

УДК 159.938.3:378

Світлана Юрїївна Діхтяренко,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-4506-1221
s.y.dikhtiarenko@udpu.edu.ua

Сошнікова Марія Олександрівна,
магістрантка факультету
соціальної та психологічної освіти,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ma77sha@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ АЛКО ТА НАРКОЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

У статті досліджено систему механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб, виявлені особливості використання особистістю психологічного захисту в умовах алкогольної або наркотичної залежності та домінуючі механізми які використовують вищевказані особи. Метою роботи є дослідження механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб.

Застосовані емпіричні методи дослідження – опитувальник Плутчика- Келлермана- Конте для діагностики механізмів психологічного захисту та опитувальник за В. В. Бойком для діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні. Дослідивши механізми психологічного захисту в алко та наркозалежних осіб, можна сказати, що залежні особи активно використовують їх як під час залежності, так і під час проходження курсу ресоціалізації або реабілітації. Важливим є зміст роботи психолога на різних стадіях емоційної реакції особи, що виникають у процесі реабілітації. Необхідним є психологічний супровід протягом всієї реабілітаційної програми.

За результатами діагностики механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб (тест «Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчика), можна сказати, що особи із залежною поведінкою активно використовують механізми психологічного захисту. На останній стадії залежності, поступово розвиваючись, починають відігравати велику роль в житті такої людини три великих захисних механізми. Серед них – заперечення, проекція, раціоналізація. Чим довше зловживання наркотиками чи алкоголем, тим сильніші страждання. В кінці кінців, залежний стає жертвою своїх же захисних механізмів. За результатами діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. В. Бойком, серед стратегій психологічного захисту у спілкуванні домінує агресія.

Ключові слова: особистість, залежність, заперечення, проекція, раціоналізація, агресія, реабілітація.

Svitlana Dikhtiarenko
PhD of Psychological,
Associate Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-4506-1221
s.y.dikhtiarenko@udpu.edu.ua

Mariia Soshnikova
undergraduate of the
Faculty of Social and Psychological Education,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ma77sha@gmail.com

RESEARCH OF MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF ALCOHOL AND DRUG ADDICTED PERSONS

The article examines the system of mechanisms of psychological defense of alcoholic and drug addicts, reveals the features of the use of psychological defense by a person in conditions of alcohol or drug addiction and the dominant mechanisms that are used by the above persons. The aim of the work is to study the mechanisms of psychological protection of alcohol and drug addicts. Empirical research methods have been applied – Plutchik-Kellerman-Conte's questionnaire for diagnosing the mechanisms of psychological protection and a questionnaire according by V. Boyko for diagnosing the dominant strategy of psychological protection in communication. Having studied the mechanisms of psychological defense in alcohol and drug addicts, we can say that addicts actively use them both in addiction and during a course of resocialization or rehabilitation. The content of the work of a psychologist at different stages of a person's emotional reaction arising in the process of rehabilitation is important. Psychological support is required throughout the entire rehabilitation program. According to the results of the diagnostics of the mechanisms of psychological protection of alcohol and drug addicts (test «Diagnostics of the typologies of psychological protection» by R. Plutchik), we can say that people with addictive behavior actively use the mechanisms of psychological protection. At the last stage of addiction, gradually developing, three large defense mechanisms begin to play a big role in the life of such a person. Among them are denial, projection, rationalization. The longer the abuse of drugs or alcohol, the stronger the suffering. In the end, the addict becomes a victim of his own defense mechanisms. According to the results of diagnostics of the dominant strategy of psychological defense in communication by V. Boyko, aggression dominates among the strategies of psychological protection in communication.

Key words: *personality, addiction, denial, projection, rationalization, aggression, rehabilitation.*

Протягом тривалого часу розвитку психологічної науки вчені прагнуть розширити свої уявлення про суть людської особистості. Але багато її феноменів і досі залишаються непізнаними. До таких відноситься і область неусвідомлюваних проявів особистості, зокрема система психологічного захисту. Механізми психологічного захисту функціонують у повсякденному досвіді будь-якої людини та залишаються при цьому мотивом поведінки, який прихований від неї самої.

Психологічний захист – важливий неусвідомлюваний механізм поведінки і відіграє важливе значення у формуванні особистості. Якщо ми говоримо про людей, які мають залежності в своєму житті від хімічних речовин, то необхідно розуміти, як спотворюється розум, воля, емоції в результаті постійного зловживання наркотиками чи алкоголем. І це є життєво важливим. Мислення людини, залежної від хімічних речовин досить сильно спотворено за роки заперечення наявних проблем та нарікання на всіх і вся за проблеми, які вона має. Таке мислення є потужною силою, яка впливає на розум залежної особи. При ньому діють і механізми психологічного захисту. Вони розвиваються поступово, по мірі розвитку стадій наркотичної (алкогольної) залежності. Чим більше вживається наркотиків, тим болісніші страждання. Чим більше страждає людина, тим більш високою та міцною стає стіна такого захисту. І, в кінці-кінців, наркоман стає жертвою свого власного психологічного захисного механізму.

Підвищення ефективності лікування, реабілітації та ресоціалізації алко та наркозалежних осіб потребує створення психокорекційних та реабілітаційних програм, основною метою яких повинна стати розробка стратегій формування нової особистості з адекватними формами реагування, соціально позитивними моделями поведінки.

Два напрямки можна виділити у дослідженнях останнього часу. Перший стосується докладного вивчення представлених літературних джерел та носить суто теоретичний характер (Ф. Бассін, В. Журбін, А. Налчаджян, О. Романова, Л. Гребенніков, Д. Каган). Інший напрямок стосується вивчення захисних механізмів у людей з різними психічними розладами, соціальними проблемами або людей з особливих соціальних груп (М. Богданова, О. Власова, М. Галімзянова, Н. Головка, О. Доценко, О. Максименко, І. Нікольська, О. Олійников, Ю. Распутько, Н. Савченко, Л. Субботіна, В. Ташликов, І. Тонконогий, Д. Тітаренко, А. Шевчук, В. Штроо та ін.) [19].

На основі українських джерел В. Медведєв та О. Шевченко [11] проаналізували явище психологічного захисту, як особливої форми психічної активності особистості. Одні дослідники зазначають, що концепція захисних механізмів, яка розроблялась у психоаналізі, цікава тим «...що у неї добре вписуються життєві факти» (Б. Карвасарський). Інші вважають, що саме явище захисних механізмів може і має бути предметом наукового дослідження (Ф. Бассін, Ю. Савенко). А треті не погоджуються з тим, що рідко стає об'єктом вивчення у науковій психології використання психологічного захисту здоровими людьми у конфліктних та травмуючих ситуаціях (Б. Зейгарник).

Наукові доробки з дослідження механізмів психологічного захисту особистості передусім розглядають психологічний захист особистості як спеціальну регулятивну систему стабілізації, яка спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту (О. Власова, Р. Грановська, Р. Грачов, Л. Гребеннікова, Н. Каліна, Є. Карпенко, Г. Келлерман, А. Лоурен, Р. Плутчик, О. Романова, Н. Скіба, Л. Субботіна, З. Фрейд, Т. Яценко та ін.); та «захисних» ознак професійної діяльності через фактори нервово-психічного напруження як чинників прояву психологічного захисту. (С. Безносів, В. Бодров, В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водопьянова, Дж. Грінберг, Є. Ільїн, Р. Лазарус, О. Овчиннікова та ін.)

Ф. Бассін вніс вагомий внесок у розробку проблеми психологічного захисту. Психологічний захист розглядається ним як найважливіша форма реагування свідомості особистості на травму психіки. Ф. Бассін, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, О. Соколова та ін., вважають, що психологічний захист – це нормальний механізм свідомості людини, який спрацьовує щодня [6, с. 459–462; 15, с. 5–21]. Розглядаючи психологічний захист у своїх працях, В. Злишков робить висновок, що особистість захищає свою свідомість від неприємних, прикрих висновків. Натомість, Т. Яценко дивиться на психологічний захист та його головну функцію як на захист людиною власної свідомості від розуміння того, що вона має риси характеру, протилежні очікуванім [3, с. 772–786]. Захисні механізми досліджуються як механізми пристосування, так як саме вони оберігають особистість від хвилювання, неприємних переживань, неспокою, збентеження, але, водночас, вони відіграють і руйнівну роль, тому що викривляють істинне сприйняття об'єктивної реальності [16, с. 213–214].

Для успішної реабілітації осіб, залежних від хімічних речовин, потрібно дізнатися, який домінуючий тип особистості в залежної особи і, відповідним чином, налагодити з нею контакт [2]. К. Юнг виділяв кілька етапів особистісно-емоційних змін, через які проходить людина до моменту повної регенерації від тієї чи іншої психологічної проблеми. Спочатку іде прозріння, за ним – розуміння, потім – навчання, і останнє – привласнення [20]. В процесі стаціонарної реабілітації залежна особа, як правило, проходить перші два етапи – «прозріння» та «розуміння». Це проявляється у визнанні особою власної проблеми та необхідності підтримки тверезого способу життя. «Навчання» та «привласнення» реалізуються по мірі подальшого відновлення особистості через відвідування груп, опанування нових способів вирішення проблем. Оскільки процеси «прозріння» та «розуміння» є досить болючими для психіки особистості, то по мірі просування реабілітаційною програмою, особа проходить ряд емоційних переживань. Е. Кублерс, К. Роджерс, Д. Фрайберг, К. Фопель окреслили стадії емоційних переживань залежних осіб, які нічим не відрізняються від стадій реагування будь-якої іншої, «не залежної» особи на якусь втрату або обмеження. Стадії емоційної реакції залежного, що виникають у процесі психосоціальної реабілітації до повного усвідомлення ним необхідності відмови від споживання алкоголю чи наркотиків – це: заперечення, агресія, пошук компромісу, депресія, адаптація (прийняття факту хвороби і готовність змінити своє життя). Заперечення, як тип психологічного захисту, висвітлює Е. Кублер-Росс. Це перший механізм психологічного захисту, який використовує людина при виникненні скрутних становищ, серйозних життєвих труднощів або втрат. Заперечення найбільш характерне і для залежних осіб, коли вони зі «світу фантазій» потрапляють у реальний світ, який оточує їх. Заперечення може проявлятися через нерозуміння того, що говорять фахівці або інші люди; через появу сильної сонливості чи засинання під час бесід; через невизнання проблем, які виникли після зловживання хімічними речовинами, незважаючи на те, що вони очевидні тощо.

Механізми психологічного захисту формуються з раннього дитинства та чітко проявляються під час психологічних травм, які особа отримує протягом життя. Чим більш травмована особистість, тим жорсткіше і система психологічних захистів і складніший процес відновлення. Такі психологічні захисти як заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, регресія та ін. дуже добре розвинені в алко та наркозалежних осіб.

Р. Ілюк, Ю. Бубеев, В. Гиндикін вважають, що патологічний потяг до якоїсь хімічної речовини заміщається невротичними захисними механізмами. І тому для осіб залежної поведінки типові невротичні стани і реакції [8]. Поступово залежна особа переходить від заперечення до агресії і в цей час починає застосовувати цілу низку інших психологічних захистів, наприклад, раціоналізацію. Тобто, особа намагається довести, що будь-які її дії та вчинки є єдино вірними, а тому не підлягають жодній критиці. Раціоналізацію використовують, як правило, щоб виправдати та пояснити свої дії, наприклад, вживання наркотиків. Людина відмовляється визнавати свою провину, ігноруючи наслідки своїх дій. Інтелектуалізація – ще один захисний механізм, який використовується залежною особою для виправдання свого зловживання шляхом «наукових знань» про користь наркотиків, не співвідносячи ці знання зі своєю системою споживання, «філософствування» під час проведення бесід з

метою уникнення відкритого обговорення своїх проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю чи наркотиків. Ідентифікація або порівняння – це ще одна форма захисту, яка протилежна проєкції. Під ідентифікацією розуміють неусвідомлене привласнення особою рис характеру та копіювання поведінки іншої людини, або героя художнього твору, яка є зразком, ідеалом для неї. Завдяки цьому механізму захисту почуття самотності стає не таким гнітючим, тому що ідентифікація підвищує самооцінку, дає людині почуття власної значущості. Сформована в процесі довготривалого вживання система психологічних захистів спотворює об'єктивну інформацію про наркотики. З цього випливає, що різні способи психологічного захисту актуалізуються у різних ситуаціях, і психолог, який працює з людиною залежної поведінки, повинен враховувати особливості зародження та функціонування таких механізмів.

Метою роботи є дослідження механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб. Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту, які використовують алко та наркозалежні особи. Предмет дослідження – виявити механізми психологічного захисту алко та наркозалежних осіб, та визначити їх вплив на розвиток нової особистості.

Експериментальна частина дослідження була організована на базі Благодійної організації «Благодійний фонд «Дом пира» у центрі ресоціалізації для осіб, що потрапили в складну життєву ситуацію, що знаходиться в с. Аполянка Уманського району Черкаської області. Дослідженням було охоплено 12 алко та наркозалежних осіб, які проходять курс ресоціалізації (чоловіки), віком від 30 до 55 років.

Методи дослідження: емпіричні – опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте для діагностики механізмів психологічного захисту, методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за Бойком В. В.

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте методика «Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)», який був розроблений в 1979 році Р. Плутчіком у співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Контом. Тест використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту.

Вважається, що існує вісім захистів, які є основними і пов'язані із основними емоціями психоеволюційної теорії, яких теж вісім. Розвиток механізмів психологічного захисту проходить в дитинстві, таким чином діти стримують або регулюють певну емоцію. Механізм придушення лежить в основі всіх захистів і допомагає подолати почуття страху. Також існування захистів дозволяє виміряти рівні внутрішньоособистісних конфліктів, тобто дезадаптовані люди використовують психологічні захисти в більшій мірі, ніж адаптовані особистості.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального негативні переживання, що травмують особистість. Такі переживання, зазвичай, пов'язані із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, дискомфортом, тривогою, хвилюванням. Уявлення про себе та оточуючий світ, стабільність своєї самооцінки, почуття власної гідності допомагають зберегти саме механізми психологічного захисту. Також вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити досить близько до нашої свідомості занадто сильні розчарування та загрози, які приносить життя. У тих випадках, коли особа не

може впоратись зі страхом, хвилюванням, відчуттям тривоги, з метою забезпечення психологічного здоров'я та збереження людини як особистості, захисні механізми спотворюють реальність.

Методика діагностики за Бойком В. домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні. Дана методика дозволяє вивчити домінуючу стратегію психологічного захисту в спілкуванні: миролюбну, уникнення чи агресію. Знання особливостей комунікативної поведінки допомагає уникнути непотрібних конфліктів у спілкуванні та діяти психологічно грамотно. Учасникам пропонується в опитувальнику вибрати відповідь, яка найбільше їм підходить.

Принцип дії та зміст кожної стратегії психологічного захисту у спілкуванні. Миролубство – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, де провідну роль відіграють характер та інтелект. Коли виникає загроза «Я» особистості, в гру вступає інтелект, який пригнічує енергію емоцій або нейтралізує їх. Миролубство – це вміння йти на компроміси, співробітництво, партнерство, вміння бути піддатливим, поступатися, готовність жертвувати деякими своїми інтересами для найголовнішого – збереження гідності. Щоб не випробовувати своє «Я», у деяких випадках, миролубство означає пристосування, прагнення не загострювати конфліктів, поступатися настійливому партнеру. Але все ж, одного інтелекту буває недостатньо для того, щоб миролубство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо мати ще й відповідний характер – м'який, врівноважений, комунікабельний. Інтелект разом з таким характером створюють психогенне підґрунтя для миролубства. Іноді, особа з не зовсім гарним характером вимушена демонструвати миролубство. Швидше за все, її «зламало життя», і особа зробила висновок, що потрібно жити в мирі та злагоді. В такому разі, стратегія людини обумовлена обставинами та досвідом. Але зовсім неважливо, що керує людиною – чи досвід, чи природа, чи те і інше разом. Найголовніше – результат: чи є миролубство провідною стратегією психологічного захисту, чи проявляється поряд з іншими лише епізодично. Але, разом з тим, не потрібно вважати, що миролубство – бездоганна стратегія захисту «Я». Цілковите миролубство може бути доказом безхребетності, втрати почуття гідності, яке і повинна зберігати ця стратегія. Переможець не повинен стати трофеєм. Найкраще, коли миролубство домінує і співвідноситься з іншими стратегіями.

Наступна стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності – це уникнення. Воно основане на економії емоційних або інтелектуальних ресурсів. Особа залишає зони напружень та конфліктів або уникає їх, коли її «Я» підпадає під «атаки». При цьому вона мінімально напружує інтелект і не втрачає енергію. Причини можуть бути різними. Якщо уникнення обумовлене природними особливостями, то воно має психогенний характер. У особи можуть бути бідні, ригідні емоції, посередній розум, в'ялий темперамент. А, можливо, людина має від народження потужний інтелект, щоб уникати гострих контактів та не мати стосунків з тими, хто націлюється на її «Я». Спостереження показують, що недостатньо одного розуму для уникнення, як домінуючої стратегії. Очевидно, потрібна ще й воля. Можливий ще один варіант, при якому людина примушує себе обминати конфліктні ситуації, гострі кути в спілкуванні, вміє своєчасно сказати собі: «Не вилазь зі своїм «Я». Для такої поведінки потрібно мати життєвий досвід за плечима, волю та міцну нервову систему. Отже, уникнення

дещо простіше, ніж миролюбність. Воно не потребує якихось особливих розумових та емоційних затрат і зумовлене високими вимогами до волі та нервової системи.

Стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту – це агресія. Агресія – це емоційне реагування. Достатньо подивитись на типові ситуації спілкування, аби переконатись, що вона часто зустрічається, легко відтворюється та є звичною у жорсткій чи м'якій формі. Її міцна енергетика захищає «Я» особистості в будь-яких умовах. Агресивних людей завжди видно здалеку. Чим більша загроза для суб'єктивної реальності особистості, тим більша агресія. Інтелект особистості при інстинкті агресії виконує роль передавальної ланки. За його допомогою агресія нагнітається та розкручується «на повну катушку». Інтелект працює в ролі трансформатора і, за рахунок змісту агресії, посилює її.

Головним завданням було дослідити домінуючи механізми психологічного захисту та домінуючу стратегію психологічного захисту в спілкуванні в алко та наркозалежних осіб. Результати представлені в табл. 1, табл. 2, табл. 3, табл. 4.

За методикою Р. Плутчика, вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на визначені твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою $n/N \times 100\%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Загальна напруженість всіх механізмів психологічних захистів підраховується за формулою $n/92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Таблиця 1.

**Результати за опитувальником Плутчика
(кількість позитивних відповідей)**

Назва психологічного захисту	Кількість позитивних відповідей кожного учасника											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Витіснення	6	5	4	6	7	5	6	6	6	6	6	7
Регресія	7	7	8	5	5	5	8	7	6	6	7	5
Заміщення	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4
Заперечення	10	8	9	8	8	9	9	8	9	9	8	9
Проекція	9	8	8	9	8	8	9	8	8	10	8	10
Компенсація	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	6	4
Гіперкомпенсація	6	6	7	7	6	7	7	6	6	7	6	5
Раціоналізація	10	8	8	9	8	8	9	8	8	9	9	9
Разом	57	52	53	52	52	52	56	52	53	57	54	53

Для визначення властивої учасникам стратегії психологічного захисту в спілкуванні за методикою діагностики В. В. Бойка потрібно підрахувати суму відповідей кожного типу в опитувальнику:

- варіант «а» – миролюбство;
- варіант «б» – уникнення;
- варіант «в» – агресія.

Таблиця 2.

**Результати за опитувальником Плутчика
(напруженість кожного психологічного захисту)**

Назва психологічного захисту	Напруженість кожного психологічного захисту у кожного учасника, %												Заг. нап., захи сту, %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Витіснення	60	50	40	60	70	50	60	60	60	60	60	70	58,3
Регресія	41	41	47	29	29	29	47	41	35	35	41	29	37
Заміщення	40	40	40	40	50	50	40	40	40	50	40	40	42,5
Заперечення	91	73	82	73	73	82	82	73	82	82	73	82	79
Проекція	75	67	67	75	67	67	75	67	67	91	67	91	73
Компенсація	50	60	50	40	50	50	50	50	50	50	60	40	50
Гіперкомпенсація	60	60	70	70	60	70	70	60	60	70	60	50	63,3
Рационалізація	83	67	67	75	67	67	75	67	67	75	75	75	71,6

Таблиця 3.

**Результати за опитувальником Плутчика
(загальна напруженість механізмів психологічних захистів за формулою $n/92 \times 100 \%$)**

Загальна напруженість психологічних захистів у кожного учасника, %												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
62	57	58	57	57	57	61	57	58	62	59	58	

Чіткіше виражена та стратегія, де більше відповідей того чи іншого типу. Якщо кількість відповідей приблизно однакова, значить у контакті з іншими людьми учасник активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

Наприкінці дослідження, як приклад, наведу деякі спостереження з власного досвіду роботи з алко та наркозалежними особами. Усі без винятку залежні особи використовують механізми психологічного захисту: заперечення, проекцію, інтелектуалізацію. Будь-якій людині важко прийняти власну поразку, хімічно залежній особі прийняти і визнати це ще складніше. Протягом тривалого періоду свідомістю і поведінкою залежної людини керували наркотики або алкоголь, хоча вона і думала, що все під її особистим контролем.

Таблиця 4.

**Результати за опитувальником В. В. Бойка
(кількість позитивних відповідей)**

Назва психологічного захисту у спілкуванні	Кількість позитивних відповідей кожного учасника											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Миролюбство	4	6	4	5	7	5	6	5	5	4	6	6
Уникнення	10	8	9	7	6	8	9	10	9	7	9	8
Агресія	10	10	11	12	11	11	9	9	10	13	9	10

Людям, що страждають від залежності, важко визнавати себе залежними і прийняти свою залежність, вони намагаються створити певний захист, так як їх здатність до реальної оцінки ситуації ірраціональна. Їм не хочеться робити це відкрито, і тим більше їм не хочеться брати на себе відповідальність за своє одужання, так як це відразу підштовхує їх до завершення ряду раціональних рішень і вчинків, таких як повна відмова від вживання, медикаментозне лікування, психосоціальна реабілітація, одужання за програмою. А це велика праця і зусилля над собою, які залежній людині здійснювати не хочеться. Тим більше залежній людині важко прийняти той факт, що одужання – це процес, який триває все життя, а не один раз скоєний вчинок. У свідомості залежної людини, як правило, переважають почуття страху, сорому і злості, все це ізолює залежного від об'єктивної реальності. Всі ці деструктивні процеси нав'язуються хворобливими і руйнівними моделями поведінки. Це підштовхує залежних людей знаходити «розумні», з їх точки зору, пояснення для своєї нерозумної поведінки.

Коли залежна людина починає розуміти, що вона залежна, виключає формат контрольованого вживання в майбутньому, бачить, що його життя прийшло в хаос через залежність і бажає все це виправити, то саме в цей момент у неї з'являється можливість сказати «СТОП» і з'являється шанс змінити все в кращий бік. На шляху прийняття своєї залежності вибудовується ряд захисних бар'єрів, які залежній людині необхідно своєчасно виявити і подолати.

Підводячи підсумки діагностики механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб (тест «Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчика), можна сказати, що особи із залежною поведінкою активно використовують механізми психологічного захисту. На останній стадії залежності, поступово розвиваючись, починають відігравати велику роль в житті такої людини три великих захисних механізми. Серед них – заперечення, проекція, раціоналізація. Чим довше зловживання наркотиками чи алкоголем, тим сильніші страждання. В кінці кінців, залежний стає жертвою своїх же захисних механізмів.

Спираючись на власний досвід індивідуальних та групових занять із алко та наркозалежними особами я можу зробити деякі висновки та навести приклади із розмов з такими людьми.

Заперечення – механізм, який служить захистом від страхів. Допомагає наркоману (алкоголіку) ігнорувати реальні факти та завдяки цьому він не помічає явних проблем, що з'явилися внаслідок постійного зловживання хімічними речовинами. Заперечення говорить: «У мене немає проблем» або «У мене немає проблем з наркотиками (алкоголем)». Залежна особа відмовляється дивитись правді в очі, яка могла б звільнити його. Заперечення може сказати: «Так, можливо, я маю невеликі проблеми з наркотиками, але все не так вже й погано, насправді. Я можу вирішити їх самостійно». Ця форма заперечення називається применшення. Заперечення досить легко виникає в залежної особи, так як хімічні речовини стали його «друзями». Це єдине, що приносить спокій і тільки на короткий час деякі неприємності. Коли хтось говорить наркоману, що його «друзі»-наркотики це і є причина всіх його нещастя, то він вважає, що проблема не в наркотиках, а в тій людині, яка йому про це каже.

Раціоналізація, логічне «пояснення» – це інтелектуальний процес спроби виправдати свою нерозумну поведінку. По мірі того, як залежна особа все

більше віддається своїй згубній звичці, вона стає майстром процесу виправдання та раціоналізації. Кожний випадок безглуздої поведінки гаряче нею виправдовується і залежний все далі уходить від реальності і все глибше занурюється в обман. Раціоналізація говорить: «Все це сталося, тому що я випив (приймав наркотики) на пустий шлунок. Наступного разу перед цим потрібно гарно поїсти і все буде в порядку» або «Я пив занадто швидко і часто». Виправдовуючи свою поведінку алко або наркозалежна особа залишає за собою право повторити все знову. Раціоналізація – це реальність для осіб, залежних від алкоголю або наркотиків, вони вірять в те, що говорять. Коли вони борсаються в своїх проблемах, вони вірять в свої виправдовуючі розсуди і не розуміють, що раціоналізація – це захисний механізм для них. Це форма самообману.

Проекція – це процес, коли алко або наркозалежна особа переносить свою провину на інших оточуючих його осіб, обставини, речі. Як і заперечення, вона слугує захистом від усього, чого боїться залежна особа. Використовуючи проекцію, залежний звинувачує інших людей, обставини в тому, що в дійсності є наслідком його власної поведінки. Залежний може сказати: «Так, звичайно, я п'ю! Але щоб ти робив би, якщо жив би із моєю дружиною?» або «У нас вся країна п'є!». Проекція дозволяє залежному перекласти провину за вживання алкоголю або наркотиків на інших і ніколи не брати на себе відповідальність за вживання.

Те, що загальна напруженість механізмів психологічних захистів за результатами дослідження складає від 57 до 62 % (табл. 3) відображає реально існуючі, але не вирішені зовнішні та внутрішні конфлікти у осіб, які мають залежність від алкоголю та наркотиків.

За методикою діагностики за Бойком В. домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні, серед стратегій психологічного захисту у спілкуванні домінує агресія. На думку Р. Ілюка, під час поліпшення стану особи, залежної від хімічних речовин, підвищена агресивність майже неминуча, тому що завжди існує загроза зриву. Агресія проявляється в тому випадку, коли психологічний захист не приносить поліпшення, очікуваного результату. Алко та наркозалежні особи часто шукають відповідальних за своє споживання та звинувачують у цьому своє найближче оточення, і в цьому також проявляється агресія. Ще один різновид агресії – це така агресія, яка спрямована на самого себе. Як правило, вона проявляється в самозвинуваченні та самоприниженні. Агресивна поведінка означає, що негативні переживання людини, які вона проектує на оточуючих її або на самого себе, актуалізуються. Агресія як спротив соціально-психологічній реабілітації, взаємодії з психологом – це розповсюджене явище, так як психологічні захисти підтримують спокій та стабільність (нехай і примарний). Дуже важко виходити залежній особі із зони комфорту, тому що наркотик (алкоголь) створює відчуття спокою, ейфорії. Тому агресія є відповіддю на прагнення оточуючих позбавити особу приємного стану.

Отже, основний підхід до лікування осіб, залежних від алкоголю або наркотиків в наш час концентрує увагу саме на медико-фізіологічному аспекті і підходить до проблеми як до фізіологічної залежності та її усунення. Але, проаналізувавши характеристики особистості алко або наркозалежного, стає зрозумілим, що проблему вживання алкоголю чи наркотиків слід розглядати не тільки як фізіологічну проблему, але і як проблему особистості. І тоді процес

реабілітації, ресоціалізації набуває іншого, особливого змісту, обумовлений застосуванням відповідного підходу. Особливе значення має психологічна робота із залежною особою. На етапах заперечення та агресії найбільш ефективним і доречним є включення в реабілітаційну програму психологічної роботи для подолання психологічних захистів та опрацювання спротиву реабілітації чи ресоціалізації, агресії.

Дослідивши механізми психологічного захисту в алко та наркозалежних осіб, можна сказати, що залежні особи активно використовують їх як під час залежності, так і під час проходження курсу ресоціалізації або реабілітації. Наслідки вживання алкоголю або наркотичних препаратів для психіки можуть бути різними і не всі учасники різних реабілітаційних програм повністю проходять їх. Деякі зупиняються на запереченні, деякі – на агресії, пошуку компромісів чи депресії. Знову повернути одужуючого до вживання хімічних речовин може «застрягання» на одному з етапів опрацювання проблеми. Тому важливим є зміст роботи психолога на різних стадіях емоційної реакції особи, що виникають у процесі реабілітації. Необхідним є психологічний супровід протягом всієї реабілітаційної програми, зокрема виявлення неусвідомлюваних чинників, що могли призвести до вживання алкоголю чи наркотиків та активізація життєвої, продуктивної енергії. А от уже за умови вирішення внутрішніх проблем особи залежної поведінки, які можуть повернути людину назад до вживання, можлива актуалізація внутрішніх сил організму. Тому, щоб пом'якшити захисні механізми особистості, підвищити резерви психіки до соціального життя, потрібна успішна робота психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецька Г. А. Медичні і соціальні наслідки наркоманії й токсикоманії. К., Рима, 2013. 264 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
3. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб: Питер, 1999. 752 с.
4. Медведєв В. С., Шевченко О. М. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. *Юридична психологія та педагогіка*. 2009. № 2. С. 22–29.
5. Плутчик Р. Тест-опросник механізмів психологічної захисту (Life Style Index. М., 1996. 18 с.
6. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механізми психологічної захисту: генезис, функціонування, діагностика. Мытищи: Издательство «Талант». 1996. 144 с.
7. Сидоров П. И., Парников А. В. Введение в клиническую психологию: Учебник для студентов медицинских вузов. М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. Т. II. 381 с.
8. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. № 37. С. 246–249.
9. Литвинчук Л. М. Етапи особистісно-емоційних змін наркозалежних осіб в процесі психотерапії. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 255–259.
10. Юнг К. Г. Психологические типы. М.: ООО «Попурри», 1998. 275 с.

REFERENCES

1. Biletska H. A. (2013). Medychni i sotsialni naslidky narkomanii y toksykomanii. K., Ryma. [in Ukrainian].
2. Jung K. G. (1998). Psihologicheskie tipy. M.: OOO «Popurri». [in Ukrainian].
3. Karvasarskij B. D. (1999). Psihoterapevticheskaja jenciklopedija. SPb: Piter. [in Russian].
4. Lytvynchuk L. M. (2016). Etapy osobystisno-emotsiinykh zmin narkozaleznykh osib v protsesi psykhoterapii. *Molodyi vchenyi*. 12. [in Ukrainian].
5. Medvediev V. S., Shevchenko O. M. (2009). Naukovyi analiz ukrainskykh dzherel shchodo fenomena psykholohichnoho zakhystu. *Yurydychna psykholohiia ta pedahohika*. 2. [in Russian].
6. Plutchik R. (1996). Test-oprosnik mehanizmov psihologicheskoy zashhity (Life Style Index) / Adaptacija L. R. Grebennikova (rukovodstvo po ispol'zovaniju) / M. [in Russian].
7. Romanova E. S., Grebennikov L. P. (1996). Mehanizmy psihologicheskoy zashhity: genezis, funkcionirovanie, diagnostika. Mytishhi: Izdatel'stvo «Talent». [in Russian].
8. Sidorov P. I., Parnikov A. V. (2000). Vvedenie v klinicheskiju psihologiju: Uchebnik dlja studentov medicinskih vuzov. M.: Akademicheskij Proekt, Ekaterinburg: Delovaja kniga, T. II. [in Ukrainian].
9. Shebanova V. I. (2012). Problematyka mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky*. 37. [in Ukrainian].
10. Varii M. Y. (2007). Zahalna psykholohiia. K.: Tsentri uchbovoi literatury. [in Russian].

Бібліографічний опис для цитування:

Діхтяренко С. Ю., Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб. *Психологічний журнал*. 2021. №6. С. 34–45.