

Е. В. Лапкина

Проблема связи совладающего и защитного поведения

В статье приводится обзор исследований, объединяющих психологическую защиту и совладание. Современные авторы, занимающиеся тематикой защитного и совладающего поведения, склонны рассматривать проблему в едином контексте защиты личности от тревоги. Приведены результаты исследования автора, выявляющие специфику связи как между отдельными защитными реакциями, механизмами и стилями совладания, так и между феноменами психологической защиты и копинг-поведения в целом. Эмоционально ориентированный копинг положительно связан с психологической защитой личности, причем касается это как отдельных механизмов (регрессия, реактивное образование), так и показателя напряженности психологической защиты. Проблемно-ориентированный копинг, за исключением интеллектуализации, преимущественно отрицательно связан с механизмами психологической защиты.

Ключевые слова: психологическая защита, совладающее поведение, защитные реакции, взрослость, защитно-совладающее поведение.

E. V. Lapkina

Coping and Defensive Behaviour Problem (for example, the adult sample)

The review of the researches uniting psychological defence and coping is provided in the article. A number of modern researchers who are engaged in the subject of defensive and coping behaviour are inclined to consider the problem in the integrated context of protection of the personality against alarm. The results of the author's research on revealing specificity of connectivity between separate defensive reactions, mechanisms and styles of coping, and between phenomena of defensive and coping-behaviour in general are given. The emotion-focused coping in general is positively connected with psychological defence of the personality, and it concerns separate mechanisms (regression, reaction education) and the indicator of intensity of psychological defense. The problem-focused coping, except for intellectualization, is, mainly, negatively connected with mechanisms of psychology defence.

Keywords: psychology defence, coping-behaviour, defensive reactions, adult age, defensive and coping behaviour.

В настоящее время происходит поиск единых основ, начал психологической теории и психологической практики. Существующий разрыв представляет собой одну из серьезных методологических проблем современной психологической науки [6]. Различные школы психологии опираются на то или иное исследовательское пространство. Явления психической жизни личности, исследуемые в практике, со временем существенно обогащают психологическую теорию, что, в свою очередь, позволяет более глубоко понять сущность явлений психики.

Феномены защитного и совладающего поведения прочно вошли в теорию и практику изучения адаптивного поведения личности. Явления психической жизни личности, возникшие в разных психологических школах с интервалом в несколько десятилетий, многие авторы в настоящее время относят к единому процессу защиты психики от тревоги.

Начало изучения психологической защиты связано с именами Зигмунда и Анны Фрейд. Термин «защита» используется З. Фрейдом сначала в более общем значении, в том числе как

конверсия при истерии и смещение (или транспозиция) при неврозах навязчивых состояний пациентов. Затем он уходит от этого термина, поменяв его на «вытеснение», но позже все же возвращается к термину «защита», понимая под ним весь арсенал стратегий, которые «Я» использует в конфликте и которые могут привести к неврозу [2]. Анна Фрейд, продолжая расширять представления о защите, попыталась систематизировать богатый эмпирический опыт отца.

Начало изучения осознанных адаптивных копинг-стратегий для уменьшения последствий стрессовых, трудных для личности ситуаций связано с именем Р. Лазаруса.

По мнению многих авторов, совладающее поведение и психологическая защита близки по содержанию. Тем не менее, до сих пор не решен вопрос однозначного соответствия между копингом и психологическими защитами: копинг – это осознанная психологическая защита или же он включает осознанные и бессознательные защитные техники [3]? В связи с этим возникает вопрос о связях между отдельными стратегиями и стилями совладающего поведения и их бессозна-

тельными «аналогами». Проведенное нами исследование на выборке людей (289 человек в возрасте от 18 до 60 лет) позволило получить некоторые результаты, которые будут рассмотрены ниже.

Обработка результатов осуществлялась с помощью программы Statistica 6.0. Критерием анализа выступил корреляционный анализ г-Спирмена.

Использовались следующие методики диагностики:

– Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.).

– Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Норман С. Эндлер, Джеймс А. Паркер; адаптированный вариант Т. Л. Крюковой).

– Тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга (взрослый вариант) в адаптации Н. В. Тарабиной.

Выбор последнего инструментария был продиктован возможностью рассмотрения защитного интрапсихического поведения личности в связи с внешними реакциями в ситуации фрустрации. А. А. Налчаджян указывает на то, что за наблюдаемыми защитными реакциями (а также мыслями, чувствами, связанными с ними) стоят активные внутренние защитно-адаптивные процессы, то есть механизмы психологической защиты [7].

Таблица 1

Матрица интеркорреляций стилей совладания и психологических защит (n=289)

		Психологическая защита								
		Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реакт. образ-е	Напряженность
Совладание	ПОК	0,10	-0,01	-0,19***	-0,06	-0,04	-0,13*	0,24***	-0,11*	-0,06
	ЭОК	-0,11*	0,06	0,27***	0,04	0,12*	0,11*	0,06	0,18**	0,12*
	Избегание	0,12*	-0,10	0,09	0,18**	-0,03	0,18**	-0,21***	-0,07	0,07
	Отвлечение	0,13*	-0,13	0,10	0,16**	0,00	0,11*	-0,03	-0,09	0,07
	Соц.отвлечение	-0,02	-0,06	0,22***	-0,01	-0,05	0,07	-0,16**	-0,04	0,00
	Напряженность	-0,01	-0,06	0,13*	0,00	-0,01	0,09	0,07	0,04	0,06

0,11*	корреляции на уровне значимости $p < 0,05$
0,15**	корреляции на уровне значимости $p < 0,01$
0,19***	корреляции на уровне значимости $p < 0,001$

Обнаружено, что проблемно-ориентированный стиль совладания имеет обратную связь с механизмом регрессии ($r = -0,19$, при $p \leq 0,001$), следовательно, у субъекта с развитым проблемно-ориентированным копингом в ситуации стресса наименее всего будут проявляться инфантильные формы реагирования, в то же время будет характерна интеллектуализация ($r = 0,24$, при $p \leq 0,001$),

предполагающая произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над ситуацией.

Проблемно-фокусированный копинг обратно коррелирует с эмоциональным копингом ($r = -0,13$, при $p \leq 0,05$) и имеет прямую связь с социальным отвлечением ($r = 0,11$, при $p \leq 0,05$). Соответственно, социальное отвлечение, включающее

получение дополнительной информации об источнике проблемы, о возможностях ее решения, способствует успешному проблемному совладанию. Отрицательная связь между двумя основными стилями совладания (эмоциональным и проблемным) связана, на наш взгляд, с принципиальной позицией субъекта по поводу характера разрешения проблемы (активность, планирование решения при проблемно-ориентированном копинге и временный или тотальный отказ от действий, поддержание эмоционального комфорта при эмоционально-ориентированном копинге).

Проблемный стиль совладания имеет обратные корреляции с замещением ($r = -0,13$, при $p \leq 0,05$) и реактивным образованием ($r = -0,11$, при $p \leq 0,05$). Замещение разряжает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием стрессовой ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. Реактивное образование направлено на предотвращение проявления неприемлемых желаний благодаря развитию противоположных этим желаниям установок и форм поведения.

Эмоционально-фокусированный копинг коррелирует с отвлечением ($r = 0,27$, при $p \leq 0,001$), регрессией ($r = 0,27$, при $p \leq 0,001$), реактивным образованием ($r = 0,18$, при $p \leq 0,01$), напряженностью психологической защиты ($r = 0,12$, при $p \leq 0,05$); проекцией ($r = 0,12$, при $p \leq 0,05$), замещением ($r = 0,11$, при $p \leq 0,05$). Преобладание психологической защиты в структуре защитного поведения субъекта отчасти будет определять частоту и арсенал его

эмоционально-ориентированных стратегий совладания. Реализация этих стратегий у взрослого может происходить за счет смещения негативных эмоций с недоступного объекта на доступный и приписывания собственных негативных черт и состояний внешнему окружению.

Эмоционально-фокусированный копинг обратно коррелирует с механизмом отрицания ($r = -0,11$, при $p \leq 0,05$). Действие этого механизма проявляется в непринятии тех аспектов внешней реальности, которые тревожат и могут привести к конфликту, возникающему как следствие проявления мотивов, противоречащих основным установкам личности. В данном случае сознательная эмоциональная регуляция в стрессе затруднена вследствие непринятия, блокирования источника негативных переживаний.

Избегающий стиль коррелирует с компенсацией ($r = 0,18$, при $p \leq 0,01$), замещением ($r = 0,18$, при $p \leq 0,01$) и отрицанием ($r = 0,12$, при $p \leq 0,05$). Следовательно, поведение, направленное на уход от проблемы, будет осуществляться за счет бессознательных попыток найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, перенести негативные переживания с недоступного объекта на доступный, проигнорировать источник проблемы. Полученные результаты вполне согласуются с результатами исследования И. Р. Абитова, полученными на взрослой здоровой выборке людей [1].

Таблица 2

Матрица интеркорреляций психологических защит и защитных реакций (n=289)

		Защитные реакции								
		Е*	Е	е	Г*	И	и	М*	М	м
Психологическая защита	Отрицание	0,04	-0,09	0,16**	0,10	0,09	-0,07	0,04	0,00	-0,05
	Вытеснение	0,05	-0,06	0,04	0,03	0,05	-0,18**	-0,01	0,02	0,01
	Регрессия	0,11*	-0,02	0,08	-0,01	-0,01	-0,22***	0,03	0,03	-0,07
	Компенсация	0,08	-0,05	0,09	0,16**	0,07	-0,15**	0,06	0,02	-0,05
	Проекция	0,14	0,01	0,02	-0,01	0,05	-0,06	-0,08	-0,07	-0,09
	Замещение	0,15**	0,18**	0,06	0,04	-0,14*	-0,20***	-0,01	-0,09	-0,10
	Интеллектуализация	0,01	0,03	0,15**	0,11*	0,02	0,06	-0,13*	-0,09	-0,02
	Реакт. образование	0,07	0,09	0,16**	-0,07	0,04	-0,12*	-0,11*	-0,13*	0,02
	Напряженность	0,09	0,03	0,15**	0,09	0,01	-0,16**	-0,05	-0,04	-0,07

0,11*	корреляции на уровне значимости $p < 0,05$
0,15**	корреляции на уровне значимости $p < 0,01$
0,19***	корреляции на уровне значимости $p < 0,001$

Экстрапунитивная потребностно-неустойчивая направленность реакции (е) связана с механизмами отрицания ($r = 0,16$, при $p \leq 0,01$); интеллектуализации ($r = 0,15$, при $p \leq 0,01$); реактивного образования ($r = 0,16$, при $p \leq 0,01$) и общей напряженности защитного поведения ($r = 0,15$, при $p \leq 0,01$).

Массив обратных корреляций с психологическими защитами выявился у интропунитивной потребностно-неустойчивой направленности реакции (i). В их числе регрессия ($r = -0,22$, при $p \leq 0,001$), замещение ($r = -0,20$, при $p \leq 0,001$), вытеснение ($r = -0,18$, при $p \leq 0,01$), общая напряженность психологической защиты ($r = -0,16$, при $p \leq 0,01$), компенсация ($r = -0,15$, при $p \leq 0,01$), реактивное образование ($r = -0,12$, при $p \leq 0,05$).

В рамках интропунитивной направленности препятственно-доминантная реакция (I*) коррелирует с компенсацией ($r = 0,16$, при $p \leq 0,01$) и интеллектуализацией ($r = 0,11$, при $p \leq 0,05$). Эгозащитная реакция (I) связана с замещением ($r = -0,14$, при $p \leq 0,05$).

Похожая картина выявилась и в импунитивной направленности: препятственно-доминантная ре-

акция (M*) имеет обратные связи с интеллектуализацией ($r = -0,13$, при $p \leq 0,05$) и реактивным образованием ($r = -0,11$, при $p \leq 0,05$), а эгозащитная реакция (M) коррелирует с реактивным образованием ($r = -0,13$, при $p \leq 0,05$).

Мы считаем, что экстрапунитивная направленность реакции в целом положительно связана с защитным поведением субъекта, а интропунитивная – обратно коррелирует с ним. В импунитивной направленности ситуация не столь очевидна, но можно предположить тенденцию к обратному коррелированию. Во взрослом возрасте требования субъекта по разрешению ситуации другим лицом будет осуществляться за счет отказа принять существование проблемы или собственного участия в ней, устранения амбивалентности чувств, приведения псевдологичных объяснений происходящего. Взятие на себя субъектом ответственности за разрешение проблемы исключает возможность искаженного, ошибочного ее толкования.

Таблица 3

Матрица интеркорреляций стилей совладания и защитных реакций (n=289)

		Защитные реакции											
		E*	E	e	I*	I	i	M*	M	m	Еобщ	Иобщ	Мобщ
Совладание	ПОК	0,07	-0,02	0,04	0,06	-0,04	0,12	-0,06	-0,15	0,11	-0,01	0,09	-0,12
	ЭОК	0,06	-0,03	-0,01	-0,13	-0,01	0,01	-0,01	-0,11	-0,03	0,00	-0,03	-0,07
	Избегание	0,00	0,00	-0,03	0,07	-0,03	-0,06	0,18	0,04	-0,14	-0,04	-0,12	0,10
	Отвлечение	0,00	-0,06	-0,07	0,05	-0,04	0,02	0,24	0,05	-0,10	-0,13	-0,07	0,16
	Соц. отвлечение	-0,07	-0,05	0,01	-0,05	0,04	-0,04	0,06	0,01	-0,04	-0,05	-0,03	0,03
	Напряженность	0,07	0,01	0,02	-0,06	-0,04	0,09	0,02	-0,17	-0,04	0,00	0,01	-0,12

0,11*	корреляции на уровне значимости $p < 0,05$
0,15**	корреляции на уровне значимости $p < 0,01$
0,19***	корреляции на уровне значимости $p < 0,001$

В меньшей степени, чем с психологической защитой, защитные реакции связаны с совладанием. Импунитивная препятственно-доминантная направленность (M*) коррелирует с избеганием ($r = 0,24$, при $p \leq 0,001$) и его субшкалой – отвлечением ($r = 0,18$, при $p \leq 0,01$). Отрицание значимости или неблагоприятности препятствия, обстоятельств фрустрации будет осуществляться за счет осознанных попыток не думать о ситуации, уйти от ее решения.

Импунитивная потребностно-неустойчивая реакция (m) имеет связи с проблемно-ориентированным копингом ($r = 0,11$, при $p \leq 0,05$) и со стилем, ориентированным на избегание ($r = -0,14$, при $p \leq 0,05$). В данном случае субъект надеется на благополучное разрешение проблем со

временем, но не в рамках конкретной ситуации, то есть он оценивает условия, вероятность такого разрешения и т. д.

Отметим, что эмоционально-ориентированный копинг в целом положительно связан с психологической защитой личности, причем касается это как отдельных механизмов (регрессия, реактивное образование), так и показателя напряженности психологической защиты. Проблемно-ориентированный копинг, за исключением интеллектуализации, преимущественно отрицательно связан с механизмами психологической защиты. Вероятно, эмоциональное абстрагирование, имеющее место при интеллектуализации, позволяет субъекту ощутить подконтрольность ситуации, а

следовательно, предпринять личностно зрелые и предсказуемые действия по ее разрешению.

Экстрапунитивная направленность реакции в целом положительно связана с механизмами психологической защиты (отрицание, интеллектуализация, реактивное образование, напряженность психологической защиты), тогда как интропунитивная – отрицательно коррелирует с ними. Преимущественно это касается потребностно-неустойчивой реакции (е) и (i) и свидетельствует о том, что механизмы психологической защиты способствуют переложению ответственности за разрешение проблемы субъекта с себя на внешнее окружение, соответственно, принятие ответственности в значимой ситуации может затрудняться вследствие усиленного функционирования ряда защитных механизмов (регрессии, замещения, компенсации, вытеснения).

Исследование позволило сделать ряд выводов о связи механизмов защиты и стилей совладающего поведения. Тем не менее остается открытым вопрос о методологических основаниях, связывающих эти два феномена. Е. А. Сергиенко и И. И. Ветрова предлагали в качестве такого основания признать контроль поведения как особый феномен регуляции. В эмпирическом исследовании, проведенном на подростках, обнаружена связь контроля поведения с совладанием, тогда как с психологической защитой связь оказалась неявной [4].

Настоящий период изучения защиты и совладания характеризуется активными поисками как теоретических оснований объединения этих феноменов адаптации, так и подробным их исследованием в разных группах испытуемых: профессиональных, этнических, возрастных, имеющих разный соматический статус и т. д. В более ранних работах нами приводились результаты исследования защитно-совладающего поведения мужчин и женщин [5]. При всем многообразии исследований защитного и совладающего поведения личности остаются пробелы, вопросы, не имеющие однозначного научного ответа, это и составляет поле дальнейших исследований.

Библиографический список

1. Абитов, И. Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах [Текст] / И. Р. Абитов // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 1. – С. 86–96.
2. Арестова, О. Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов [Текст] / О. Н. Арестова, Н. В. Калинина // Вестник МГУ. Сер. 14. – Психология. – 2000. – № 1. – С. 20–29.

3. Богданова, М. В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию [Текст] : монография / М. В. Богданова, Е. Л. Доценко. – Тюмень : Мандр и Ка, 2010. – 204 с.

4. Ветрова, И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции [Текст] / И. И. Ветрова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы : сборник / ответственные редакторы: А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. – М., 2008. – С. 179–196.

5. Лапкина, Е. В. Особенности защитной системы личности мужчин и женщин [Текст] / Е. В. Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – Изд-во ЯГПУ, 2013. – № 4. – Том II (Психолого-педагогические науки) – С. 232–237.

6. Мазиллов, В. А. Психология академическая и психология практическая: поиск путей к взаимопониманию и взаимодействию [Текст] / В. А. Мазиллов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3. – № 3. – С. 228–236.

7. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии [Текст] / А. А. Налчаджян. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.

Bibliografičeskij spisok

1. Abitov, I. R. Osobnosti sovladanija so stressom v norme i pri psihosomaticeskikh i nevrotičeskikh rasstrojstvah [Tekst] / I. R. Abitov // Psihologičeskij žurnal. – 2013. – T. 34. – № 1. – S. 86–96.

2. Arestova, O. N. Individual'nye osobnosti funkcionirovanija zashhitnyh mehanizmov [Tekst] / O. N. Arestova, N. V. Kalinina // Vestnik MGU. Ser. 14. – Psihologija. – 2000. – № 1. – S. 20–29.

3. Bogdanova, M. V. Samoreguljacija lichnosti: ot zashhit k sozidaniju [Tekst] : monografija / M. V. Bogdanova, E. L. Docenko. – Tjumen' : Mandr i Ka, 2010. – 204 s.

4. Vetrova, I. I. Svjaz' sovladajushhego povedenija s kontrolem povedenija i psihologičeskoj zashhitoy v sisteme samoreguljacji [Tekst] / I. I. Vetrova // Sovladajushhee povedenie. Sovremennoe sostojanie i perspektivy : sbornik / otvetstvennye redaktory: A. L. Zhuravlev, T. L. Krjukova, E. A. Sergienko. – M., 2008. – S. 179–196.

5. Lapkina, E. V. Osobnosti zashhitnoj sistemy lichnosti mužhchin i ženshhin [Tekst] / E. V. Lapkina // Jaroslavskij pedagogičeskij vestnik. – Izd-vo JaGPU, 2013. – № 4. – Tom II (Psihologo-pedagogičeskie nauki) – S. 232–237.

6. Mazilov, V. A. Psihologija akademičeskaja i psihologija praktičeskaja: poisk putej k vzaimoponimaniju i vzaimodejstviju [Tekst] / V. A. Mazilov // Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitija. – 2014. – T. 3. – № 3. – S. 228–236.

7. Nalchadzhjan, A. A. Psihologičeskaja adaptacija: mehanizmy i strategii [Tekst] / A. A. Nalchadzhjan. – M. : Jeksmo, 2010. – 368 s.