

Таким образом, знание уровня физической подготовленности и сензитивных проявлений двигательных способностей дошкольников, позволяет целенаправленно применять учебно-воспитательные и оздоровительные программы, достигая при этом наибольшего оздоровительного эффекта.

Список использованных источников:

1. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Бланин. – Малаховка, 2000. – 21 с.
2. Годик, М.А. О методике тестирования физического состояния детей / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 8. – С. 32–35.

УДК 316.61

РОЛЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

А.А. Стреленко, О.В. Ковалёва
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
(e-mail: olga-vamp@mail.ru)

Понятие совладающего поведения появилось в западной психологии в 60-е годы XX столетия как характеристика стилей реагирования человека на стрессовую ситуацию, связанную с процессами адаптации и социализации.

Проблема совладающего поведения в контексте социализации личности становится весьма актуальной и в наши дни. Эта актуальность обусловлена наличием эмоциональной нестабильности в обществе, быстрым темпом жизни, ломкой привычных стереотипов поведения, возрастанием потока стрессовой информации, снижающей устойчивость человека к деструктивным влияниям.

Понятие совладающего поведения тесно связано с понятием защитных механизмов личности. В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какой-то один из механизмов защиты [1].

Критерием эффективности защитных механизмов является ликвидация тревоги и избавление от страха.

В последние десятилетия в зарубежной психологии широко обсуждается проблема, связанная с преодолением конфликта в форме компенсации, или совладающего поведения. Интерес к копинг-поведению связан со сменой парадигмы, в соответствии с которой появился интерес не к тому, что нарушено, а к тому, что сохранено, что можно было бы привлечь для терапии. Произошел своеобразный сдвиг интересов психологов и психиатров с патологии на возможности и ресурсы личности. Современный подход к изучению механизмов формирования совладающего поведения основан на мнении, что человеку присущ инстинкт преодоления.

Отечественная психология рассматривает копинг-стратегии и защитные механизмы в контексте кризисных и агрессивных состояний. Л.А. Пергаменщик в области кризисной психологии, И.А. Фурманов в области агрессивных проявлений личности.

Копинг-поведение и механизмы психологической защиты рассматриваются в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации.

Психологическая защита пассивна и не конструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны [2].

Люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей; у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Если копинг-поведение индивидом может использоваться сознательно, выбираться им и изменяться в зависимости от ситуации, то механизмы психологической защиты неосознаваемы и в случае их закрепления становятся дезадаптивными.

U. Holger и O. Miranda в специальных исследованиях агрессии, копинг-поведения и психологической защиты показали, что защитное поведение личности может иметь целью как подавление, так и повышение агрессии, способствовать возникновению жестокости как основного радикала межличностных отношений. Защитное поведение обычно заключается в перцептивных и когнитивных стратегиях, не связанных напрямую с агрессией.

Люди по-разному реагируют на свои внутренние трудности: подавляют свои склонности, отрицая их существование, «забывают» о травмирующем их событии, ищут выход в самооправдании и снисхождении к своим «слабостям», стараются исказить реальность и занимаются самообманом. И все это искренне. Таким образом, люди защищают свою психику от болезненных напряжений, а помогают им в этом защитные механизмы.

С одной стороны, безусловна польза от всех видов защит, призванных снижать накапливающуюся в душе человека напряженность путем искажения исходной информации или соответствующего изменения поведения. С другой стороны, их избыточное включение не позволяет личности осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром. В ряде случаев, защита создает для личности множество ограничений, неизбежно приводит человека к замкнутости и изоляции, так как требуется много сил, чтобы держать свои страхи «на привязи».

Следует отметить, что в реальности психологическая защита не выступает изолированным адаптационным средством, находящимся в распоряжении субъекта. В большинстве работ функционирование защитных механизмов противопоставляется совладающей деятельности, преобразованию трудной жизненной ситуации, разворачивание одного способа предполагает исключение второго из комплекса реализуемых личностью адаптационных механизмов.

Наличие способности противостоять стрессу позволяет избежать состояния «жертвы» – переживание чувств бессилия, беспомощности и обреченности. Каждый из нас способен направить внутренние резервы на уничтожение страха, сохранение самооценки, развитие своего самоуважения. Психологические защиты, защитно-компенсаторные механизмы и их комплексы позволяют обеспечить переживание вдохновения, творческих и душевных порывов, ощущения легкости и уверенности в себе, ощущения общей бодрости, активного стремления к достижению высоких результатов. Мы защищаем себя, то есть, по сути, наши собственные представления о себе, от разрушающих воздействий, исходящих со стороны другого субъекта или со стороны собственного опыта и от «самого себя», измененных представлений о себе, которые складываются на основе текущего жизненного опыта.

Таким образом, психологические защитные механизмы и копинг-стратегии в процессе социализации личности играют важную роль в адекватном функционировании и адаптации к окружающей среде, и в случае неправильного функционирования этих механизмов, человек нередко сталкивается с внутриличностным конфликтом, который оказывает влияние на все сферы его жизнедеятельности.

Список использованных источников:

1. Хьел, Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб: Питер, 2000. – 608с.
2. Соловьева, С.Л. Кризисная психология: Справочник практического психолога сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ. СПб, 2008. – 286 с.