ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

FEATURES OF COPING STRATEGIES AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN PEOPLE WITH ALCOHOL DEPENDENCE

УДК 159

DOI: 10.24412/2658-4964-2021-5

Фоломкин Иван Михайлович, Студент 2 курса магистратуры психолого-социального факультета, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации

Научный руководитель: Вепренцова Светлана Юрьевна, доцент кафедры психотерапии РНИМУ им. Пирогова кандидат психологических наук

Folomkin Ivan Mikhailovich, ifolomkin@yandex.ru

Scientific supervisor: Svetlana Veprentsova, ifolomkin@yandex.ru

Аннотация

Настоящая работа посвящена изучению особенностей защитно-совладающего поведения зависимой от алкоголя личности в свете необходимости оптимизации программ психотерапии аддиктивной патологии. Проведен анализ репертуара копинг-стратегий и механизмов психологической защиты при алкоголизме.

Копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе

Annotation

This work is devoted to the study of the features of the protective and coping behavior of an alcohol-dependent person in the light of the need to optimize the programs of psychotherapy of addictive pathology. The author analyzes the repertoire of coping strategies and mechanisms of psychological defense in alcoholism.

Coping strategies are what a person does to cope with stress. The concept combines cognitive, emotional, and behavioral strategies that are used to cope with stress, and in general, with the psychological difficulties of everyday life. A close concept, widely used and deeply developed in the Russian psychological school.

Ключевые слова: алкогольная зависимость, копинг-стратегии, совпадающее поведение, психологическая защита, механизмы защиты.

Key words: alcohol dependence, coping strategies, coping behavior, psychological defense, defense mechanisms.

Введение

В настоящее время проблема зависимости от психоактивных веществ — одна из ведущих в междисциплинарном аспекте. Это обусловливается потребностью общества в поисках эффективных мер по профилактике и превенции химических аддикций, в частности, алкоголизма, который по-прежнему остается в ряду самых сложных и опасных явлений российской действительности.

Психологический подход к пониманию сущности и природы алкогольной зависимости заключается в рассмотрении данного феномена в тесной взаимосвязи с проблематикой защитно-совладеющего поведения личности в

условиях стрес- са (Creswell, Chung, Wright, Clark, Black, Martin, 2015; Corbin, Farmer, Nolen- Hoekesma, 2013; Costa, Brody, 2013; Taner, Sahiner, Arikan, 2013). Установлено, что человек переходит от эпизодического и немотивированного потребления алкоголя к мотивированному, частому и регулярному одновременно с переживанием какого-либо кризисного периода, требующего трансформации системы ценностей, моделей поведения, деятельности, отношений (Haggett, 2015; Windle, Windle, 2015; Corbin, Farmer, Nolen-Hoekesma, 2013; Короленко, Завьялов, 1987). Личность, не способная к эффективному преодолению кризиса, испытывает интенсивное психоэмоциональное напряжение, вызванное невозможностью удовлетворения актуальных потребностей, редукция которого зачастую осуществляется посредством деструктивных форм поведения, в частности алкоголизации. Стресс-редуцирующее действие алкоголя проявляется в трансформации способа интерпретации проблемной ситуации, что создает иллюзию ее разрешения. Таким об- разом формируется аддиктивный вариант совладания, направленный не на устранение стрессора, а на достижение искусственного облегчения эмоционального состояния. При этом проблеморазрешающая активность личности проявляется лишь в аспекте алкоголизации (поиск спиртного и его употребление), в отношении потенциально фрустрирующих задач закрепляется выраженная пассивная позиция (Сирота, 2009; Братусь, Сидоров, 1984; Jones, 1971).

Данный подход определяет актуальность всестороннего изучения структуры механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения при алкоголизме (Дмитриева, Сигаева, Приходченко, 2013; Сирота, Ялтонский, 2012; Семенов, 2008; Субботина, 2006). Выявление особенностей защитно-совладающего комплекса, обусловливающих формирование дезадаптивных форм реагирования, которые препятствуют успешному преодолению жизненных трудностей и адекватному функционированию личности, имеет чрезвычайное значение в рамках тематики повышения

эффективности терапии алкогольной зависимости (Walker, Stephens, 2014; Ялтонский, Сирота, Соколова, Видерман, 2001).

В отечественной психологии комплексные исследования защитно-совладающего поведения при алкоголизме, включающего защитные механизмы и поведенческие стереотипы личности, встречаются крайне редко. В основном авторы разделяют данные феномены, уделяя пристальное внимание изучению одного из них.

Совладающее поведение зависимой личности наиболее подробно описано в работах В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты. Согласно авторам, аддиктивное копинг- поведение характеризуется недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем, низкой эффективностью социально-поддерживающего процесса с направленностью социальных взаимодействий в сторону алкоголизирующихся лиц, интенсивным использованием инфантильных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, а также преобладанием пассивной копинг-стратегии избегание (Сирота, Ялтонский, 2012).

Свойственные избеганию уход от болезненной реальности, искажение действительности, игнорирование собственного жизненного опыта происходит под действием защитных механизмов, которые, ограждая личность от травмирующих переживаний, снижают ее критические способности и тем самым препятствуют осознанию субъективных проблем, связанных с алкоголизацией (Черенёва, 2013; Баранова, 2005; Бехтель, 1984). Наиболее ярко подобное действие психологической защиты проявляется в рамках феномена алкогольной анозогнозии. Если в дебюте алкоголизма происходит игнорирование пьянства, то впоследствии в силу невозможности отрицания интенсивной алкоголизации наблюдается смещение акцентов на преуменьшение ее масштабов, переоценку жизненных событий в желательном для алкозависимой личности направлении. Таким образом вырабатывается перцептивная защита, согласующаяся только с личностными установками больного. По мере динамики алкоголизма перцептивная защита заменяется мотивационной рационализацией —

информация отбирается таким образом, чтобы она соответствовала личностным ожиданиям, гарантирующим удобное, нужное в данный момент времени заключение. Как следствие, выстраивается универсальная объяснительная система, всецело оправдывающая поведение больного. По мере прогрессирования личностной деградации отрицательный эмоциональный компонент пьянства обесценивается — редуцируется или исчезает.

Определенные механизмы психологической защиты могут становиться ведущими на разных этапах алкоголизма, сменяя друга и приобретая различную степень деструктивности по мере динамики заболевания. Среди доминирующих защитных механизмов в литературных источниках, посвященных проблематике алкогольной зависимости, упоминаются отрицание, проекция, рационализация, вытеснение, девальвация, изоляция, реактивное образование и др. (Bokhan, Mandel, Stoyanova, Mazurova, Aslanbekova, 2013; Павлов, 2012; Клубова, 1991; Нем- чин, Цыцарев, 1989).

К сожалению, несмотря на имеющиеся данные, копинг и механизмы психологической защиты зависимой от алкоголя личности, их специфика и взаимосвязь, остаются недостаточно изученными. Кроме того, практически отсутствуют сведения о гендерных особенностях защитно-совладающего поведения при алкоголизме. Вместе с тем, на основе представлений о структуре защитных механизмов и поведенческих стереотипах личности в ситуации стресса возможна разработка психотерапевтических и психокоррекционных программ, направленных на формирование активного проблеморазрешающего поведения, позволяющего справиться с патологическим влечением к алкоголю.

Классификации копинг-стратегий

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока ещё являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики копингового поведения предлагает свою собственную

классификацию. При этом, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

Проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные копинг-стратегии.

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Лазарус и Фолкман предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий);
- эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия).

По Лазарусу в копинговом процессе представлен как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспект.

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Моос и Шеффер выделяют три стратегии:

- сфокусированная на оценке;
- сфокусированная на проблеме;
- сфокусированная на эмоциях.

Перлин и Шулер предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии:

- стратегия изменения способа видения проблемы;
- стратегия изменения проблемы;
- стратегия управления эмоциональным дистрессом.

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Моос и Шеффер и, соответственно, Перлин и Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов:

- когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно);

- поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы», соответственно).

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за классификацией Лазаруса и Фолкмана, составлялись в той же традиции, предлагая дихотическое разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» или «работа с отношением к проблеме». Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными, фокусированными на проблеме усилиями справиться с внешними запросами проблемы против более интроспективных усилий переформулировать или когнитивно переоценить проблему так, что она лучше соответствует внешним требованиям.

Когнитивные, поведенческие и эмоциональные копинг-стратегии

Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (когнитивных, поведенческих, эмоциональных), лежащих в их основе. Так, Никольская и Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: познание, поведение и эмоциональная проработка подавленного.

Есть и классификации, имеющие дело только с одним типом процессов. Так, например, Коплик, рассматривая чисто когнитивные копинг-стратегии, предлагает дихотическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации. Напротив, Виталиано выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование [цит. по Нартова-Бочавер]. Другая теория [Fabes, Eisenberg & Eisenbud, 1993] также выделяет три вида эмоционального совладания, но в основе этой классификации лежит не тип демонстрируемой реакции, а то, на что направлены действия по совладанию: на регуляцию внутренней (переживаемой) эмоции; регуляцию поведения, связанного с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию

Эффективные и неэффективные копинг-стратегии

В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом». Так, например, Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё), непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус). Как видно, копинг-стратегия в категории «Обращение к другим» стоит особняком от категорий «эффективного» и «неэффективного» копинга. Таким образом, несмотря на то, что данная классификация основана на измерении «эффективности или неэффективности», исследователями здесь все же предпринята попытка выделить ещё одно измерение — «социальная активность», которое с точки зрения исследователей не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.

Копинг-стратегии как степень контроля над ситуацией

В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе. Так, например, в предложенной этими авторами классификации BISC [Behavioral Inventory on Strategic Control, «Руководство по стратегическому контролю поведения») предполагается, что копинг-стратегии детей варьируются по четырём измерениям стратегического поведенческого контроля: активная

деятельность, косвенная деятельность, просоциальное поведение и антисоциальное поведение.

Похожая классификация предлагается Хобфоллом. В своей COR-теории (Conservation of Resources, «Теория сохранения ресурсов») он предлагает рассматривать в копинг-поведении шесть осей: просоциальная или антисоциальная направленность, прямое или непрямое поведение и пассивное или активное поведение.

Таким образом, в репертуаре механизмов психологической защиты личности в обеих выборках доминируют «проекция», «интеллектуализация» и «отрицание». Имеются различия между группой испытуемых с алкогольной зависимостью и контрольной по степени напряженности психологических защит «замещение» и «компенсация»: более высокие показатели наблюдаются у больных алкоголизмом. Полученные результаты дают основание утверждать, что алкозависимой личности в ситуации стресса свойственно компенсаторное поведение, выражающееся в интенсивной алкоголизации, а также стремление к редукции эмоционального напряжения посредством разрядки подавляемых аффектов в социальном окружении.

Список литературы

1. Баранова О.В. Психологические механизмы формирования алкогольной анозогнозии // Наркология. 2005. No 6. С. 59—60.
2. Бехтель Э.С. Психологические защитные механизмы в клинике алкоголизма // Журнал невропатологии и психиатрии. 1984. Т. 84. Вып. 2. С. 244—248.
3. Братусь Б.С., Сидоров П.И. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. М.: Изд-во МГУ, 1984. 144 с.
4. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Петрова [и др.]. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (Пособие для психологов и врачей). СПб.: Изд-во СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. 50 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

6. Дмитриева Н.В., Сигаева А.В., Приходченко О.А. Особенности защитно-совладающего поведения аддиктивной личности // Психотерапия. 2013. No 2. С. 29—33.

List of literature

1. Baranova O. V. Psychological mechanisms of formation of alcoholic anosognosia. 2005. No. 6. pp. 59-60.
2. Bekhtel E. S. Psychological defense mechanisms in the clinic of alcoholism / / Journal of Neuropathology and Psychiatry. 1984. Vol. 84.Issue. 2. p. 244-248.
3. Bratus B. S., Sidorov P. I. Psychology, clinic and prevention of early alcoholism. Moscow: Moscow State University Publishing House, 1984. 144 p.
4. Wasserman L. I., Eryshev O. F., Klubova E. B. Petrova [et al.]. Psychological diagnostics of the life style index (A manual for psychologists and doctors). St. Petersburg: V. M. Bekhterev SPbNIPNI Publishing House, 2005. 50 p.
5. Vodopyanova N. E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter, 2009. 336 p.
6. Dmitrieva N. V., Sigaeva A.V., Prikhodchenko O. A. Features of protective and coping behavior-Research Institute of addictive personality / / Psychotherapy. 2013. No. 2. pp. 29-33.