

СЕРГЕЙ Л. БОГОМАЗ (SERGEY L. BOGOMAZ)

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

СЕРГЕЙ Ф. ПАШКОВИЧ (SERGEY F. PASHKOVICH)

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В последние десятилетия в научной психологической литературе появилось большое количество исследований, посвященных изучению механизмов психологической адаптации, в частности, копинг-поведения и психологической защиты личности. Все больше внимания уделяется изучению механизмов психологической адаптации личности во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в условиях, осложненных различными физическими травмами и заболеваниями.

Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Проблема «копинга» стала активно разрабатываться в психологии во второй половине XX в., когда термин «*coping*» начал активно использоваться в исследованиях поведения личности в стрессовых ситуациях. Первоначально данный термин использовали для описания некоторых механизмов психологической защиты. Отличительной особенностью данного подхода являлось рассмотрение совладания с позиций жизненной истории и развития личности и соотнесение его со способом, которым личность управляет своими эмоциональными состояниями при возникновении психического дискомфорта. Именно бессознательные механизмы защиты отвечают за регуляцию эмоционального состояния и направлены на сохранение психического гомеостаза и целостности личности от повреждающего влияния внешних воздействий. До

настоящего времени нет четкого разграничения содержания понятий «копинг» и «механизмы психологической защиты» и критериев различения в их понимании. Одни авторы считают психологическую защиту своеобразным «интрапсихическим копингом», или «механизмом совладания с внутренней тревогой»; другие авторы относят копинг к внешним, поведенческим проявлениям механизмов психологической защиты (Исаева, 2009).

Вследствие близости понятий копинга и механизмов психологической защиты возникла необходимость их разграничения, поскольку в условиях хронического стресса, возникающего в случае ограничения физических возможностей, данные механизмы при выполнении определенной роли в одной и той же ситуации могут приводить к диаметрально противоположным результатам в процессе психологической адаптации человека.

Цель статьи – сравнительный анализ механизмов психологической адаптации личности в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Материалом послужили данные, накопленные в течение работы авторов с людьми с повреждением опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести. Методологической основой исследования являются труды ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Б. Березин, Ф.Е. Василюк, С.В. Духновский, С.Л. Рубинштейн и др.), авторов, в работах которых рассматривается когнитивная теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Г. Селье, С. Фолькман, и др.); работы по исследованию копинг-поведения (Д. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, и др.). В исследовании были использованы методы: интервьюирование, нарративный, статистические методы обработки материала (использование прикладной программы SPSS 11.5), корреляционный анализ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В соответствии с концепцией Ф.Б. Березина, конечная цель психологической адаптации – оптимальный уровень приспособления индивида к реальным условиям жизнедеятельности с сохранением здоровья в его субъективной ценности. Адаптированность личности среди прочих условий тесно связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям, способностью к преодолению стрес-

согненных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта, а также способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку (Березин, 1988).

В процессе адаптации человека в условиях ограничения физических возможностей можно наблюдать применение большого количества средств и стратегий. При этом неадекватные попытки компенсировать затяжной стресс посредством неконструктивных механизмов психологической защиты могут выражаться, в злоупотреблении алкоголем, никотином, избыточном приеме пищи и т. д. Нередко люди пытаются снизить повышенный уровень стресса за счет агрессивных импульсов, «выплескивая» негативные эмоции на других людей. Данное состояние часто становится «нормой» для тех, кто не смог совладать с создавшейся ситуацией, адекватно воспринять и пережить изменения в жизни, неизбежно сопровождающие тяжелую травму (Богомаз, Пашкович, 2012). По мнению Ф.В. Бассина, в данной ситуации следует акцентировать внимание на «экономической» точке зрения на переживании, т. е. на усмотрении за поверхностью феноменально ощущаемого потока переживания прорабатываемой им работы, производящей реальные и жизненно важные, значимые изменения сознания человека (Бассин, 1971).

Сталкиваясь с проблемами, сопровождающими тяжелую травму, человек сначала пытается снизить значение события. Во время этой острой фазы наблюдаются тенденции к отрицанию природы заболевания, его серьезности и вероятных последствий. И в случае тяжелой травмы на начальном этапе эта позиция может рассматриваться как естественная, ввиду отсутствия у человека подобного опыта. Для того чтобы предохранить психику от травмирующих переживаний на данном этапе включаются механизмы психологической защиты, и человек верит, что он вернется к обычному образу жизни в ближайшее время. Постепенно на смену фазе защитного избегания приходит другая, когда человек не отворачивается от действительных условий заболевания, ищет информацию о факторах, способствующих излечению, принимает вероятность долговременных ограничений. Этот переход от отрицания к признанию обычно совершается не одномоментно, а за счет целого ряда приближений, в результате которых травмированный приходит к полному пониманию своей ситуации. Но отрицание может быть и второй фазой процесса, означая патологическое развитие переживания. Задача психолога на данном этапе – оптимизировать процесс осознания и полного понимания сложившейся ситуации человеком после травмы (Богомаз, Пашкович, 2012).

В настоящее время существует несколько подходов к толкованию понятия «coping». Подход психоаналитического направления трактует его в терминах динамики «Эго», как один из способов психологической защиты, используемой для

ослабления психического напряжения (Исаева, 2009). Второй подход определяет coping в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И, наконец, согласно третьему подходу, разработанному Р. Лазарусом и С. Фолькман, coping понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (транзакционный подход, или ситуационный) (Исаева, 2009).

Концепция разработанная Р. Лазарусом и С. Фолькман в рамках транзактивной модели стресса, утверждает, что стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоций зависит от контекста, оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций». Индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки. После завершения процесса когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания. Структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса – когнитивная оценка – возникновение эмоций – выработка стратегий преодоления – оценка результата действий (Лазарус, Фолькман, 1984).

В российской психологической литературе термин «копинг» переводят, как адаптивное «совладающее поведение».

С.К. Нартова-Бочавер выделила следующие характеристики механизмов совладания:

1. ориентированность или локус копинга;
2. область психического, в которой разворачивается преодоление;
3. эффективность;
4. временная протяженность полученного эффекта;
5. ситуации, провоцирующие копинг-поведение (Нартова-Бочавер, 1997).

С самого начала использования понятия «копинг» многие авторы указывают на тесную взаимосвязь содержания данного понятия с понятием «механизмы психологической защиты». Термин «защита» впервые появился в работах З.

Фрейда для обозначения «всех приемов, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу». А. Фрейд сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты (Фрейд, 1993). В современном представлении защитные механизмы представляют собой продукты развития и научения, действующие в подсознании, они запускаются в ситуации конфликта, фрустрации, стресса. Следует учитывать, что механизмы психологической защиты могут играть сразу две различные по направленности роли. С одной стороны, механизмы психологической защиты являются адаптивными и предохраняют сознание человека от болезненных чувств и воспоминаний, но, в тоже время защиты создают определенные препятствия, *сопротивление* переработке психотравмирующего содержания переживаний, что может негативным образом сказаться на процессе адаптации. В тоже время и процессы совладания (копинг-механизмы) могут являются частью эмоциональной реакции, от которой зависит сохранение эмоционального равновесия. Но, существенное различие здесь заключается в том, что они направлены на уменьшение, устранение или удаление воздействия стрессора только на начальном этапе (Исаева, 2009).

Известны попытки совместить сосуществование понятий «копинг» и «защита» по разным признакам: уровень осознания, уровень произвольности, время появления в онтогенезе, характер и направление действия. Некоторые исследователи, такие как В.А. Ташлыков, В.С. Ротенберг, Ф.Е. Василюк и др., считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутренне-внешнего конфликта. Среди ученых этого направления популярна идея о том, что защитные механизмы ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», «выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром». По мнению В.А. Ташлыкова, с помощью механизмов психологической защиты «Я» стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении (Ташлыков, 1992). Посредством же активных копинг-механизмов «Я» стремится вывести систему отношений из состояния жестко фиксированного равновесия с тем, чтобы перевести ее на новый уровень функционирования, расширяющий возможности совладания с трудностями (Набиуллина, Тухтарова, 2003).

Таким образом, механизмы психологической защиты обеспечивают регулятивную систему стабилизации личности, направленную на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании препятствии к самореализации. В широком психологическом контексте психологическая защита включается при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняя психический дискомфорт и тревожное напряжение. По своим проявлениям она является формой бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия

типологических свойств с индивидуальным, конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной среде и культуре. С помощью механизмов психологической защиты «Я» стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Происходит ослабление эмоционального конфликта и стабилизация позитивной Я-концепции. В ситуациях неопределенности происходит интенсификация поиска наиболее адекватных форм поведения, т.е. усиление поисковой активности (Аршавский, Ротенберг, 1984). В результате включения психологических защит эффективность поисковой активности (т.е. адаптивность поведения) будет зависеть от характера и выраженности защит. Если психологические защиты, обеспечивающие реориентацию личности по отношению к среде, способствуют адекватной ориентации поиска, то возрастает роль поисковой активности. Если же внутриспсихическая реорганизация оказывается неадекватной, она может способствовать нарушению психической адаптации. Характер поисковой активности, по мнению Березина, зависит от преобладающего механизма интрапсихической адаптации. Совладающее со стрессом поведение он относит к аллопсихической адаптации. В зарубежных источниках также рассматривается соотношение между психологической защитой и совладающим поведением в терминах «аллопсихической» (*alloplastic*) и «интрапсихической» (*autoplasic*) адаптации (Березин, 1988).

В целом, механизмы психологической защиты и копинг-поведение рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов индивида. Л.И. Вассерман рассматривает копинг-поведение и механизмы психологической защиты как способы адаптации к стрессовой ситуации, где копинг-поведение определяется как стратегия действия личности, направленная на устранение или переоценку ситуации психологической угрозы (Вассерман, 2009). Механизмы психологической защиты направлены на ослабление психического дискомфорта.

Таким образом, в результате сравнительного анализа автором были предложены следующие отличительные особенности механизмов психологической защиты и механизмов совладания:

1. МПЗ не приспособлены к требованиям ситуации, а копинг-поведение является пластичными и приспособленным к ситуации;
- 2 МПЗ направлены на быстрое уменьшение возникшего эмоционального напряжения, а используя копинг-поведение человек, напротив, часто сам причиняет себе мучения;
3. МПЗ создают возможность только разового снижения напряжения, тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу;
4. МПЗ приводят к искажению восприятия действительности и самого себя, механизмы совладания связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе (Вассерман, 2009).

Для определения успешности адаптационного процесса в связи с использованием человеком с повреждением ОДА определенных копинг-стратегий была исследована группа в количестве 42 человек с использованием методик: «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского (Кузьмина, Куприянов, 2012) и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана (Райгородский, 1998).

Результаты исследований были обработаны средствами пакета SPSS. Для определения степени взаимовлияния изучаемых нами переменных был применен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа данных нашего исследования представлены в таблице 1.

По результатам исследования была отмечена сильная положительная корреляция между переменными «Поиск поддержки» и «Невротизация» ($r = 0,938$), а так же между переменными «Избегание» и «Невротизация» ($r = 0,820$). В соответствии с частной классификацией корреляционных связей между данными переменными зафиксирована высокая значимая корреляция, так как коэффи-

Таб. 1. Таблица коэффициентов корреляции Пирсона

		«Невротизация»	«Решение проблемы»	«Поиск поддержки»	«Избегание»
«Невротизация»	Коэфф. корр. Пирсона	1	-,651*	,938**	,820**
	Знач. (2-стор.)		,042	,000	,004
	Н	10	10	10	10
«Решение проблемы»	Коэфф. корр. Пирсона	-,651*	1	-,594	-,367
	Знач. (2-стор.)	,042		,070	,296
	Н	10	10	10	10
«Поиск поддержки»	Коэфф. корр. Пирсона	,938**	-,594	1	,696*
	Знач. (2-стор.)	,000	,070		,025
	Н	10	10	10	10
«Избегание»	Коэфф. корр. Пирсона	,820**	-,367	,696*	1
	Знач. (2-стор.)	,004	,296	,025	
	Н	10	10	10	10

* Корреляция значима на уровне – 0.05 (2-сторонняя)

** Корреляция значима на уровне – 0.01 (2-сторонняя)

коэффициент корреляции соответствует уровню статистической значимости $p \leq 0,01$. Средняя отрицательная корреляция по общей классификации фиксируется между переменными «Решение проблемы» и «Невротизация» ($r = -0,651$). В соответствии с частной классификацией между этими переменными существует значимая корреляция, поскольку коэффициент корреляции соответствует уровню статистической значимости $p \leq 0,05$.

Полученные результаты, обнаружившие наличие сильной положительной корреляции между копинг-стратегией «Избегание» и уровнем невротизации могут свидетельствовать о том, что лица, использующие данную стратегию, испытывают проблемы в адаптации к условиям физических ограничений. В то же время, значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и стратегией «Решение проблемы», может свидетельствовать о том, что использующие эту стратегию, добиваются наибольшего успеха в адаптационном процессе. Данные результаты позволили говорить о том, что при оказании психологической помощи человеку с повреждением ОДА необходимо учитывать, что условиями успешной адаптации является не создание условий комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов, поэтому основным направлением в психологическом сопровождении лиц данной категории должна являться ориентация их на копинг-стратегии «Решение проблемы».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

таким образом, для успешной адаптации в условиях физических ограничений, человеку необходимо пережить эту ситуацию. Переживание в данном случае представляет собой особую внутреннюю деятельность, внутреннюю работу, с помощью которой человеку удастся перенести тяжелые жизненные события.

Процесс психологической адаптации осуществляется посредством двух механизмов, в частности, копинг-поведения и психологической защиты личности. Под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия, главным критерием их отличия от защитных механизмов является **осознанность**. В последнем случае к копингам относятся все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении.

По результатам нашего исследования можно выделить два основных критерия, отличающих копинг-стратегии и защитные механизмы:

1. осознанный / бессознательный характер;
2. произвольная / произвольная природа процессов.

Помимо этого наши результаты позволяют рассматривать еще один критерий: направленность на искажение / пересмотр состояния. Искажение подразумевает изменение установок, вызванное неосознанным желанием их отвергнуть и подчиняющееся цели избежать негативных эмоций. Пересмотр состояния – изменение установок, вызванное осознанным желанием их отвергнуть и подчиняющееся цели «эпистемической точности», иными словами, цели максимально точного отражения реальности. Используя копинг-стратегии, человек отвергает или искажает определенное представление, если проверка доступных доказательств убеждает его, что это представление ошибочно или по крайней мере недоказательно. В остальных случаях он постарается принять его.

Установлено, что в отличие от ситуации включения бессознательных защитных механизмов, в случае использования осознанных копинг-стратегий человек может ошибаться, однако его действия управляются целью приближения к реальности. В этом случае всегда присутствует признание проблемы как проблемы, при этом совершенно не имеет значения тот факт, разрешима данная проблема в принципе, либо нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» реальность, а изменяет свое состояние вне зависимости от состояния этой реальности, чтобы уменьшить отрицательные эмоции. Согласно этой точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они включают ряд феноменов, связанных с избеганием или минимизацией проблемы, – уменьшение негативных эмоций. Тогда к ним относятся классические защитные механизмы – отрицание, подавление, рационализация и т.п. С другой стороны, к ним относятся собственно копинг-стратегии, направленные на принятие проблемы и связанных с ней эмоций. Все выше названные особенности следует учитывать при оказании психологической помощи человеку в условиях физических ограничений, возникающих вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Amirkhan, J.H. (1990). A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 59, 5, 1066-1074.
- Аршавский, В.В., Ротенберг, В.С. (1984). *Поисковая активность и адаптация*, изд-во Наука. Москва.
- Бандура, А. (2000). Теория социального научения, Издательский дом: Евразия, Москва.
- Бассин, Ф.В. (1971). О развитии взглядов на предмет психологии, *«Вопросы психологии»*, 4, 101-113.
- Березин, Ф.Б. (1988). Психическая и психофизиологическая адаптация человека, Издательство ЛГУ, С-Петербург.

- Богомаз, С.Л., Пашкович, С.Ф. (2012). Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата, «Вестник МГУ им. А.А. Кулешова», Серия С: психолого-педагогические науки, 2, 32-43.
- Василюк, Ф.Е. (1984). Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций), Издательство МГУ, Москва.
- Вассерман, Л.И. (2009). Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов, Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, С-Петербург.
- Духновский, С.В. (2005). Переживание дисгармонии межличностных отношений: Монография, изд-во Курганского гос. ун-та, Курган.
- Исаева, Е.Р. (2009). Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни, Издательство СПбГМУ, С-Петербург.
- Кузьмина, Ю.М., Куприянов, Р.В. (2012). Психодиагностика стресса: практикум, изд-во КНИТУ, Казань.
- Lasarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer, New York.
- Набиуллина, Р.Р., Тухтарова, И.В. (2003). Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция), изд-во ИП Тухтаров, Ульяновск.
- Нартова-Бочавер, С.К. (1997). «Coping – Behavior» в системе понятий психологии личности, «Психологический журнал», 5, 20-30.
- Райгородский, Д.Я. (1998). Практическая психодиагностика. Методы и тесты, Издательский Дом «БАХРАХ», Самара.
- Рубинштейн, С.Л. (2000). Основы общей психологии, Издательство «Питер», С-Петербург.
- Селье, Г. (1982). Стресс без дистресса, Изд-во «Прогресс», Москва.
- Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. (1994). Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков, Обзор. психiatr. и мед. психол., 63-64.
- Ташлыков, В.А. (1992). Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами, Медицина, С-Петербург.
- Фрейд, А. (1993). Психология Я и защитные механизмы, Издательский дом: Педагогика-Пресс, Москва.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

АННОТАЦИЯ: В статье проводится анализ механизмов психологической адаптации личности в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата. Исследование показало, что условиями успешной психологической адаптации является не создание условий комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая адаптация, копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, люди с повреждением опорно-двигательного аппарата

**ANALIZA PORÓWNAWCZA MECHANIZMÓW
PSYCHOLOGICZNEJ ADAPTACJI OSOBOWOŚCI
W WARUNKACH OGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI FIZYCZNYCH**

STRESZCZENIE: W artykule została przeprowadzona analiza mechanizmów psychologicznej adaptacji osobowości w warunkach ograniczonych możliwości fizycznych, które powstają w wyniku uszkodzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Badania wykazały, że skuteczna adaptacja psychologiczna polega nie na tworzeniu funkcjonowania komfortowego, lecz na dążeniu jednostki do samodzielności i maksymalnego wykorzystania dostępnych zasobów.

SŁOWA KLUCZOWE: adaptacja psychologiczna, coping – strategie, mechanizmy obrony psychologicznej, ludzie z uszkodzeniem układu mięśniowo-szkieletowego

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MECHANISMS
OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY
IN TERMS OF PHYSICAL DISABILITY**

ABSTRACT: The article analyzes the mechanisms of psychological adaptation of personality in terms of physical disability caused by damage to the musculoskeletal system. The study found that conditions for successful psychological adaptation is not the creation of comfortable conditions of existence and the desire for independence and maximize available resources.

KEYWORDS: psychological adaptation, coping strategies, psychological defense mechanisms, people with damage to the musculoskeletal system