

Рубанова Евгения Юрьевна

кандидат психологических наук,
кафедра социальной работы и психологии,
Тихоокеанский государственный университет
blizru@bk.ru

Evgenia Yu. Rubanova

candidate of psychology.
Pacific National University
680035 Khabarovsk, Pacific street,136
Department of Social Work and Psychology,
blizru@bk.ru

Феномен совладания с трудной жизненной ситуацией как адаптивная способность человека к изменяющейся действительности

The phenomenon of coping with a difficult life situation as an adaptive ability of a person to a changing reality

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам совладания с трудной жизненной ситуацией, которые рассматриваются в контексте изучения адаптивных способностей человека к изменяющейся действительности. Совладание с трудной жизненной ситуацией раскрывается с позиции активности субъекта в контексте анализа жизненного пути. Раскрыты подходы к сущности трудной жизненной ситуации, которая определяется как системный и динамический процесс. Показано отличие копинг-поведения от психологической защиты личности. Описаны способы совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Отмечается, что копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Активно-поведенческий копинг способствует развитию личности посредством преодоления трудной жизненной ситуации.*

***Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, психологические защиты, копинг-поведение, активно-поведенческий копинг.*

***Annotation.** The article is devoted to the issues of coping with a difficult life situation, which are considered in the context of studying the adaptive abilities of a person to a changing reality. Coping with a difficult life situation is revealed from the perspective of the activity of the subject in the context of the analysis of the life path. The approaches to the essence of a difficult life situation, which is defined as a systemic and dynamic process, are revealed. The difference between coping behavior and psychological protection of personality is shown. The ways of coping with a difficult life situation are described. It is noted that coping behavior is implemented through the use of coping strategies based on personal and environmental coping re-*

sources. Active behavioral coping promotes personal development by overcoming a difficult life situation.

Keywords: *difficult life situation, coping behavior, psychological defenses, coping behavior, active behavioral coping.*

В настоящее время проблема совладания с трудной жизненной ситуацией не теряет своей актуальности, поскольку быстрые изменения социальной действительности, обуславливающие действие многочисленных стрессогенных факторов, переживание неопределенности и психоэмоциональной напряженности, требует от личности адаптивных способностей и поиска новых адаптационных форм поведения. Феноменология совладания с трудной жизненной ситуацией раскрывается в отечественной психологии с позиции анализа жизненного пути личности, что отражено в трудах К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферовой, В.Ф. Василюка, Т.Л. Крюковой, С.Л. Рубинштейна и других ученых. Для понимания сущности совладающего поведения необходимо проанализировать такие понятия, как «ситуация», «трудная жизненная ситуация», которые нашли широкое применение в современной науке. Раскрывая развитие личности в жизненной ситуации, Т.Л. Крюкова обращает внимание на ситуационное взаимодействие личности, выделяя «особенности восприятия ситуации, мотивационную сторону поведения в ней субъекта и анализ реакций на ситуацию» [3, с. 101]. В концепции Р.С. Лазаруса первичной детерминацией совладания признается когнитивная оценка ситуации определяющее стратегии совладающего с трудной жизненной ситуацией поведение [4].

Рассматривая трудную жизненную ситуацию в контексте адаптационного поведения личности, Н.Г. Осухова отмечает, что в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных ранее [5]. Характеризуя трудную жизненную ситуацию как ситуацию, сопряженную с переживанием угрозы, Л.И. Анцыферова пишет, что «чем более значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью угроза, тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью» [1, с. 5]. Обобщая взгляды исследователей на трудную жизненную ситуацию, А.В. Кибальник отмечает, что трудные жизненные ситуации появляются вследствие дисбаланса в системе социальных отношений или рассогласованности между целями, стремлениями и возможностями личности; выступают неизменным компонентом процесса социализации; требуют от личности повышенного напряжения, использования максимального количества личностных возможностей и ресурсов; угрожают привычному функционированию личности, мотивируют на преодолевающее поведение [2, с. 22]. Интерес представляют фазы развития трудной жизненной ситуации, в случае, если личность не предпринимает действий для её преодоления: фаза неопределенности – состояние растерянности при изменении привычного уклада жизни, страх перед возможным усугублением ситуации; фаза деструкции – дефицит активности, целей, интересов, снижается количество и качество ресурсов для противостояния ситуации; фаза

приспособления – состояние, в котором человек «сживается» с возникшими трудностями, считает происходящее нормальным, прекращает попытки по разрешению трудной жизненной ситуации [2, с. 46-47]. Раскроем позиции исследователей по вопросу о способах совладания личности с трудными жизненными ситуациями. Переживание трудной жизненной ситуации актуализирует механизмы психологических защит и копинг-поведения, то есть совладающее с трудной жизненной ситуацией поведение личности. Совладающее поведение с позиций психологии субъекта определяется как «сознательное, направленное на взаимодействие с трудной, стрессовой ситуацией поведение. Такие взаимодействия могут быть направлены на преобразование ситуации, с одной стороны, и на приспособление к её условиям, с другой» [6, с. 57]. В качестве центрального адаптационного механизма разрешения трудной жизненной ситуации рассматривается копинг-поведение. Копинг-поведение в отличие от психологической защиты, по мнению Т.Л. Крюковой, это «осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [3, с. 21]. Психологическая защита пассивна и неконструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Копинг-стратегии представляют актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, в то время как копинг-ресурсы представляют относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления трудной жизненной ситуации [3]. В настоящее время представлено большое количество классификаций копинг-стратегий личности, направленных на преодоление трудной жизненной ситуации. Так, Р. Лазарус выделял три типа стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие – нападение или бегство; совладание без аффекта [4]. Большинство исследователей выделяют копинг, нацеленный на оценку; копинг, нацеленный на проблему; копинг, нацеленный на эмоции [3]. Рассматривая копинг как динамический процесс, выделяют активную форму копинг-поведения как целенаправленное устранение или ослабление влияния трудной ситуации и пассивное копинг-поведение, которое предполагает использование механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение трудной жизненной ситуации [2; 3; 5]. Таким образом, в целом феномен совладания с трудной жизненной ситуацией формирует способность к адаптации человека в ответ на изменение окружающей среды. Процесс переживания трудной жизненной ситуации обуславливает активацию совладающего поведения личности, которое во многом определяется сознательно выбранными и используемыми копинг-стратегиями. Активно-поведенческий копинг ведет к снижению негативных переживаний и способствует развитию личности посредством преодоления трудной жизненной ситуации. Применение псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий хотя и приводит к редукации психоэмоционального напряжения затрудняет успешное преодоление трудных жизненных ситуаций.

Литература

1. Анцыферова Л.И. *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита* // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. № 1. – С. 3-18.
2. Кибальник А.В. *Обучение студентов стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций в процессе волонтерской деятельности: дис. ... канд. пед. наук.* – Улан-Удэ, 2019. – 245 с.
3. Крюкова Т.Л. *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук.* – Кострома, 2005. – 473 с.
4. Лазарус Р.С. *Теория стресса и психофизиологические исследования* // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
5. Осухова Н.Г. *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* – М.: Академия, 2005. – 288 с.
6. Сизова Я.Н. *Особенности совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью: дис. ... канд. психол. наук.* – М., 2019. – 179 с.

Literature

1. Antsyferova L.I. *Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection* // Psychological journal. - 1994. - Vol. 15. No. 1. - P. 3-18.
2. Kibalnik A.V. *Teaching students strategies for overcoming difficult life situations in the process of volunteering: dis. ... candidate of pedagogical sciences. sciences.* - Ulan-Ude, 2019. - 245 p.
3. Kryukova T.L. *Psychology of coping behavior in different periods of life: dis. ... doctor of psychological sciences.* - Kostroma, 2005. - 473 p.
4. Lazarus R.S. *Theory of stress and psychophysiological research* // Emotional stress. - L.: Medicine, 1970. - P. 178-208.
5. Osukhova N.G. *Psychological assistance in difficult and extreme situations: Textbook for students. higher. studies. institutions.* - M.: Academy, 2005. - 288 p.
6. Sizova Ya. N. *Features of coping behavior in families of adolescents with personal helplessness: dis. ... cand. psychological sciences.* - M., 2019. - 179 p.