

## **МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ К РЕАЛЬНОСТИ У РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

*Ключевые слова:* адаптация, механизмы психологической защиты, совладание, копинговые стратегии, работники социальной сферы

*Введение.* Взаимосвязанными механизмами адаптации личности к реалиям являются психологические защиты и копинг-поведение [1]. Механизмы психологической защиты трансформируют восприятие реальности в ситуации тревожащих и стрессовых для личности событий. Копинги как действия, направленные на снижение уровня стресса, позволяют справиться со сложной ситуацией и адаптироваться к происходящему. Функционирование адаптационных механизмов человека является одним из показателей психологического здоровья [2]. Цель исследования — выявить взаимосвязи адаптационных механизмов у работников социальной сферы.

*Материалы и методы.* В эмпирическом исследовании участвовали 70 сотрудников учреждений социального обслуживания. Диагностика проведена с помощью методик «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Р. Конте) и «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман).

*Результаты.* Установлено, что наиболее напряженными психологическими защитами у респондентов являются «интеллектуализация», «реактивное образование», «отрицание». Данные свидетельствуют о тенденции респондентов к «умственному» разрешению возникающих проблем и трудных ситуаций; о попытке предотвращения нежелательных мыслей и чувств через развитие таких качеств, как, например, заботливость и отзывчивость; о тенденции к отрицанию обстоятельств очевидной реальности. Среди копинговых стратегий у респондентов выражены «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль». Тем самым, опрошенных

отличает конструктивный подход к жизненным обстоятельствам наряду с чрезмерной рациональностью, недостаточной эмоциональностью и спонтанностью. Склонность к философствованию влечет стремление к внутренней психологической работе, в проблемных ситуациях респонденты испытывают потребность во взаимодействии с другими людьми и вместе с тем склонны скрывать переживания и контролировать свое поведение. Выявлены положительные корреляции между следующими психологическими защитами и копингами:

- «отрицание» и «дистанцирование», «положительная переоценка»;

- «регрессия» и «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «избегание»;

- «компенсация» и «конфронтация», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «избегание»;

- «замещение» и «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «избегание»;

- «реактивное образование» и «дистанцирование».

Таким образом, при напряжении психологической защиты «отрицание» и очевидном искажении восприятия происходящего респонденты дистанцируются от решения проблемы и/или пытаются найти позитивные характеристики ситуации. При запуске психологической защиты «регрессия» и использовании простых поведенческих стереотипов респонденты упорно отстаивают свои позиции, ищут сторонников, избегают конструктивного решения проблем. Психологическая защита «компенсация», проявляющаяся как преодоление трудностей за счет повышения чувства самодостаточности в других сферах, у опрошенных связана с противоборством, обращением за помощью к другим или желанием уйти от активного изменения ситуации. При напряженности психологической защиты «замещение» происходит смещение негативных эмоций на безопасный и доступный объект, при этом респонденты проявляют импульсивность, самокритичность, пытаются разрешить проблему путем привлечения социальных ресурсов. Психологическая защита «реактивное образование» у респондентов коррелирует

с проявлениями обесценивания и субъективного снижения значимости фрустрирующих сторон жизни.

*Заключение.* Результаты эмпирического исследования могут быть учтены при организации карьерного консультирования работников социальной сферы, а также при иных формах психологической работы, направленной на снижение стресса и оптимизацию профессиональной надежности специалистов.

---

1. Cramer P. Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // J. of Personality. 1998. Vol. 66. P. 919–946.

2. Куфтяк Е. В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психол. исслед. : [сайт]. Т. 9. 2016. № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.03.2021).

**И. Н. Пушкарева**

*Уральский государственный педагогический университет,  
Екатеринбург*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ**

*Ключевые слова:* спортсмены, психологическая устойчивость, саморегуляция, механизмы психологической защиты

*Введение.* В системе тренировки спортсмена ведущее место отведено психологической подготовке. Это обусловлено необходимостью развития не только физических (спортивных) качеств, но и психологической устойчивости к различным внешним воздействиям [1]. В условиях жесткой спортивной конкуренции и особого отношения ведущих международных организаций к спортсменам Российской Федерации необходимо целенаправленно проводить работу по формированию психологической безопасности спортсменов (на этапе высшего спортивного мастерства). Спортивная конкуренция представляет для спортсмена психологическую