

## Отличительные особенности взаимосвязи механизмов психологической защиты и механизмов совладания у зависимых и независимых от психоактивных веществ подростков

СЕМЕНОВ С.Ю.

аспирант Психологического института РАО, научный сотрудник НИИ семьи и воспитания РАО

*Изучены механизмы адаптации у подростков с химической зависимостью, которые представлены как совокупность механизмов психологической защиты и совладания. Рассмотрена проблема их соотношения в современной психологической науке. Представлены результаты исследования и проведен сравнительный анализ взаимосвязи механизмов защиты и совладания у зависимых и не зависимых от психоактивных веществ подростков.*

### Введение

Изучение взаимосвязи механизмов психологической защиты, механизмов совладания у подростков с химической зависимостью и подростков без зависимости представляется важным и закономерным, поскольку это основные общепризнанные процессы, обеспечивающие в целом адаптацию к окружающей среде.

Актуальность проблемы также обусловлена тем, что распространение употребления психоактивных веществ подростками во многих странах приобрело общегосударственный характер. Употребление психоактивных веществ оказывается непосредственной причиной нарушений общественного порядка, роста преступности в стране, падения нравственности, экономического ущерба обществу, снижения уровня здоровья населения.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи механизмов психологической защиты и совладания у подростков, употребляющих и не употребляющих психоактивные вещества, а затем сравнение полученных результатов у двух групп испытуемых.

Перед тем как перейти к описанию результатов нашего исследования, постараемся дать определение механизмов психологической защиты и совладания, а также рассмотреть, чем эти процессы различаются.

Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации. Выйдя за рамки психоанализа, психологическая защита стала изучаться представителями различных направлений, но, несмотря на это, на сегодняшний день очень трудно дать полное и исчерпывающее определение данного феномена психической жизни. В целом механизмы психологической защиты можно определить как совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих охрану психики и личности человека от опасных негативных и деструктивных действий внутриспсихических и внешних импульсов.

Изучая адаптационные механизмы личности, сторонники выдлившейся из психоанализа эгопсихологии начали активно постулировать существование у личности не только защитных, но и конструктивных адаптационных функций, которые служат для того, чтобы поддержать личность в трудных жизненных ситуациях. Подобные механизмы личности были впоследствии названы *механизмами совладания*, которые можно определить как совокупность

когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий личности, суть которых состоит в достижении адаптации к жизненным событиям и стрессовым ситуациям.

Несмотря на то, что механизмы психологической защиты и совладания изучаются сравнительно давно, в настоящее время в научной литературе отсутствует единое мнение о соотношении этих понятий. Точки зрения колеблются от рассмотрения только психологической защиты как общей категории для всех процессов психологической саморегуляции до рассмотрения психологической защиты как одного из видов совладания.

Одни исследователи рассматривают психологическую защиту как механизм пассивно-оборонительного типа, как свидетельство слабости, неспособности противостоять неблагоприятным условиям действительности, безусловно, препятствующее полноценной адаптации [6, 7, 10]. Подчеркивается, что деление механизмов защиты на адаптивные и дезадаптивные все равно отражает их по сути защитный, оборонительный характер, направленный на маскировку актуальной социальной недееспособности, на купирование тревоги, на вытеснение информации, которая противоречит «Я»-концепции [8].

Другие авторы, наоборот, считают, что психологическая защита — не экзотичный механизм, а вполне обычный, общий для всех процессов саморегуляции [2, 12]. Однако, рассматривая функциональное разнообразие защитных процессов от редукции эмоционального напряжения до достижения субъективного интеграционного поведения, сторонники данного подхода ставят проблему их неоднородности. В этой концепции сила «Я» связывается с наличием зрелых механизмов защиты.

Б.Д. Карвасарский указывает, что если процесс совладания направлен на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и, особенно, защиты направлены на смягчение психологического дискомфорта [7]. Нам наиболее близка точка зрения Б.Д. Карвасарского, и в данной работе мы именно таким образом и разграничили механизмы совладания и механизмы психологической защиты.

Как отмечает Л.И. Анцыферова, люди, которые прибегают к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасности, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях конструктивно-преобразую-

щие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения [1]. Нам трудно не согласиться с подобной точкой зрения.

Р. Лазарус рассматривает психологическую защиту как пассивное совладающее поведение, а защитные механизмы — как интрапсихические формы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация [11].

Р. Лазарус выделяет следующие параметры дифференциации между защитными механизмами и механизмами совладания.

1. **Временная направленность.** Как правило, психологическая защита пытается разрешить ситуацию «сейчас», не связывая эту актуальную ситуацию с будущими. В этом смысле психологическая защита обслуживает актуальный психологический комфорт.

2. **Инструментальная направленность.** Защита «думает» только о себе, если она и учитывает интересы окружения, то только для того, чтобы они, в свою очередь, обслужили ее интересы.

3. **Функционально-целевая значимость.** Механизмы совладания имеют функцию восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью, механизмы защиты — функцию регуляции эмоциональных состояний.

4. **Модальность регуляции.** Имеет место поиск информации, непосредственного действия, рефлексии (механизмы совладания) или подавление и уход (механизмы защиты).

По мнению Е.Б. Варшавской, совладающее поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться им в зависимости от ситуации, а механизмы психологической защиты неосознаваемы и в случае их закрепления становятся дезадаптивными [3].

Н. Хаан отмечает, что совладание и защита основываются на одинаковых тождественных процессах, но различаются полярностью направленности: либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Совладающие процессы берут начало в восприятии 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 совладающий процесс. Если новые требования непосильны для личности, тогда совладающий процесс может принимать форму защиты. Защитный механизм позволяет устранить психотравму путем исключения действительности. Автор характеризует классические защитные механизмы как ригидные, эмоционально неадекватные и не соответствующие реальности [10].

Н. Хаан считает, что одновременно используются и совладание, и защитные механизмы. Любой психически здоровый человек, не фрустрированный неразрешимыми проблемами, сначала прибегает к «здоровым» «Я»-процессам в форме стратегий преодоления трудностей. Но в экстремальной ситуации, т.е. когда она полностью выходит из-под контроля, это пытается сохранить свою целостность путем искажения действительности и вступают в силу защитные механизмы.

Л.И. Вассерман с соавторами рассматривают механизмы психологической защиты и механизмы совладания как спо-

собы адаптации к стрессовой ситуации, где совладающее поведение определяется как стратегия действия личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы. Механизмы психологической защиты являются интрапсихической адаптацией, направленной на ослабление психологического дискомфорта. Для различения механизмов психологической защиты и совладания авторы предложили следующую схему анализа [4]:

1) механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и ригидны, а техники эмоционального самоконтроля пластичны и приспособлены к ситуации;

2) механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения, в то время как при использовании эмоционального самоконтроля человек, напротив, часто сам приносит себе мучение (антигедонистический характер техник самоконтроля);

3) механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия — «здесь и сейчас»), тогда как механизмы совладания рассчитывают на перспективу;

4) механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя, а механизмы самоконтроля связаны с реалистичным восприятием, а также способностью к объективному отношению к себе.

Учитывая все ранее сказанное, мы можем сделать следующий вывод, который отражает также нашу точку зрения. Механизмы совладания пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». При негативных событиях в жизни человек может использовать различные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся тревожность, болезнь и т.д., что приводит к дезадаптации, или механизм совладания, результатом использования которого являются радость, воодушевление, что приводит, в свою очередь, к успеху.

#### Материалы и методы исследования

Исследование было проведено в детско-подростковом отделении наркологического диспансера №12 г.Москвы и в школе №1904 Зеленоградского образовательного округа департамента образования г.Москвы. Исследованы были группа подростков с химической зависимостью и группа подростков без зависимости по 50 чел. мужского пола в каждой группе.

С целью исследования психологической защиты был использован тест-опросник механизмов психологической защиты «Life stile index» (LSI), разработанный Р. Плутчиком совместно с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 г. и адаптированный в диссертационной работе Л.П. Гребенниковым [5].

Методика LSI предназначена для оценки степени использования индивидом восьми механизмов психологической защиты, признанных в структурной теории Р. Плутчика основными: отрицания, вытеснения, регрес-

сии, компенсации, замещения, проекции, интеллектуализации, реактивного образования.

Теперь дадим определение каждому из перечисленных механизмов психологической защиты:

- отрицание — недостаточное осознание определенных событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании;
- вытеснение — исключение из сознания какой-либо идеи или личного опыта, а также связанных с ними эмоций;
- регрессия — возвращение в условиях стресса к онтогенетически более ранним или менее зрелым типам поведения;
- компенсация — интенсивные попытки исправить или как-то восполнить реальную или воображаемую физическую или психическую неполноценность;
- проекция — неосознаваемое отвержение собственных эмоционально неприемлемых мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям;
- замещение — разрядка эмоций (обычно эмоции гнева) на объекты, животных или людей, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые действительно вызывают гнев;
- интеллектуализация — неосознаваемый контроль над эмоциями и импульсами благодаря выраженной зависимости их от рациональной интерпретации ситуации;
- реактивное образование — предотвращение проявления неприемлемых желаний, особенно сексуальных и агрессивных, благодаря развитию противоположных этим желаниям установок и форм поведения.

Для изучения стратегий совладания нами были использованы три методики:

- 1) опросник «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса;
- 2) опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана;
- 3) опросник «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» Д. Зимета.

Опросник «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса диагностирует 8 стратегий совладания:

- стратегия противостоящего совладания состоит из агрессивных усилий человека, направленных на изменение ситуации, проявление неприязни и гнева в адрес того, что создало проблему;
- стратегия дистанцирования включает в себя попытку индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней;
- стратегия самоконтроля заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;
- стратегия поиска социальной поддержки состоит в поиске индивидом в обществе информационной, материальной и эмоциональной помощи;
- стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в порождении проблемы и попытке не повторять прежних ошибок;
- стратегия избегания складывается из усилий человека, направленных на то, чтобы избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;
- стратегия планового решения проблемы состоит в выработке плана действий и следовании ему;
- стратегия позитивной переоценки предполагает придание человеком позитивного значения происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Для изучения базисных стратегий совладания нами была использована методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, диагностирующая три базисные стратегии совладания: планирование решения проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Для работы на русском языке она была адаптирована Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским [9].

Оценка восприятия социальной поддержки проводилась при помощи методики «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» MSPSS, которая была разработана Д. Зиметом и адаптирована для использования на русском языке Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским [9]. Шкала представляет собой краткое измеряемое сообщение, оценивающее субъективное восприятие социальной поддержки по трем аспектам: семья, друзья, значимые другие.

Перед началом исследования мы предположили, что выраженность у подростка неконструктивных стратегий совладания связана с выраженностью механизмов психологической защиты и, наоборот, подросток, ориентированный на конструктивные стратегии совладания, в малой степени будет прибегать к психологической защите.

### Результаты исследования и их обсуждение

Корреляционный анализ результатов методик «Life Stile Index» Р. Плутчика, «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса, «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана и «Многомерная шкала социальной поддержки» Д. Зимета был проведен с помощью критерия Спирмена  $r_s$ . Поскольку нас интересовали только существенные связи между указанными компонентами, анализу были подвергнуты только значимые корреляции ( $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ). Для удобства интерпретации все значимые корреляционные связи отображены в таблицах.

Сначала обратимся к результатам корреляционного анализа показателей указанных методик в группе подростков с химической зависимостью. Результаты анализа отражены в табл. 1. Результаты корреляционного анализа показателей описанных выше методик в группе подростков без химической зависимости даны в табл. 2.

Из табл. 1 видно, что показатель «вытеснение» отрицательно коррелирует с показателем «самоконтроль» при уровне значимости  $p < 0,01$  и положительно — с показателем «планирование решения проблем» при уровне значимости  $p < 0,05$ . Это свидетельствует о том, что чем более подросток стремится избавиться от внутреннего конфликта путем исключения из сознания неприемлемого мотива или нежелательной информации, тем менее он прилагает усилий к регулированию своих чувств и действий и тем более его поведение направлено на разрешение проблемных ситуаций. На первый взгляд парадоксальная положительная корреляционная связь между показателями «вытеснение» и «планирование решения проблем» становится понятной, если принять во внимание, что проблемной ситуацией для подростка с химической зависимостью является также ситуация, в которой он испытывает затруднения в приобретении психоактивного вещества. Поэтому вытеснению подвергается все то, что препятствует удовлетворению данной потребности, а все усилия направляются на поиск этого вещества. Нередко действия по их поиску хорошо спланированы, отличаются нешаблонностью и изощренностью.

Показатель «избегание» положительно коррелирует с показателями «компенсация» и «интеллектуализация» при уровне значимости  $p < 0,05$ . Это говорит о том, что чем более подросток ориентирован на восстановление эмоционального благополучия путем попыток избежать какого-либо взаимодействия с проблемой, тем более для его поведения характерны попытки поиска подходящей замены реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством и тем более он приписывает логичные и благовидные основания поведению, мотивы которого неприемлемы, с целью оправдания своей несостоятельности перед другими или перед самим собой. В данном случае, если принять во внимание, что копинг-стратегия «избегание» является неконструктивной стратегией совладания и даже своего рода механизмом психологической защиты, то ее положительные корреляционные связи с другими защитными механизмами зависимых подростков очевидны.

Из табл. 2, в которой отображены результаты исследования подростков без химической зависимости, видно, что показатель «отрицание» положительно коррелирует с показателями «конфронтационный копинг» и «поиск социальной поддержки со стороны значимого другого» при уровне значимости  $p < 0,01$ . Это свидетельствует о том, что чем более подросток отказывается признать существование тревожащих неприятностей, тем более он прилагает агрессивные усилия к изменению ситуации и тем более ищет социальной поддержки со стороны значимого другого. В данном случае, по нашему мнению, применение механизма психологической защиты «отрицание» у подростков без химической зависимости играет положительную роль, так как отказ от признания тревожащих неприятностей компенсируется агрессивным поведением, направленным на изменение ситуации, поиском социальной поддержки для соответствующих целей.

Показатель «вытеснение» положительно коррелирует с показателем «самоконтроль» при уровне значимости

$p < 0,05$ . Это свидетельствует о том, что чем более подросток стремится избавиться от внутреннего конфликта с помощью исключения из сознания неприемлемого мотива или нежелательной информации, тем более усилий он прилагает к регулированию своих чувств и действий. Объяснение этой корреляционной связи также может состоять в том, что механизм психологической защиты «вытеснение» у подростков без химической зависимости способствует конструктивной адаптации в окружающей среде путем регулирования своих чувств и действий.

Показатель «компенсация» положительно коррелирует с показателем «поиск социальной поддержки со стороны семьи» при уровне значимости  $p < 0,05$ . Это значит, что чем более в поведении подростка проявляются попытки найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта, нестерпимого чувства другим качеством, тем более он ориентируется на поиск социальной поддержки со стороны семьи. Напомним, что стратегия «поиск социальной поддержки со стороны семьи» более выражена именно у группы подростков без химической зависимости. Данная стратегия является конструктивной, так как служит показателем доверия подростка семье и родственникам. Положительная корреляционная связь этой стратегии с механизмом психологической защиты «компенсация» может свидетельствовать о том, что даже в ситуации внутреннего конфликта, субъективного ощущения своей неполноценности подросток стремится найти понимание у членов своей семьи.

Показатель «замещение» отрицательно коррелирует с показателем «планирование решения проблем» при уровне значимости  $p < 0,05$ , что свидетельствует о том, что чем более подросток переносит агрессию с недоступного объекта на доступный, разряжая напряжение, созданное нереализуемой потребностью, недостижимой целью, тем менее он прилагает целенаправленные усилия к изменению ситуации, включая аналитический подход к проблеме. По нашему мнению, данная взаимосвязь вполне очевидна, так как

Таблица 1

Взаимосвязь механизмов психологической защиты и стратегий совладания у подростков с химической зависимостью

Защитные механизмы	Стратегии совладания		
	Самоконтроль	Планирование решения проблем	Избегание
Вытеснение	-0,400	0,289	—
Компенсация	—	—	0,312
Интеллектуализация	—	—	0,313

Таблица 2

Взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у подростков без химической зависимости

Защитные механизмы	Стратегии совладания					
	Конфронтационный копинг	Самоконтроль	Планирование решения проблем	Поиск социальной поддержки	Семья	Значимый другой
Отрицание	0,413	—	—	—	—	0,365
Вытеснение	—	0,282	—	—	—	—
Компенсация	—	—	—	—	0,283	—
Замещение	—	—	-0,355	—	—	—
Интеллектуализация	0,291	—	—	—	—	—
Реактивное образование	—	—	—	0,331	—	—

