

## Роль психологических защит и копинг-стратегий в адаптации личности

Адаптация является одним из базисных процессов человеческого организма. Она определяется как активный процесс приобретения (выработки) организмом устойчивости к воздействиям внешней и внутренней среды. Как правило, такие воздействия определяются в терминах «стрессовых», «дистрессовых» и «трудных жизненных» ситуаций.

При изучении стресса традиционно анализируются четыре его элемента: источник стресса (стрессор); оценка стрессора (физиологическая/психологическая); процессы совладания со стрессовой ситуацией; комплексное воздействие на тело и психику – реакция на стресс. По мнению Р. Лазаруса, психологический и физиологический стресс требуют разных уровней анализа. Он высказал гипотезу о том, что преодоление стресса может выражаться как в форме непосредственных двигательных реакций, так и в форме временного облегчения. *Непосредственные двигательные реакции* относятся к реальному поведению, направленному на изменение взаимоотношений человека с окружающей средой, и могут иметь несколько форм: подготовку к защите от вредных воздействий, агрессию, избегание (пассивность). Под понятием «избегание» Р. Лазарус подразумевал удаление от реально существующей опасности или угрозы.

*Временное облегчение* выражается в смягчении страданий, связанных с переживаниями стресса, и в уменьшении психофизического воздействия. Временного облегчения можно добиться разными способами. Р. Лазарус различает два способа: симптоматический и интрапсихический. Первый способ включает употребление алкоголя, транквилизаторов и седативных препаратов, аутогенные тренировки, мышечную релаксацию и применение других методов, направленных на улучшение физического состояния человека. Интрапсихический способ временного облегчения рассматривается в плане механизмов когнитивной защиты. Р. Лазарус считает, что наибольшее значение имеют следующие защитные механизмы, выделенные З. Фрейдом: идентификацию, перенос, подавление, отрицание, проекцию и рационализацию [1].

Роль психологических защит в социальной адаптации личности впервые формулируется именно в психоанализе. Там же определяется и критерий эффективности отдельных механизмов: механизм эффективен, если он способен полностью освободить субъекта от переживаний. Параллельно с психоаналитическим возникает принципиально иной взгляд на механизмы защит. Они определяются не как искажающие реальность, а как постоянно действующие и выполняющие функцию «помощи» в работе над собой. Такое понимание реализуется в отечественной психологии личности (Ф.В. Бассин, 1988) и в патопсихологии (Б.В. Зейгарник, 1982). Изменяется и взгляд на критерий эффективности защитного поведения: защита признается эффективной, если она не редуцирует конфликт, а, наоборот, обостряет его для дальнейшей проработки [2]. Такого же мнения придерживается и А.Б. Добрович, высказывая мнение о том, что «развертывание механизмов психологической

защиты парадоксальным образом приводит подчас к усугублению патологического статуса субъекта» [3]. Таким образом, здесь приходят в столкновение две крайние точки зрения на роль механизмов защиты в адаптации личности. Так, в соответствии с психоаналитическим подходом, логично предположить, что действие механизмов защиты повлечет за собой мгновенное облегчение состояния личности вследствие переработки травмирующего материала. Это подтверждается и определением понятия «психологическая защита» в словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского: «Функцией психологической защиты является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний... Результатом успешной психологической защиты является прекращение импульсов, провоцирующих тревогу, неуспешная защита оказывается не в состоянии сделать это и потому вызывает их постоянное повторение». Однако авторы также оговаривают, что «конкретное отнесение защитных механизмов в категорию успешных или неуспешных различно у разных авторов» [4]. И.М. Никольская заявляет о том, что «наиболее мощный критерий эффективности действия защитных механизмов – ликвидация тревоги и избавление от страха» [5]. По ее мнению, дезадаптивное поведение не демонстрирует недостаточную эффективность используемых психологических защит. Напротив, социально-неодобряемые стратегии поведения так же, как и социально-одобряемые, помогают личности справиться с внутренним напряжением и беспокойством. Таким образом, нельзя ставить знак равенства между социальной адаптивностью личности и эффективностью используемых ею психологических защит [5, с. 259–260].

Современные психотерапевты, работающие в психодраме, гештальт-терапии, психосинтезе, преодолевают в своей практической деятельности ограничения этих крайних точек зрения на роль механизмов психологической защиты. Существующие недостатки функционирования механизмов психологической защиты (ригидность, мгновенный эффект, разовое снижение напряжения, искажение восприятия ситуации) заставляют ограничивать их влияние. Такой эффект достигается путем переживания ранее вытесненного. На первом этапе такой психотерапии личность незащищена перед угрозой, что вызывает рост тревоги и напряжения. Это означает возникновение предпосылок для обучения личности более эффективным способам поведения в стрессовой ситуации – копинг-поведению. Е.В. Чумаковой была обоснована возможность обучения совладанию – то есть применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком [5, с. 76–81].

Однако думается, что можно говорить и о том, что в некоторых условиях так называемые «недостатки» психологических защит могут становиться достоинствами, с помощью которых без лишних энергетических затрат достигается благополучие личности.

В то же время в трудных жизненных ситуациях личность часто прибегает к осознанным стратегиям преодоления (совладания). Сам термин совладания (*coping behavior*) существует в словарях психологических и психоаналитических терминов, например, в словаре Н.В. English и А.С. English, уже с 1958 года. Он трактуется как «действие, позволяющее приспособиться к окружающим обстоятельствам» [6]. В повседневной жизни люди редко пользуются этим понятием для обозначения тех осознанных усилий, которые они предпринимают, сталкиваясь как с повседневными трудностями, так и со значительными тяжелыми событиями. Возможно, это происходит потому, что стратегии совладания трудно назвать одним словом, так как они обнаруживают себя в раз-

личных сферах: в поведенческой, когнитивной и эмоциональной. Каждый автор находит свой термин для обозначения определенной копинг-стратегии в каждой из этих сфер. Так, Е.И. Чехлатый и Н.В. Веселова в своем исследовании стратегий совладания у больных неврозами выделяют следующие варианты копинг-поведения: в поведенческой сфере – отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, сотрудничество и др.; в когнитивной – игнорирование, смирение, проблемный анализ, религиозность, растерянность, задача смысла, диссимилиация и др.; в эмоциональной – протест, подавление эмоций, оптимизм, покорность, самообвинение, агрессивность и др. [7].

Многие зарубежные авторы (Band, Miller, Murphy, Wertlieb, Peterson, Band) предлагают свои концептуальные модели, в которых рассматривают способы совладания со стрессом. Как мы увидим, все они берут свои истоки в теории Р. Лазаруса. Со временем его дифференциация двух форм преодоления приобрела другой вид, но сохранила свой смысл. Так, реальное поведение, изменяющее отношения индивида с окружением и стрессовую ситуацию, называется теперь проблемно-ориентированным совладанием. Активность, направленная на преодоление эмоций, сопутствующих стрессовой ситуации, носит название эмоционально-ориентированного совладания [8].

Понятие копинг-поведения является основным в двухмерной модели первичного и вторичного контроля (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982); эгопсихологической модели Murphy и Moriarty (1976); модели прямого наблюдения (Miller, 1980). Несмотря на несомненное разнообразие этих концепций, во всех речь идет о критериях различения двух фундаментальных подтипов копинга. Такими критериями выступают направленность или функции копинг-усилий. К первому типу копинга относятся попытки изменить или преодолеть некоторый конфликт внутри личности или окружения, или изменить отношения между двумя элементами, которые воспринимаются как стрессогенные. Этот тип совладания может быть назван «проблемно-ориентированным копингом» (Lazarus & Folkman, 1984), «копингом первичного контроля» (Band & Weisz, 1988), «Копингом-I» (Murphy и Moriarty, 1976), «приближающим копингом» (Altshuler & Ruble, 1989), «проблемно-разрешающим» (Wertlieb, Weigel & Feldstein, 1987), «активным копингом» (Peterson, 1989) или «мониторингом» (Miller, 1980). Второй тип совладания включает в себя попытки управления эмоциями, которые сопровождают стрессогенные события. Этот тип совладания может называться «эмоционально-ориентированным копингом» (Lazarus & Folkman, 1984), «копингом вторичного контроля» (Band & Weisz, 1988), «Копингом-II» (Murphy & Moriarty, 1976), «управлением эмоциями», «снижением напряжения», «избеганием» (Altshuler & Ruble, 1989), «эмоциональным управлением» (Wertlieb и др., 1987), «избегающим копингом» (Peterson, 1989), или «притуплением» (Miller, 1980) [9].

Результаты исследований совладания в детской психологии подтверждают большую эффективность активных, проблемно-ориентированных усилий в сравнении с пассивными, эмоционально-ориентированными. Например, в обзоре, посвященном совладанию детей со стрессогенными медицинскими процедурами, Peterson (1989) делает вывод, что активный (проблемно-ориентированный) копинг соотносится с более благоприятными реакциями организма в поведенческой, эмоциональной и соматической сферах. Таким образом, авторы полагают, что эмоционально-ориентированный копинг, направленный «вовнутрь», не приводит к реальному, действительному разрешению проблемы.

Однако и в этом вопросе нет полного согласия. Некоторые авторы говорят о преждевременности причисления эмоционально-ориентированного копинга к неэффективным стратегиям (Band & Weisz, 1990). Они полагают, что необходимо развести возможные подтипы эмоционально-ориентированного копинга и выявить те, которые являются неадаптивными фактически в любых обстоятельствах, в то время как использование других стратегий может быть достаточно благоприятно в некоторых ситуациях. Например, в совладании с таким хроническим заболеванием, как сахарный диабет, очень неэффективно отрицание значительности заболевания следующим образом: «меня не волнует эта проблема», или «это не так важно для меня». С другой стороны, эмоционально-ориентированные копинг-попытки, такие, как позитивное переосмысление проблемы, осознание смысла достижений в ежедневных задачах преодоления или попытки создания позитивных отношений, могут дать нужный эффект в достижении хорошего эмоционального самочувствия. Преодоление болезни с помощью проблемно-ориентированного совладания в данном случае приводит к негативным последствиям (Band & Weisz, 1990; Lazarus & Folkman, 1984) [9, p. 9].

Мы предполагаем, что модели функционирования проблемно-ориентированного совладания (ПОС) и эмоционально-ориентированного совладания (ЭОС) различны по своей структуре и результатам, а как следствие – и по критериям эффективности. Так, пользуясь ПОС, индивид совершает какие-либо действия и ожидает реакций от среды, которые покажут, являются ли данные действия эффективными. Если ответ среды положителен, организм приходит в относительно сбалансированное состояние. В случае с ЭОС индивид, пользуясь различными когнитивными стратегиями, пытается привести себя в гармоничное состояние, расшифровывая сигналы среды так, как если бы они были позитивными для организма. Невозможно не признать, что такой способ взаимодействия со средой является высокоэффективным в случаях, при которых реальные активные действия не привели бы ни к какому результату, более того, повергли бы в отчаяние. Такие ситуации оцениваются как неконтролируемые, неизменяемые, находящиеся вне сферы нашего воздействия.

Взаимосвязь между контролируемостью ситуаций и копинг-процессами является центральной в когнитивной оценочной модели стресса и копинга Р. Лазаруса и Фолкмана. Фолкман (1984) выделил несколько положений, раскрывающих связь между степенью контроля и действиями личности, а также использованием проблемно- и эмоционально-ориентированного совладания. Среди них – положение о том, что проблемно-ориентированное совладание более эффективно, когда оно направлено на те аспекты отношений личности-среды, которые воспринимаются как изменяемые, в то время как эмоционально-ориентированные усилия более эффективны, когда ситуация признана неконтролируемой. Также доказано, что частота эмоционально-ориентированных попыток совладания будет возрастать в ответ на увеличение угрозы и эмоций, связанных с ней (страх, тревога) [9, p. 14].

Обратившись к идеям российских ученых, мы обнаружим иной взгляд на дифференциацию копинг-стратегий и критерии их эффективности. Так, известная российская исследовательница Л.И. Анцыферова, опираясь на гуманистический подход, постулирующий конструктивную природу личности (К. Роджерс), предлагает свою классификацию стратегий преодоления. Уверенность человека в способности контролировать окружающий мир признается ею основополагающей для успешного когнитивного оценивания. Исходя из данного тезиса, она выделяет «преобразующие стратегии совладания», кото-

рые используются, если субъект считает ситуацию подконтрольной ему. Содержание данных способов совладания сводится к уже описанным нами проблемно-ориентированным стратегиям.

В случае признания ситуации неконтролируемой личность прибегает к приемам приспособления и вспомогательным приемам самосохранения. К ним вышеуказанный автор относит, например, «позитивное истолкование», а также избегание, отрицание травмирующего события. Данные приемы являются, как замечает автор, «стратегиями психологической борьбы со своими негативными эмоциями и болезненными ощущениями. Эти приемы неконструктивны в том смысле, что не устраняют трудную проблему, но все же они адаптивны, поскольку облегчают психологическое состояние больного» [10].

Л.И. Анцыферова выделяет также так называемые самопоражающие стратегии – наркоманию, алкоголизм, суицид. К ним люди обращаются, по ее мнению, когда в безвыходной ситуации они не хотят или не могут воспользоваться психологическими приемами самосохранения. К сожалению, данные стратегии не были подробно рассмотрены, так как их анализ не входил в задачу автора. Мы считаем, что подход к исследованию девиантного поведения с такой точки зрения может быть весьма продуктивен, так как он открывает новые перспективы в раскрытии причин и способов профилактики нарушений поведения личности [10, с. 7–11].

Американские ученые находят связь между эмоционально-ориентированными стратегиями совладания и употреблением психоактивных веществ. Так, предполагается, что положительная взаимосвязь между стрессогенными событиями жизни и употреблением запрещенных наркотиков существует среди тех людей, которые обычно используют избегающие стратегии совладания или ожидают сильный позитивный результат от употребления запрещенных наркотиков (Cooper, Russell, Skinner, Frone и Mudar, 1992) [11].

С.З.Х. Бернардо, изучая копинг-стратегии учащихся вспомогательных школ, также отмечает, что стратегия избегания становится ведущей стратегией при формировании аддиктивного поведения. Она способствует редукции стресса, но обеспечивает функционирование и развитие индивида на более низком функциональном уровне [12]. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, выделяя модель дезадаптивного копинг-поведения, характеризуют ее в первую очередь преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, а также неразвитостью механизма когнитивного оценивания [13]. Они замечают, что основной стратегией преодоления стресса воспитанников детского дома является стратегия «избегания», направленная на отказ от решения проблемы, ее игнорирование или подчинение, безропотное принятие ее. В результате делается вывод о причислении воспитанников детского дома к категории контингента риска саморазрушающего поведения [14].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что дифференциация копинг-стратегий на проблемно- и эмоционально-ориентированные, является недостаточной, так как она не отражает степень конструктивности, эффективности и адаптивности включенных в них способов совладания. Выделяя подтипы копинг-стратегий, необходимо учитывать тип ситуации, результат когнитивного оценивания, степень взаимодействия личности со средой. Решение о причислении каждой стратегии к конструктивной/неконструктивной, эффективной/неэффективной, адаптивной/неадаптивной может приниматься только с учетом особенностей данной личности и ситуации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Кокс Т.** Стресс. – М., 1981. – С. 100–101.
2. **Арестова О.Н., Калинина Н.В.** Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2000, № 1. – С. 20–29.
3. **Добровиц А.Б.** Проблема бессознательного в ее связи с вопросами психосоматических отношений и клинической патологии. В кн.: Бессознательное. Природа, функции, методы исследования / Под общ. ред. **А.С. Прангшвили** и др. В 4 т. – Т. 4. – Тбилиси, 1985. – 462 с.
4. **Психология.** Словарь / Под общ. ред. **А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.** – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1990. – С. 121–122.
5. **Никольская И.М., Грановская Р.М.** Психологическая защита у детей. – СПб., 2000. – 507 с.
6. **Лалин И.П.** Зачем «копинг», когда есть «совладание»? // Социальная и клиническая психиатрия, 1999, № 2. – С. 57–59.
7. **Чехлатый Е.И., Веселова Н.В.** Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-процессы) у больных неврозами // Интегративные аспекты современной психотерапии. Сборник научных трудов психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. – Том 131 / Под общ. ред. **М.М. Кабанова.** – СПб., 1992. – С. 95–103.
8. **Lazarus R.S.** From psychological stress to emotions: the history of changed view // Annual Review Psychology. – Vol. 44, 1993. – С. 1–21.
9. **Compas V.E.** Conceptual and developmental issues in children's coping with stress. In A.M. La Greca (Ed.), Stress and coping in child health. – N. Y., London, 1992. – 413 p.
10. **Анцыферова Л.И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, том 15, № 1, 1994. – С. 3–18.
11. **Frone M.R.** Stressful life events, gender, and substance use: an application of tobit regression // Psychology of Addictive Behaviors, 1994, № 2. – P. 59–69.
12. **Сиерральта Э.** Хорхе Бернардо. Копинг-стратегии учащихся вспомогательных школ. <http://psychology.spb.ru/articles/tez/2000/d19.htm>
13. **Сирота Н.А., Ялтонский В.М.** Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 1994, № 1. – С. 63–75.
14. **Сирота Н.А., Ялтонский В.М.** Преодоление эмоционального стресса подростками, воспитывающимися в детском доме // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 1993, № 4. – С. 134–137.

## S U M M A R Y

*The article tells about the concepts of stress and coping, which presented by both Russian and American psychologists. The author deals with two basic components of adaptation: dealing with the situations (coping), and dealing with one's feelings about the situations (defense).*

*Поступила в редакцию 6.10.2003*