

УДК 159.9

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ КАК ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

*К. А. Былина*

*курсант 4 курса*

*Омской академии МВД России*

*Научный руководитель: И. А. Кузнецова,*

*преподаватель кафедры психологии и педагогики*

*в деятельности ОВД*

*Омской академии МВД России,*

*кандидат юридических наук*

В настоящее время под понятием «копинг» понимается совокупность стратегических действий, которые предпринимает человек в ситуациях, вызывающих у него чувство тревоги и опасности. Каждый из нас сталкивался с трудностями, решая их посредством активизации личностных адаптивных ресурсов (стратегий). При исследовании «копинг-стратегий» нередко они рассматриваются как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление сложных ситуаций [1]. При этом возникающий стресс связан с внутренним диссонансом, детерминируемым ожиданием благоприятного исхода определенной ситуации.

Возникает вопрос: как преодолеть стресс? Для этого необходимо стремиться быть успешной личностью, которая характеризуется способностями адаптироваться к возникающим проблемам. Фактор личной успешности «локус-контроль» зависит от человека, который объясняет свои невзгоды и достижения внешними или внутренними феноменами [2, с. 218]. Зрелая личность может принимать ответственность за совершенные поступки, что является одной из формой самоконтроля.

В теории отводится значительное внимание защитным механизмам, которые направлены на редукцию патогенного эмоционального напряжения, предохраняя от болезненных чувств и воспоминаний [3]. Иными словами их можно назвать паттернами поведения в стрессовых ситуациях. Существует несколько видов защитных механизмов: отрицание, замещение, регрессия и т. д. [4, с. 167]. Однако всегда ли использование защитных механизмов эффективно и целесообразно? Ответ неоднозначный, поскольку они включаются неосознанно и, несмотря на то, что способствуют снижению эмоционального напряжения, могут исказить или отрицать реальную обстановку. В свою очередь, копинг-стратегии используются целенаправленно и позволяют личности успешно адаптироваться в сложившейся трудной ситуации.

Представляется, что одним из наиболее важных элементов, влияющих на сохранение внутреннего баланса человека в стрессовой ситуации, выступают именно копинг-стратегии, позволяющие ему преодолеть возникающие трудности.

- 
1. Wiedl K. H., Schöttner B. Coping with symptoms related to schizophrenia // Schizophrenia Bull. 1991. Vol. 17. № 3. [Вернуться к статье](#)
  2. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М. : Медицина, 1984. 218 с. [Вернуться к статье](#)
  3. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989. [Вернуться к статье](#)
  4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М. : Медицина, 2006. 167 с. [Вернуться к статье](#)