

СУЕВЕРНОСТЬ И ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СУПРУГОВ В УСЛОВИЯХ КОНФЛИКТА¹

SUPERSTITION AND PROTECTIVE-COPING BEHAVIOR OF SPOUSES IN CONFLICT SITUATIONS

Климашин В.В., Абитов И.Р.

Klimashin V.V., Abitov I.R.

Аннотация. В данной статье рассмотрены различные подходы к пониманию психологической защиты и совладания, как механизмов адаптации к стрессовой ситуации, отмечены различия между данными механизмами. Авторы описывают структуру супружеского конфликта и обращают внимание на специфику семейного копинга, а также на важность исследования механизмов адаптации супругов к ситуации супружеского конфликта. В статье обозначена тема будущего эмпирического исследования суеверности и веры в паранормальное и взаимосвязи данных характеристик с защитным и совладающим поведением в контексте адаптации супругов к ситуации супружеского конфликта.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, суеверность, супружеский конфликт, семейное совладание.

Abstract.In this article, various approaches to understanding psychological defense and coping as mechanisms of adaptation to a stressful situation are considered, and differences between these mechanisms are noted. The authors describe the structure of marital conflict and pay attention to the specifics of family shopping, as well as the importance of studying the mechanisms of adaptation of spouses to the situation of marital conflict. The article outlines the topic of future empirical research of superstition and belief in the paranormal and the relationship of these characteristics with protective and coping behavior in the context of adaptation of spouses to the situation of marital conflict.

Key words: psychological defense mechanisms, coping strategies, superstition, marital conflict, family coping.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта «Суеверность как механизм психологической адаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности», № 20-013-00644 А

The reported study was funded by RFBR, project number 20-013-00644 А

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов.

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства) между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. При этом конфликт между потребностью и страхом человек может выражать разными способами:

- посредством психических перестроек,
- посредством телесных нарушений (дисфункций), проявляющихся в виде хронических психосоматических симптомов,
- в форме изменения способов поведения.

Если защитные механизмы психики у человека слабы, страх и дискомфорт неизбежно переполняют его душу. В то же время, для поддержания работы механизмов защиты на оптимальном уровне требуется постоянное расходование энергии. И эти затраты могут быть настолько существенными, и даже непосильными для личности, что в ряде случаев могут привести к появлению специфических невротических симптомов и нарушению приспособляемости.

Проблема психологической защиты содержит в себе центральное противоречие между стремлением человека сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит. 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.

Под механизмами совладания понимаются «как поведенческие усилия, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также возникающих между ними конфликтов (т. е. попытки их разрешения, редукции или усиления по созданию терпимого отношения к этим конфликтам), которые требуют напряжения сил или даже превышают эти силы». Другие авторы подчеркивают, что «не все, что в самом широком смысле служит

решению проблемы или адаптации, можно назвать совладанием; о нем можно говорить только тогда, когда: во-первых, умения и навыки, включая таковые и по ориентации, подвергаются серьезному испытанию, во-вторых, когда нет готовых решений или их невозможно использовать, в-третьих, когда ситуации или проблемы однозначно не структурированы и (или) трудно определить уместность принимаемых решений, и, наконец, когда невозможно предсказать последствия действий». Х. Шредер считает, что в общем, континууме психической регуляции защитные реакции занимают последний уровень совладания с эксквизитными ситуациями, уровень, который уже имеет характер прогрессирующей декомпенсации. Защитный вариант регуляции поведения направлен на маскировку актуальной социальной недееспособности (в том числе маскировку перед самим собой), на купирование тревоги, на вытеснение информации, которая противоречит Я-концепции.

Б.Д. Карвасарский указывает, что если процессы совладания (по Р. Лазарусу) направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и особенно защиты направлены на смягчение психического дискомфорта [2]. Как отмечает Л.И. Анциферова (1994), 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 в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения (Анциферова Л.И., 1994).

Если копинг-поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться им в зависимости от ситуации, то механизмы психологической защиты неосознаваемы и в случае их закрепления становятся дезадаптивными (Варшаловская Е.Б., 1994). N. Naan (1977), в частности, отмечает, что копинг и защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Копинг-процессы берут начало с восприятия вызова, запускающего когнитивные, моральные, социальные и мотивационные структуры, действие которых является основным для адекватного ответа. В ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает копинг-процесс. Если новые требования непосильны для личности, тогда копинг-процесс может принимать форму защиты. Защитные механизмы позволяют устранить психотравму за счет исключения действительности.

Автор характеризует классические защитные механизмы как ригидные, эмоционально неадекватные и несоответствующие реальности.

Итак, подводя итог, можно сделать следующий вывод: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека больших затрат энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты способствуют более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь».

По мнению различных авторов, совладающее поведение наиболее ярко проявляется в конфликтных ситуациях, где в противоречие вступают индивидуальные потребности людей, их мотивы и интересы. В частности, содержание супружеского конфликта В.А. Сысенко определяется как «сфера несовпадения интересов, целей и мотивов у супругов» [4]. Согласно А.Я. Анцупову, А.И. Шипилу, «супружеский конфликт – это разновидность семейного конфликта, который возникает между супругами на основе нарушения этики супружеских отношений, биопсихологической несовместимости, противоположности интересов и потребностей, различных взглядов на воспитание детей и различного отношения к родственникам» [1]. Теоретические и практические исследования касаются в основном причин и динамики конфликтов в супружеских отношениях. Гораздо в меньшей степени изучены аспекты совладания супругов с конфликтами. Вместе с тем способность каждого супруга (в отдельности) и семьи (в целом) к адекватному, конструктивному совладанию с конфликтными ситуациями является фактором благополучия семейных отношений, жизнестойкости семьи.

Особый интерес в связи со слабой представленностью в современных исследованиях вызывают суеверность и вера в паранормальное как структурный элемент системы защитно-совладающего поведения супругов в условиях супружеского конфликта.

В повседневной жизни мы встречаемся с множеством психологических явлений, которые сложно объяснить в формально-логическом ключе. Предубеждения и суеверия оказывают существенное влияние на повседневную жизнь, но достаточно редко становятся предметом научного знания (Э. Аронсон, А. Леман, Т.Г. Стефаненко, О. Христофорова, А.В. Юревич и др.). Установлено, что обыденные формы знания как часть массового сознания выполняют важные функции в жизни человека: «снимают» неопределенность в ситуации социального противоречия, превращают путающий, неизвестный социальный объект или явление в нечто знакомое. Однако суеверия по сей день остаются малоизученной формой обыденного сознания индивида, хотя это весьма распространенное явление, и с ним сталкивается буквально каждый человек. В повседневной

жизни редко встретишь человека абсолютно несуетерного. По данным исследований Института социологии РАН (www.isras.ru), вера в явления, научно не доказанные, невероятные и чаще магические, характерна для людей различного пола, возраста, социального статуса.

Вера человека в магию чисел, дат, предметов и т.п. представляет собой рудимент архаического мировоззрения, языческого отношения к миру. Страх черной кошки, разбитого зеркала, 13-х чисел, вера в счастливые или несчастливые дни внутренне предполагает всемогущество вещей и чисел, а значит, ведет к их сакрализации. Даже самый скептически настроенный ученый хоть раз в жизни совершал ритуалы, связанные с какими-нибудь приметами, что свидетельствует о возможности сосуществования рациональности и веры в магию (Э. Аронсон, R. Carveath). Стоит заметить, что суеверность людей резко возрастает, когда общество переживает кризис (M. Hood Bruce). В наше время, когда социально-экономический кризис коснулся всего мира и, по некоторым данным, еще не закончился, изучение суеверий становится еще актуальнее.

С одной стороны, проводятся многочисленные исследования, которые позволяют обнаружить взаимосвязи данных феноменов с тревожностью, депрессивностью, склонностью к беспокойству, проявлениями обсессивно-компульсивной симптоматики [6]. Так, в своем исследовании Whitson J.A. и Galinsky A.D. приходят к выводу о том, что при недостатке контроля над ситуацией люди склонны использовать суеверия для создания иллюзии контроля (Whitson, Galinsky, 2008). И.Я. Стоянова отмечает более высокий уровень выраженности «пралогической защиты» (родовое понятие для суеверности) у лиц, страдающих непсихотическими психическими расстройствами [3].

С другой стороны, ряд авторов связывают суеверность с проявлениями адаптивного поведения здоровых людей, описывают суеверность и веру в паранормальное как потенциально адаптивные и приносящие психологические выгоды [5]. Griffiths O. и соавторы отмечают взаимосвязь суеверности и веры в паранормальное с иллюзией причинно-следственной связи. Они указывают на то, что суеверность связана со склонностью искать причины и следствия даже там, где их невозможно обнаружить (в качестве причины в этих ситуациях выступает случайность).

Таким образом, феномен суеверности и веры в паранормальное вызывает повышенный интерес исследователей, но результаты проводимых исследований противоречивы. Одни авторы указывают на негативную роль суеверности в процессе адаптации человека к новым условиям и при реализации им сложной деятельности, другие – наоборот, отмечают ее адаптивную роль и описывают как ресурс при преодолении трудных жизненных ситуаций, именно поэтому мы

планируем провести эмпирическое исследование суеверности и её взаимосвязи с показателями защитного и совладающего поведения супругов, находящихся в конфликтной ситуации.

Литература

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. А74 Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000. С 400–402.
2. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1990. С 125–127.
3. Стоянова И.Я. Пралогические образования в норме и патологии [Текст]: дис...доктора психологических наук: 19.00.04. Томск. гос. университет, Томск, 2007.
4. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Мысль, 1989. С 150–151.
5. Beck J. & Forstmeier W. Superstition and belief as inevitable by-products of an adaptive learning strategy. *Human Nature*, 2007, 18(1), P. 35–46. <https://doi.org/10.1007/BF02820845>
6. Futrell B. A Closer Look at the Relationship Between Superstitious Behaviors and Trait Anxiety. *Rollins Undergraduate Research Journal*, 2011, Vol. 5, Iss. 2, Article

Автор: **Климашин Владлен Вячеславович**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 2 курса магистратуры, klimashin-v@mail.ru.

Научный руководитель: **Абитов Ильдар Равильевич**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности, кандидат психол. наук, ildar-abitov@yandex.ru.