

УДК 615.851+616.9:578.834.1-036.21

Абрамов В.Ал., Голоденко О.Н.

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Актуальность проблемы стресса в следствии коронавирусной инфекции COVID-19 в настоящее время обусловлено многочисленными факторами, вызванными пандемической ситуацией распространения. Для миллионов людей, заставшая врасплох необычайной силы эпидемия, обрушила привычный образ жизни, обесценила то, что считалось важным.

Пандемический CoV-стресс вызван такими психологическими особенностями, как: быстрая распространенность информации, массовое негативное восприятие экстремальной ситуации и ее последствий, массовость людей вовлеченных в эту ситуацию, чрезвычайный полиморфизм и неопределенность.

Стресс - состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Г. Селье выделены два вида стресса — эустресс и дистресс. Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным воздействием. Эустресс имеет положительный эффект, т. к. активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер. Эустрессом называется такая потеря равновесия, которая возникает, когда субъект переживает соответствие между требуемыми от него усилиями и имеющимися в его распоряжении ресурсами. Понятие дистресс отражает такие психические состояния и процессы, при которых, по крайней мере, на какое-то время, соотношение между требуемыми усилиями и имеющимися ресурсами кажется нарушенным, причем не в пользу ресурсов. Дистресс (от англ. distress — «горе», «страдание», «сильное недомогание», «истощение») — неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смертельного исхода.

Другими словами, дистресс — это состояние человека, потерявшего способность приспособиться к миру, в котором он живет [1].

В процессе формирования психической адаптации к трудной жизненной ситуации, в частности, ситуации воздействия пандемического коронавирусного стресса, задействованы как сознательные поведенческие стратегии (копинг), так и неосознаваемые индивидом механизмы психологической защиты.

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности. Защитные механизмы стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают индивиду сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мире. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносят нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Р. Лазарус в рамках концепции психологического стресса в более поздних своих

работах признавал ведущую роль переживаемого индивидом эмоционального состояния в выборе стратегии поведения по преодолению кризисной ситуации. Это также подтверждается разработанной Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979 году психоэволюционной теорией эмоций, согласно основным постулатам которой эмоции представляются как механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Эмоции сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни, имеют генетическую основу и рассматриваются в качестве цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Р. Плутчик также говорит о том, что нежелательная для психики информация на пути к сознанию искажается посредством активизации защит по следующим основным механизмам: 1) игнорируется или не воспринимается; 2) будучи воспринятой, забывается; 3) в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретируется удобным для индивида образом. В соответствии с данной концепцией, определенные механизмы защиты проявляются в зависимости от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов и в целом образуют шкалу примитивности-зрелости. Первыми развиваются механизмы, основанные на перцептивных процессах (ощущение, восприятие и внимание). Именно перцепция отвечает за защиты, связанные с неведением, непониманием информации. К ним относят отрицание и регрессию, которые являются наиболее примитивными и характеризуют личность, у которой они наиболее активно выражены, как эмоционально незрелую. Далее возникают защиты, связанные с памятью, а конкретнее - с забыванием информации: вытеснение и подавление. На следующем этапе, с развитием процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, например, рационализация [2-3].

Авторами выделяется четыре группы основных психологических защит:

1) защиты с отсутствием переработки содержания: отрицание, вытеснение, подавление;

2) защиты с преобразованием или искажением содержания мыслей, чувств, поведения:

рационализация, проекция, отчуждение, замещение, реактивное образование, компенсация;

3) защиты с разрядкой отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация;

4) защиты манипулятивного типа: регрессия, фантазия, уход в болезнь или образование симптомов.

Ф.Б. Бассин с психоаналитической точки зрения говорил о том, что онтогенетически детерминированные механизмы психологической защиты формируют определенный склад личности, характер, стиль поведения и обеспечивают стабильную и упорядоченную картину мира. Нормативно функционирующие защитные механизмы поддерживают определенный психический гомеостаз, что позволяет личности адекватно оценивать внешние события и осуществлять осознанное, направленное и последовательное приспособительное поведение, позволяющее поддерживать гармонию между требованиями внешней среды и внутренними потребностями. В свою очередь, слишком частое и интенсивное использование защитных механизмов приводит к тому, что личность постоянно находится в оборонительной позиции, не позволяющей адекватно оценивать действительность, следствием чего является нарастание внутреннего напряжения и развитие дезадаптации [4].

Целью настоящего исследования было оценить влияние психологического стресса на формирование механизмов психологической защиты у лиц молодого возраста пребывающих в условиях пандемии COVID-19.

Материалы и методы исследования

С целью оценки психического здоровья у лиц молодого возраста в условиях пандемического коронавирусного стресса, с сентября по декабрь 2020 года было обследовано 209 студентов медиков: 54 мужчины (25,8%) и 155 женщин (74,2%) (средний возраст обследуемых составил 20 лет). Ранжирование обследуемых на группы сравнения происходило в зависимости от гендерной принадлежности, а также на основании изменения уровня стрессогенности ситуации связанной с новой коронавирусной инфекцией. Уровни стрессогенности определялись на основании мировых статистических показателей заболеваемости-смертности от COVID-19 за период с сентября по декабрь 2020 года. В

течении всего периода обследования показатель заболеваемости-смертности возрастал в среднем на 37% ежемесячно. Это позволило оценить динамику изучавшихся показателей в зависимости от уровня стрессогенности коронавирусной ситуации. Все обследованные были разделены на 4 группы: 1 группа (81 человек) – обследовалась в сентябре, 2-я группа (52 человека) – в октябре, 3-я группа (36 человек) – в ноябре и 4-я группа (40 человек) – в декабре.

Для оценки уровня дистресса использовалась шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона. Шкала PSM-25 предназначена для измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой. Шкала состоит из 25 утверждений, характеризующих психическое состояние, от испытуемого требуется оценить свое состояние с помощью 8 бальной шкалы. Полученные по шкале баллы суммируются для получения интегрального показателя психической напряженности.

С целью диагностики преобладающих психологических защит применялся опросник «Индекс жизненного стиля» Х. Келлермана-Р. Плутчика, с помощью которого измеряется активность восьми видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до

14 утверждений, которые описывают реакции личности на различные жизненные ситуации. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого, позволяющий определить иерархию системы психологической защиты, а также оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического. Нормативным показателем для общей напряженности защит является результат в 40-50%, превышение же значения в 50% отражает реально существующие, но неразрешенные конфликты.

Метод математической обработки результатов предполагал использование статистических методов анализа. Расчеты проводились с использованием лицензионных пакетов статистического анализа – «Statistica 5.5» (StatSoft), «MedStat» (Альфа) на IBM PC/AT.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные данные по шкале психологического стресса показали, что у большинства обследуемых (71,4%) преобладает низкий уровень стресса (средний балл $72,1 \pm 1,34$). У 25,3% обследуемых определялся средний уровень стресса (средний балл $117,8 \pm 0,75$) и у 3,3% обследуемых был выявлен высокий уровень стресса (средний балл $164,4 \pm 0,48$).

В результате анализа полученных данных было выявлено, что общая напряженность психологических защит среди обследуемых в среднем составляет $52,0 \pm 7,3$, что лишь незначительно превышает нормативный показатель в 40-50% и свидетельствует об адаптивном использовании защитных механизмов у обследуемого контингента лиц.

Таблица 1

Распределение обследуемых с различным уровнем психологического стресса в зависимости от пандемической обстановки

Уровни психологического стресса	Группа 1 (n=81 человек)		Группа 2 (n=52 человека)		Группа 3 (n=36 человек)		Группа 4 (n=40 человек)	
	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m	% (абс.)	(X)±m
Высокий уровень	1,4% (1)	162,0±0,0	7,8% (4)	162,0±2,8	2,8% (1)	159,0±0,0	2,5% (1)	182,0±0,0
Средний уровень	20,9%* (17)	120,7±1,75	19,2%* (10)	108,8±1,25	30,5%* (11)	120,4±1,44	37,5%* (15)	118,6±1,88
Низкий уровень	77,7%* (63)	70,6±2,4	73,0%* (38)	71,9±1,98	66,7%* (24)	70,2±1,87	60,0%* (24)	78,3±2,01

Примечание: * - $p < 0,01$

**Распределение обследуемых с различным уровнем психологического стресса
в зависимости от пола**

Уровни психологического стресса	Пол			
	Мужчины (n=54 человека)		Женщины (n=155 человек)	
	% (абс.)	Средний балл (X)±m	% (абс.)	Средний балл (X)±m
Высокий уровень	5,5% (3)	169,6±1,23	2,6% (4)	160,5±1,48
Средний уровень	22,2% (12)	107,6±1,03	26,4% (41)	120,7±1,12
Низкий уровень	72,3% (39)	70,6±2,34	71,0% (110)	72,7±2,79

В ходе изучения различий уровней психологического стресса в зависимости от уровня стрессогенности ситуации связанной с новой коронавирусной инфекцией, была выявлена стойкая тенденция к нарастанию психической напряженности у обследуемых лиц наряду с ухудшением пандемической обстановке в мире (таблица 1). Так, в первой группе обследуемых низкий уровень психологического стресса определялся у 77,7% обследуемых, а в четвертой группе количество лиц по данному показателю сократилось до 60,0%, а также выросло количество обследуемых со средним уровнем психической напряженности 37,5% против 20,9% в первой группе. Полученные данные позволяют утверждать, что с ухудшением пандемической ситуации связанной с COVID-19 растет уровень психической напряженности, что в свою очередь, негативно сказывается на общем психическом состоянии лиц молодого возраста и увеличивает вероятность развития психосоматических расстройств.

Распределение обследуемых по уровню психологического стресса, в зависимости от

гендерной принадлежности, представлены в таблице 2. Статистически значимых различий уровней психологического стресса, в зависимости от гендерной принадлежности, не наблюдается, что в свою очередь свидетельствует о том, что лица мужского и женского пола, реагируют на пандемическую ситуацию связанную с COVID-19 одинаково.

В отношении активности психологических защит прослеживается следующая динамика: от первой к четвертой группе обследуемых количество лиц молодого возраста с высоким уровнем общей напряженности снизилось с 64% до 55% (таблица 3).

В зависимости от гендерной принадлежности, как у мужчин, так и у женщин, преобладал высокий уровень напряженности психологических защит (таблица 4) без достоверных различий между указанными группами.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, неминуемо влечет за собой повышение уровня психологического стресса. Однако выявленный

Таблица 3

Распределение обследуемых с различной выраженностью общей напряженности психологических защит в зависимости от пандемической ситуации в мире

Общая напряженность защит	Группа 1		Группа 2		Группа 3		Группа 4	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Высокий уровень	52	64%	37	71%	17	47%	22	55%
Нормативный уровень	22	27%	11	21%	16	44%	15	37,5%
Низкий уровень	7	9%	4	8%	3	9%	3	7,5%

Распределение обследуемых с различной выраженностью общей напряженности психологических защит по гендерной принадлежности

Общая напряженность защит	Мужчины (n=54)	Женщины (n=155)
	абс. (%)	абс. (%)
Высокий уровень	31 (57%)	93 (60%)
Нормативный уровень	15 (27%)	53 (34%)
Низкий уровень	8 (16%)	9 (6%)

у обследуемых адаптивный уровень действия психологических защит позволяет сделать вывод о том, что на момент обследования преимущественная часть интервьюируемых находилась в стадии резистентности по отношению к стрессогенной ситуации. Вне зависимости от гендерной принадлежности, лица молодого возраста представляют собой уязвимую группу населения из-за недостаточно зрелой структуры личности, что выражается в преобладании защит примитивного уровня (вытеснение, отрицание, проекция), что при

длительном и тотальном их использовании может привести к формированию психосоматической патологии, либо развитию симптоматики невротического уровня, в частности, астенических и тревожно-депрессивных проявлений. Таким образом, представляется необходимой разработка системы психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий для данной категории населения как с целью снижения уровня стрессогенности сложившейся ситуации и предотвращения возникновения психической дезадаптации

Абрамов В.Ал., Голоденко О.Н.

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Актуальность проблемы стресса в следствие коронавирусной инфекции COVID-19 в настоящее время обусловлено многочисленными факторами, вызванными пандемической ситуацией распространения. Для миллионов людей, заставшая врасплох необычайной силы эпидемия, обрушила привычный образ жизни, обесценила то, что считалось важным. Пандемический CoV-стресс вызван такими психологическими особенностями, как: быстрая распространенность информации, массовое негативное восприятие экстремальной ситуации и ее последствий, массовость людей вовлеченных в эту ситуацию, чрезвычайный полиморфизм и неопределенность.

В процессе формирования психической адаптации к трудной жизненной ситуации, в частности, ситуации воздействия пандемического коронавирусного стресса, задействованы как сознательные поведенческие стратегии (копинг), так и неосознаваемые индивидом механизмы психологической защиты. Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психозволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности.

Целью настоящего исследования было оценить влияние психологического стресса на формирование механизмов психологической защиты у лиц молодого возраста пребывающих в условиях пандемии COVID-19.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что длительное пребывание в условиях пандемического коронавирусного стресса, неминуемо влечет за собой повышение уровня психологического стресса. Однако выявленный у обследуемых адаптивный уровень действия психологических защит позволяет сделать вывод о том, что на момент об-

следования преимущественная часть интервьюируемых находилась в стадии резистентности по отношению к стрессогенной ситуации. Вне зависимости от гендерной принадлежности, лица молодого возраста представляют собой уязвимую группу населения из-за недостаточно зрелой структуры личности, что выражается в преобладании защит примитивного уровня (вытеснение, отрицание, проекция), что при длительном и тотальном их использовании может привести к формированию психосоматической патологии, либо развитию симптоматики невротического уровня, в частности, астенических и тревожно-депрессивных проявлений. Таким образом, представляется необходимой разработка системы психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий для данной категории населения как с целью снижения уровня стрессогенности сложившейся ситуации и предотвращения возникновения психической дезадаптации.

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, стресс, механизмы психологической защиты

Abramov V.Al., Golodenko O.N.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS IN YOUNG AGE PERSONS STAYING UNDER THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The relevance of the problem of stress due to coronavirus infection COVID-19 is currently due to numerous factors caused by the pandemic situation of spread. For millions of people, the epidemic, which took them by surprise, brought down their usual way of life, devalued what was considered important. Pandemic CoV stress is caused by such psychological features as: the rapid dissemination of information, the mass negative perception of an extreme situation and its consequences, the mass character of people involved in this situation, extreme polymorphism and uncertainty.

In the process of forming mental adaptation to a difficult life situation, in particular, the situation of exposure to pandemic coronavirus stress, both conscious behavioral strategies (coping) and psychological defense mechanisms unconscious by the individual are involved. Psychological defense mechanisms develop in childhood to contain, regulate a certain emotion; all defenses are based on a suppression mechanism that originally arose in order to defeat the feeling of fear. It is assumed that there are eight basic defenses that are closely related to the eight basic emotions of psychoevolutionary theory. The existence of defenses makes it possible to indirectly measure the levels of intrapersonal conflict, i.e. maladjusted people must use more defenses than adapted individuals.

The purpose of this study was to assess the impact of psychological stress on the formation of psychological defense mechanisms in young people living in the context of the COVID-19 pandemic.

An analysis of the results of the study suggests that prolonged exposure to pandemic coronavirus stress inevitably leads to an increase in the level of psychological stress. However, the adaptive level of psychological defenses found in the subjects allows us to conclude that at the time of the survey, the majority of the interviewees were in the stage of resistance to a stressful situation. Regardless of gender, young people are a vulnerable group of the population due to an insufficiently mature personality structure, which is expressed in the predominance of primitive level defenses (repression, denial, projection), which, with prolonged and total use, can lead to the formation of psychosomatic pathology, or the development of symptoms of a neurotic level, in particular, asthenic and anxiety-depressive manifestations. Thus, it seems necessary to develop a system of psychotherapeutic and psycho-corrective measures for this category of the population, both in order to reduce the level of stressfulness of the current situation and prevent the occurrence of mental maladaptation.

Keywords: COVID-19, pandemic, stress, psychological defense mechanisms

Литература

1. Селье, Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс; 1979. 48.
2. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
3. Plutchik R. A structural theory of ego defense and emotions. In: R. Plutchik, H. Kellerman H. Conte (ed. by E. Izard), Emotions in personality and psychopathology. N.Y.; 1979: 229-257.

4. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. М.: Медицина; 1968. 468.

References

1. Sel'e, G. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow.: Progress; 1979. 48 (in Russian).
2. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
3. Plutchik R. A structural theory of ego defense and emotions. In: R. Plutchik, H. Kellerman H. Conte (ed. by E. Izard), Emotions in personality and psychopathology. N.Y.; 1979: 229-257.
4. Bassin F.V. Problema bessoznatel'nogo v neosoznavaemykh formakh vysshei nervnoi deyatel'nosti [The problem of the unconscious in unconscious forms of higher nervous activity]. Moscow.: Meditsina; 1968. 468 (in Russian).

Поступила в редакцию 21.12.2021