фаза истощения». Вместе с тем недостаточность психологической защиты облегчает развитие функциональных расстройств, развитие психосоматических заболеваний.

Только адекватное проявление различных форм психологической защиты будет способствовать успешной адаптации человека, что в свою очередь способствует процессам развития и самореализации личности.

Грановская Р.М. (1984) определяет функцию психологической защиты как способ организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей. Действие защитных механизмов может проявляться либо в том, что неблагоприятные факторы не воспринимаются или не осознаются; либо в том, что дискомфорт, возникший в процессе адаптации, связывается с определённым лицом или объектом; либо в снижении мотивации, подавлении нереализованных склонностей и желаний; либо в переосмыслении ситуации, позволяющем снизить её отрицательное эмоциональное влияние [5].

Термин «копинг» используется при описании механизмов развития психологических состояний, обусловленных экстремальными событиями или фрустрирующими ситуациями. Р. Лазарус определяет копинг как «...непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [3].

Предназначением копинг-стратегии является ослабление, смягчение, избегание или адаптация к ситуации. Условием копинга является стресс.

В качестве ведущих факторов совладающего поведения выступают:

- 1) личностные копинг-ресурсы (представления о себе, когнитивные способности, эмоционально-волевая сфера) и
- 2) средовые копинг-ресурсы (характер социальной поддержки, особенности социальной сети) [2].

Следовательно, совладание представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью

в жизни человека и его психологическими возможностями. Копинг зависит от трех факторов – личности субъекта, реальной ситуации и условий социальной поддержки.

Психологическая значимость копинга – эффективная адаптация человека к требованиям ситуации, позволяющая ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать их или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации.

Именно особенности копинг-ресурсов личности способствуют выбору вполне определенных копинг-стратегий – тех конкретных вариантов поведения, которые реализует человек в трудной ситуации. Иными словами, одна форма копинга может включать в себя несколько стратегий поведения [6].

Бодров В.А. экспериментально доказал влияние профессионального опыта на систему оценки человеком стресса и стратегии его преодоления. Активному преодолению стресса способствуют рабочие условия, содержание трудовых задач, выполнение которых требует самостоятельного решения, выбора способов решения, применение новых трудовых приемов и оборудования, взаимопомощь и поддержка коллег. Процессы преодоления стресса на работе способствуют и успешному преодолению стресса в других жизненных обстоятельствах [1].

Стадии выгорания взаимосвязаны с типами совладающего поведения. Применение определенных защитных механизмов обусловлено степенью выгорания профессионала, т.е. чем сильнее выгорание, тем более мощный механизм защиты применяется. Это свидетельствует о взаимосвязи профессиональной деформации с копинг-стратегиями.

Анализируя взгляды различных зарубежных и отечественных исследователей данной проблематики (С.П. Безносков, Р.М. Грановская, Л.Н. Корнеева, В.А. Бодров, Р. Лазарус и др.), можно отметить, что выбор стратегии поведения в проблемной ситуации для индивида является довольно сложным и неоднозначным процессом. Совладание представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Копинг является переменной, зависящей от трех факторов – личности субъекта, реальной ситуации и условий социальной поддержки.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР – СЭ, 2006.
2. Будницкий А.А., Левкова Е.А. Копинг-стратегии как проблема современной психологии // Сборник научных трудов SWorld. – Вып. 1. Т. 18 – Одесса: Куприенко СВ, 2014. – С. 10–17.
3. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления / под ред. Г.С. Никифорова // Психология здоровья. – СПб., 2003.
4. Водопьянова Н.Е. Копинг – стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н.Е. Водопьянова, Е.В. Жукина / под ред. Л.А. Коростылевой // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 8. – СПб.: СПбГУ, 2004.
5. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2010. – 474 с.
6. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 2000.
7. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. – 2004. – Т. 10. – № 3. – С. 43–52.
8. Budnitski A.A., Levkova E.A., 'Coping behavior as a problem of modern psychology', in Modern scientific research and their practical application, edited by Alexandr G. Shibaev, Alexandra D. Markova. Vol.J11408 (Kupriyenko SV, Odessa, 2014) – URL: <http://www.sworld.com.ua/e-journal/j11408.pdf> (date: 19.05.14) – J11408-015.

References

1. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M.: PER – SJe, 2006.
2. Budnickij A.A., Levkova E.A. Koping-strategii kak problema sovremennoj psihologii // Sbornik nauchnyh trudov

SWorld. Vypusk 1. T. 18. Odessa: KUPRIENKO SV, 2014. pp. 10–17.

3. Vodop'janova N.E. Professional'noe vygoranie i resursy ego preodolenija // Psihologija zdorov'ja / Pod red. G.S. Nikiforova. SPb., 2003.

4. Vodop'janova N.E. Koping – strategii kak faktor professional'noj adaptacii / N.E. Vodop'janova, E.V. Zhukina // Psihologicheskie problemy samorealizacii lichnosti / Pod red. L.A. Korostylevoj. Vyp. 8. SPb.: SPbGU, 2004.

5. Granovskaja R.M. Psihologicheskaja zashhita. Sankt-Peterburg: Rech', 2010. 474 p.

6. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologicheskie issledovanija // Jemocional'nyj stress / Pod red. L. Levi. L.: Medicina, 2000.

7. Leonova A.B. Psihologicheskaja samoreguljacija i profilaktika neblagoprijatnyh funkcional'nyh sostojanij // Psihologicheskij zhurnal. 2004. T. 10. no. 3. pp. 43–52.

8. Budnitski A.A., Levkova E.A. 'Coping behavior as a problem of modern psychology', in Modern scientific research and their practical application, edited by Alexandr G. Shibaev, Alexandra D. Markova. Vol.J11408 (Kupriyenko S.V., Odessa, 2014) – URL: <http://www.sworld.com.ua/e-journal/j11408.pdf> (date: 19.05.14) – J11408-015.

Рецензенты:

Яссман Л.В., д.псих.н., профессор, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск;

Сокольская М.В., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой «Общая, юридическая и инженерная психология», Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск.

Работа поступила в редакцию 16.12.2014.