разговор). В итоге, ответ 1) личная консультация в кабинете выбрали 41 (75%) человек, из них 19 (66%) женщин и 22 (86%) опрошенных мужчины. Вторым вариантом ответа (онлайн консультации с психологом) выбрали 14 респондентов, 10 (34%) женщин и всего 4 (14%) мужчины.

Из данных опроса, можно предположить, что большинство респондентов считают личные консультации у психолога в кабинете более комфортными для себя. Причём мужчины более склонны к личной консультации 86%, у женщин этот показатель составляет 66%. Можно сделать предположение, что для мужчин наиболее важен компонент личного контакта с специалистом в кабинете, нежели онлайн. Женщины в большинстве своём тоже отдают предпочтение «живой» консультации, но 34% из опрошенных выбрали онлайн-консультирование, в отличие от 14% мужчин.

Из этого можно сделать вывод, что несмотря на доступность и большое количество преимуществ онлайн-консультирования, они не могут полностью заменить «живое» общение клиента с психологом, даже в эпоху доступности интернета.

Однако, нельзя уже и отрицать, что психологи должны приспособиться к миру изменений и ответственно принять новые инновационные инструменты, чтобы вписаться в мир сегодня и завтра, чтобы лучше оправдывать надежды клиентов и их потребности. Ведь в этом заинтересованы обе стороны, но выбор формата консультаций будет делать именно клиент.

1. <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-na-2019-god-v-mire-i-v-rossii/>
2. Fenichel, M., Suler, J., Barak, A., Zelvin, E., Jones, G., Munro, K., et al. (2002). Myths and realities of online clinical work. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 481–497.
3. Меновщиков В.Ю. Русские мифы о дистантном консультировании. //Психологическое консультирование Онлайн. Научно-практический журнал. 2010 в. №3. С. 10-19.
4. А. Барак, Л. Хен, М. Бониел-Ниссим, Н.Шапира. Всесторонний обзор и мета-анализ эффективности психотерапевтических вмешательств на основе интернета. //Психологическое консультирование Онлайн. Научно-практический журнал. 2010 в. №4. С. 12-44.
5. Рассказова А.Л. Анализ категории «взаимоотношения» в философии [Текст]// Тенденции развития науки и образования. № 49. 2019. С.35-38.
6. Психология. Учебное пособие/Авторы-составители: Е.Л. Бокуть, Е.В.Губина, О.Н.Комарова, А.Л.Рассказова. - М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. - 682 с.

Гаврюшина А.А.

Значение психологических защит и копинг-стратегий в реализации адаптационного потенциала личности

*ГБОУ «Крымский инженерно-педагогический университет»
(Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-433

idsp: ljjournal-06-2020-433

Аннотация

Статья посвящена исследованию роли и места совладающего поведения в системе адаптационного потенциала личности. Изучено назначение защитных механизмов и копинг-стратегий, их функции в обеспечении благоприятного функционального состояния личности, выявлена значимость взаимодействия всех компонентов адаптивных возможностей. Выявлены факторы эффективного функционирования адаптационного потенциала, в том числе обусловленные спецификой совладающего поведения.

Ключевые слова. Адаптационный потенциал, копинг-стратегия, совладающее поведение, психологический защитный механизм, личностные образования, адаптационный механизм, стресс, нервно-психическая устойчивость.

Abstract

The article is devoted to the study of the role and place of coping behavior in the system of the adaptive potential of a person. The purpose of the protective mechanisms and coping strategies, their functions in ensuring a favorable functional state of the personality is studied, the significance of the interaction of all components of adaptive capabilities is revealed. The factors of the effective functioning of the adaptive potential, including those due to the specificity of coping behavior, are revealed.

Keywords. Adaptation potential, coping strategy, coping behavior, psychological defense mechanism, personality formations, adaptation mechanism, stress, psychological stability.

Проблема совершенствования адаптационного потенциала личности в настоящее время приобретает особую актуальность. Это связано с социально-экономическими факторами, предъявляющими повышенные требования к функциональным возможностям человека, и воздействующими на истощение его психических ресурсов. Современные условия жизнедеятельности и профессионализации индивида требуют разработки научных подходов к поиску новых, эффективных способов адаптации, поддержки гомеостаза организма, профилактике эмоционального выгорания.

Мы, вслед за Е.Р. Исaeвой, считаем важным исследовать «маркеры психической уязвимости личности»[6], влияющие на возникновение психической дезадаптации. В частности, в рамках данной статьи, рассмотрим место и роль совладающего поведения личности (как интеграции копинг-стратегий и психологических защит) в структуре ее адаптационного потенциала, а также как фактора сохранения психического благополучия в преодолении стрессогенных условий жизнедеятельности.

Задачи статьи:

- изучить понятие и составляющие адаптационного потенциала личности;
- выявить сущностные характеристики, особенности функционирования и назначение конструкторов «психологический защитный механизм» и «копинг-стратегия»;
- рассмотреть особенности взаимосвязи данных феноменов как адаптационных механизмов, специфику их сочетаний при разных условиях жизнедеятельности;
- разработать рекомендации по оптимизации адаптационного потенциала личности, с учетом интеграции всех его составляющих.

В рамках обеспечения адаптационного потенциала личности особое значение имеют личностные характеристики, ответственные за совладание с психологически напряженными жизненными трудностями. Защитные механизмы и копинг-стратегии применяются в определенном контексте, стимулирующем личностную тревожность. В исследованиях Габдреевой Г.Ш.[2,3] доказано, что «защитные механизмы и копинг-стратегии взаимодействуют друг с другом, объединяясь в целостное образование - структуру, обеспечивающую адаптацию человека». На рисунке 1 представлена модель данной структуры.

Рисунок 1 – Структура адаптационного потенциала личности

Исходя из данных схемы, можно заключить, что качество адаптивных возможностей личности будет зависеть от взаимодействия нескольких механизмов, обеспечивающих преодоление психотравмирующих событий, стрессогенных ситуаций:

- 1) Психологических защитных механизмов, «функционирующих на бессознательном уровне и направленных на первичное снятие напряжения»/ [9]
- 2) – Копинг-стратегий, имеющих сознательный характер и выраженных в рамках когнитивных и поведенческих усилий личности по снижению стресса;
- 3) Личностных образований (тревожности, эмоциональной стабильности, коммуникабельности и других).

Необходимо отметить, что для достижения устойчивости данной структуры адаптационных возможностей и эффективности защитно-совладающего поведения должен быть выработан «регламент» взаимоотношений между данными компонентами, основанный на принципах взаимодополнения, взаимодействия. Мы полностью разделяем научный вывод Г.Ш. Габдреевой, демонстрирующий алгоритм включения адаптационных механизмов в рамках достижения оптимальной психической саморегуляции: «За актуализацией тревожности должна следовать активизации психологических защитных механизмов, для снижения уровня этого состояния...» [2] А при чрезмерной напряженности «неконструктивных защит и копинг-стратегий - должна актуализироваться тревожность»[2] как сигнал о неэффективном совладающем поведении.

Существует множество исследований, доказывающих существование значимых взаимосвязей между личностными образованиями и спецификой совладающего поведения. В частности, авторитетными учеными установлена корреляция между качеством адаптационных возможностей личности и индивидуальным соотношением применяемых ею защитных механизмов и копинг-стратегий. [1,2,4,5]

Формируясь в юношеском возрасте, данные конструкты трансформируются под влиянием условий социализации и профессионализации. При этом их адекватное использование, в надлежащем сочетании будет зависеть от наличия стрессогенных, несущих угрозу жизни факторов, их интенсивности и длительности воздействия на человека. Так, в исследовании А.В. Антоновского доказано, что изменение копинг-стратегий обуславливают «адаптационные и дезадаптационные пути реагирования на определенные стрессоры»[1]. Изучая специфику формирования совладающего поведения у педагогов, он показывает корреляцию неадаптивных механизмов с невротизацией личности. Это подчеркивает системный характер адаптационной модели, в котором следствием неуспешного применения копинг-стратегий является «выход за пределы адаптационного барьера и невротизация». По данным автора, результатом социально-напряженных условий труда является особая структура защитно-совладающего поведения, с преобладающим в ней защитным механизмом регрессии и избегания, а также копинг - стратегии – «Поиск социальной поддержки». По мере роста психической напряженности усиливается частота проявления незрелых защитных механизмов и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий.

Исследования Мельниковой М.Л.[1] подтверждают данные сочетания адаптационных механизмов, в частности, в них указано, что низкий уровень стрессоустойчивости и высокая невротизация личности активизируют такие защитные механизмы, как, отрицание и регрессия, усиливая «общую напряженность психологических защит». А среди сочетающихся с ними копинг-стратегий, автор выделяет такие как фантазирование и самообвинение, также не предполагающих активных рефлексивных и поведенческих компонентов в целях адекватной адаптации.

В исследованиях Г.Ш. Габдреевой показано своеобразие взаимосвязей изучаемых адаптационных механизмов в зависимости от специфики профессиональной

деятельности, сформированности личностных новообразований и поведенческих паттернов реагирования в данном контексте. Исследуя специфику защитно-совладающей системы военнослужащих, в сравнении со студентами, ученый формулирует следующий научный тезис: «адаптационный потенциал значительно актуализируется в напряженных, связанных с депривацией социальных и когнитивных потребностей, условиях нервно-психического напряжения».[3] Результаты исследований подтверждают данный тезис, демонстрируя нам жесткую структуру адаптационного потенциала военных, характеризующуюся согласованным единством всех его компонентов, с преобладанием копинг-стратегии «Планирования решения проблемы». Данная стратегия в совокупности с адаптивными качествами личности нейтрализует действие примитивных защитных механизмов. В условиях умеренной психической напряженности, в контексте активного социального взаимодействия студенческой жизни – в адаптационном потенциале большее значение играют психологические качества эмоциональной стабильности, адаптивности и коммуникативности, обеспечивая гибкость адаптационных возможностей.

Таким образом, одной из задач формирования защитно-совладающего поведения является снятие противоречия между необходимостью эффективной адаптации и снятием чрезмерного эмоционального напряжения. В рамках оптимизации адаптационного ресурса личности необходимо помнить, что существует ряд факторов, вызывающих напряженность функционирования адаптационных механизмов, к основным из которых относятся:

- резкое изменение условий среды, недостаточность существующих адаптационных механизмов;
- значительное преобразование потребностей и целей личности, вызывающих тревогу и неэффективное совладающее поведение;
- существенное уменьшение физических и психических ресурсов.

В исследованиях В.В. Ищенко [7,8] доказано, что защитные механизмы и совладающее поведение являются важными составляющими преодоления стресса, так как способствуют «реализации активности в процессе стресса», наряду с рефлексивными механизмами и механизмами ценностно-смысловой сферы. (Рисунок 2)

Рисунок 2- Место совладающего поведения в преодолении стрессовой ситуации [7]

Анализ научной литературы [4,5,9] позволил нам сформулировать условия успешного функционирования адаптационных ресурсов человека:

1. Использование зрелых психологических защитных механизмов: сублимации и рационализации для нормализации самочувствия, «перезарядки» для новой активности;

2. Осознанное отношение к трудностям, стрессогенным ситуациям, связанное с ценностно-смысловой оценкой значимости ситуации.
3. Применение рефлексивных способностей оценки вреда от стрессора и собственных ресурсов преодоления возникшей ситуации. Выбор адекватной копинг- стратегии: с фокусировкой на проблеме (при понимании ситуации, способах разрешения; с фокусировкой на внутреннем состоянии (при невозможности решения ситуации).
4. Овладение эффективными, адекватными контексту копинг-стратегиями, необходимыми для адаптации в конкретной ситуации; их своевременное применение.
5. Опыт преодоления стрессогенных ситуаций: накопление когнитивных и поведенческих паттернов поведения. Сформированные навыки анализа соотношения неосознанных и сознательных механизмов регуляции поведения в стрессе и т.п.

При разработке программ психологического сопровождения и развития адаптационных возможностей личности важно осуществлять комплексный подход, предусматривающий учет:

- специфики профессиональной деятельности и требований к определенной социальной роли;
- культурно-исторического контекста и наличия экстремальных факторов жизнедеятельности;
- особенностей сформированных личностных образований, оказывающих дезадаптирующее воздействие и другие.

Анализ всех рассмотренных нами составляющих адаптационного потенциала личности, специфики их тесного взаимодействия могут способствовать формированию целенаправленного социального поведения, актуализирующего адекватные личностные ресурсы и осознанные стратегии действий для разрешения стрессогенных ситуаций и кризисов.

1. Антоновский А.В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: "цена" и "стоимость" психической адаптации// Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2010. № 1. С. 89-98.
2. Габдреева Г.Ш. Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности// Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. Т. 154. № 6. С. 233-243.
3. Габдреева Г.Ш., Кислицына А.С. Особенности адаптационного потенциала личности в различных условиях жизнедеятельности// Образование и саморазвитие. 2009. № 3 (13). С. 205-210.
4. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Самара, 2003. 168 с.
5. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза// автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, 2010
6. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
7. Ищенко В.В. Совладающее поведение как один из механизмов стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях// Образование и саморазвитие. 2015. № 4 (46). С. 35-38.
8. Ищенко В.В. Стратегии и психологические механизмы преодоления кризиса личности в экстремальных условиях// Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 316-322.
9. Катюшина Е.А. Взаимосвязь защитных механизмов и копинг-стратегий [Электронный ресурс]/ Е.А. Катюшина // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 2
10. Мельникова М.Л., Чебыкина И.В. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов-педагогов// Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С. 84-98.