

Е.В. Лапкина

Психологическая защита и совладание человека в разные периоды взрослости

В статье приводятся результаты исследования различий в использовании психологических защит и стилей совладания в разные периоды взрослого возраста. В возрасте от 22 до 35 лет (первый период среднего возраста) присутствует максимальная интеграция между механизмами психологической защиты и стилями совладания. В юношеский и второй период среднего возраста наблюдается их дифференциация.

Ключевые слова: совладающее поведение, психологическая защита, разные периоды взрослого возраста.

E.V. Lapkina

The psychological defenses and coping of the person during the different periods of adult age

In article results of research of distinctions in use of psychological defenses and styles of coping during the different periods of adult age are resulted. At the age from 22 till 35 years (the first period of middle age) there is a maximum integration between mechanisms of psychological defenses and styles of coping. During the youthful and second period of middle age their differentiation is observed.

Key words: coping behavior, psychology defenses, the different periods of adult age.

Важной особенностью взрослого периода жизни человека является необходимость выбора в ситуации множества вариантов жизненных планов и замыслов. Противоречия и кризисы, успехи и неудачи, надежды и разочарования, поиски смысла жизни и пути его понимания – во многом определяют качественное содержание жизни взрослого человека.

В условиях современной жизни для многих людей становится практически привычным состояние беспокойства, тревоги. Напряжение стало общим знаменателем в нашем быстротемповом, сложном обществе. Профессиональное напряжение, семейное напряжение, финансовое напряжение, хроническое напряжение и, для некоторых, посттравматическое напряжение больше не изолировано от опыта. Все эти условия ставят в ситуацию повышенных требований к адаптационным ресурсам человека, где психологический комфорт будет зависеть от возможности личности справляться с информацией, расходящейся с привычными представлениями об окружающем мире и себе.

Предлагаемая работа является теоретическим и эмпирическим исследованием защитного и совладающего поведения личности в разные периоды взрослости. Каждый из этих возрастных этапов будет характеризоваться постановкой и реализацией определенных жизненных решений и задач потенциальной реализации ресурсов и самореализации личности; переживаниями, связанными с достижением значимых целей, и пр.

Нами предпринято исследование возрастных различий в использовании механизмов психологической защиты и стилей копинг-поведения. Тенденции развития современной науки указывают на содержательную близость этих феноменов. На любую стрессовую ситуацию, нарушающую внутренний гомеостаз, личность реагирует либо неосознаваемыми адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае подразумеваются механизмы психологической защиты, во втором имеют место копинг-стратегии.

Ранее проводились научные исследования, касающиеся возрастной динамики психологической защиты и совладающего поведения. В числе таких работ – изучение совладания в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская) [2; 5], психологическая защита и совладание у подростков, в юношеском возрасте (Т.Л. Крюкова, Л.Ю. Субботина) [4; 7], совладание на поздних этапах онтогенеза (Л.И. Анцыферова, Е.В. Харитоновна) [1; 6] и др. Изучение особенностей защитного поведения и совладания взрослого человека методом лонгитюда проводилось Вейлант (1977), МакКре (1989) [4]; авторы пришли к выводу, что возрастные изменения присутствуют, но они не такие явные.

Целью нашей работы стало выявление различий в психологической защите и совладании человека в разные периоды взрослого возраста. В исследовании приняли участие 289 человек в возрасте от 17 до 60 лет, из них: 168 мужчин и 121 женщина. Разделение испытуемых осуществ-

влялось по трем возрастным группам: юношеский возраст – 17-21 год (мужчины), 16-20 лет (женщины); средний возраст: первый период – 22-35 лет (мужчины), 21-35 лет (женщины); второй период – 36-60 лет (мужчины), 36-55 лет (женщины). Данный вариант деления взрослости для исследовательских выборок предложен В.Н. Дружининым (1997) [3].

На аналитическом уровне сравнения результатов выявилось значимое преобладание у лиц юношеского возраста совладающего стиля избегания, отвлечения ($p < 0,05$) и защит по типу компенсации, замещения, интеллектуализации ($p < 0,05$), проекции ($p < 0,001$) по сравнению с первой группой среднего возраста.

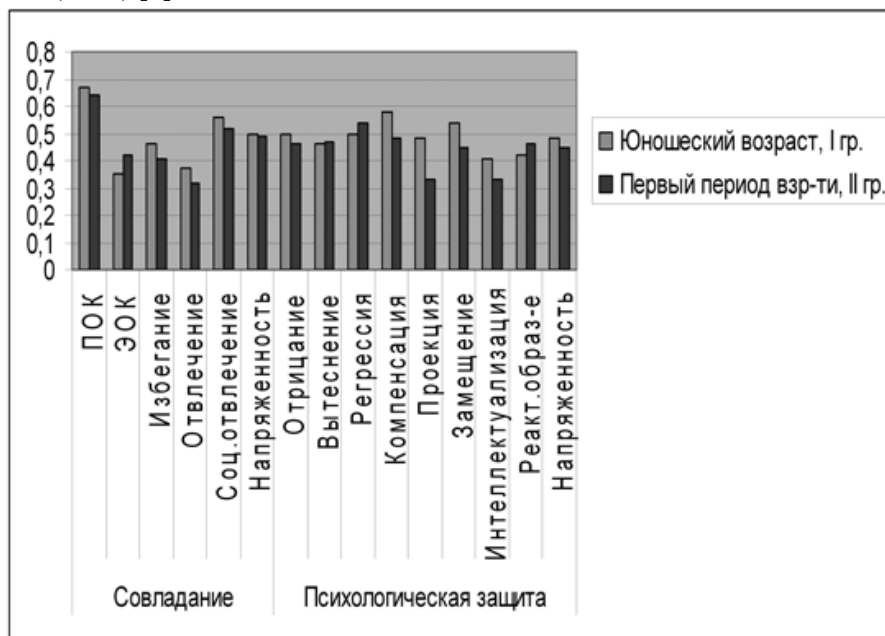


Рис. 1. Сравнение результатов методик I и II возрастных групп

Многочисленные исследования указывают на то, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если источник стресса неясен и у человека

нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его. Использование проблемно-фокусированного копинга в совершенно неподдающейся контролю ситуации оказывается малопродуктивным, истощает ресурсы [4].

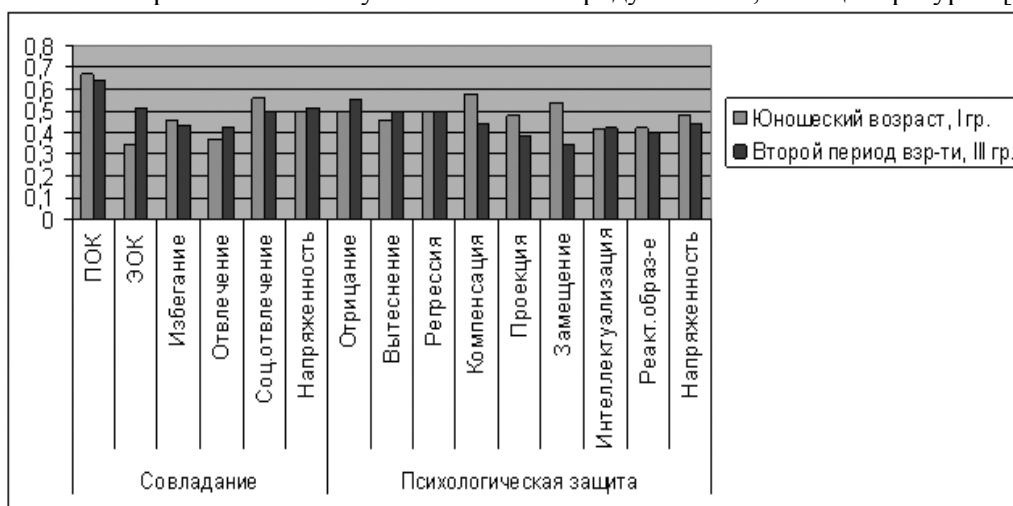


Рис. 2. Сравнение результатов методик I и III возрастных групп

Сравнение совладания и психологической защиты в группах юношеского возраста и группе

людей после 35 лет показало равномерное увеличение с возрастом значимости ЭОК.

Эмоциональный стиль совладания включает в себя погружение в переживания, эмоциональную разрядку, положительную переоценку происходящего, вовлечение других в свои переживания. Предполагаем, что нарастание с возрастом эмоционально-фокусированного стиля совладания может быть связано с тем, что в своем взрослом периоде развития человек все больше стал-

кивается с ситуациями, которые не могут быть решены единовременно, вероятно, для этого может быть недостаточно информации, неясен источник проблем либо собственные возможности по их решению. В этом случае ЭОК является наиболее оптимальным для человека с позиции поддержания субъективной целостности и комфорта в длительно травмирующей ситуации.

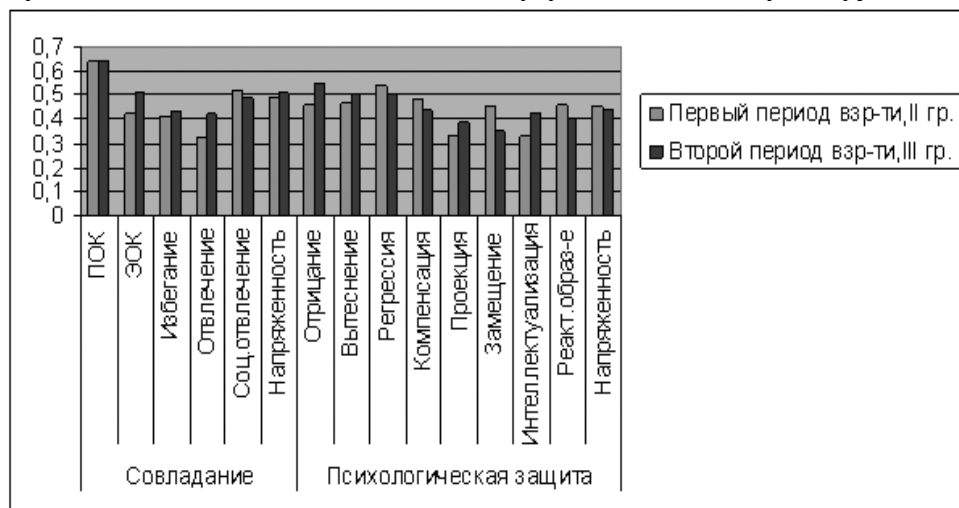


Рис. 3. Сравнение результатов методик II и III возрастных групп

Преобладание отвлечения ($p < 0,05$) в группе зрелого возраста может быть связано с проявлением антиципации угрозы и осторожным поведением. Отвлечение является субшкалой избегающего стиля совладания. Т.Л. Крюкова [4] говорит о том, что избегающий стиль совладания проявляется в виде ухода от проблемы, попыток не думать о проблеме вообще, желания забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой, спрятаться «за спиной» компетентных людей, гарантирующих социальную поддержку.

Возраст связан с подведением первых итогов жизни, оценением степени реализации жизненных задач, достижения целей, поставленных в юношеском возрасте. Вероятно, выработанный навык совладания позволяет в возрасте «после 40» переводить на осознанный уровень причины тревоги и субъективного дискомфорта, но при этом реализация напряжения, связанная с травмирующими событиями, будет осуществляться в виде попыток уйти от травмы, снять с себя ответственность за происходящее, снять напряжение при помощи еды и пр.

По субшкале социального отвлечения ($p < 0,01$) выявилось предпочтение у людей юношеского возраста. Вероятно, данный результат может объясняться тем, что в юношеском воз-

расте человек в большей мере нуждается во вовлеченности в общие с другими людьми делами.

При невысоком уровне значимости ($p < 0,05$) все же выявились различия в общей напряженности совладания в группе зрелого возраста по сравнению с юношеским. Следовательно, можно предположить тенденцию увеличения совладающего поведения личности с возрастом.

Анализ сравнения психологических защит и стратегий совладания первого и второго периода среднего возраста подтвердил увеличение эмоционально-ориентированного стиля с возрастом во взрослом периоде ($p < 0,001$).

Можно говорить о возрастной тенденции увеличения отвлечения ($p < 0,001$) как совладающего поведения и общего напряжения совладания ($p < 0,01$). Значимое преобладание отрицания ($p < 0,01$) в старшем периоде может быть связано с общей тенденцией к отвлечению в старшем периоде. Корреляционный анализ показал сильную связь субшкалы отвлечения и механизма защиты отрицания. По результатам сравнения возрастных групп между собой можно констатировать снижение с возрастом защитного механизма замещения ($p < 0,01$). Замещение как механизм психологической защиты выражается в переносе действия с недоступного объекта на доступный. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приво-

дит к желаемой цели. Обычно разряжается агрессивная энергия, возможно, с возрастом чело-

век приобретает навык иной регуляции или разрешения собственных агрессивных побуждений.

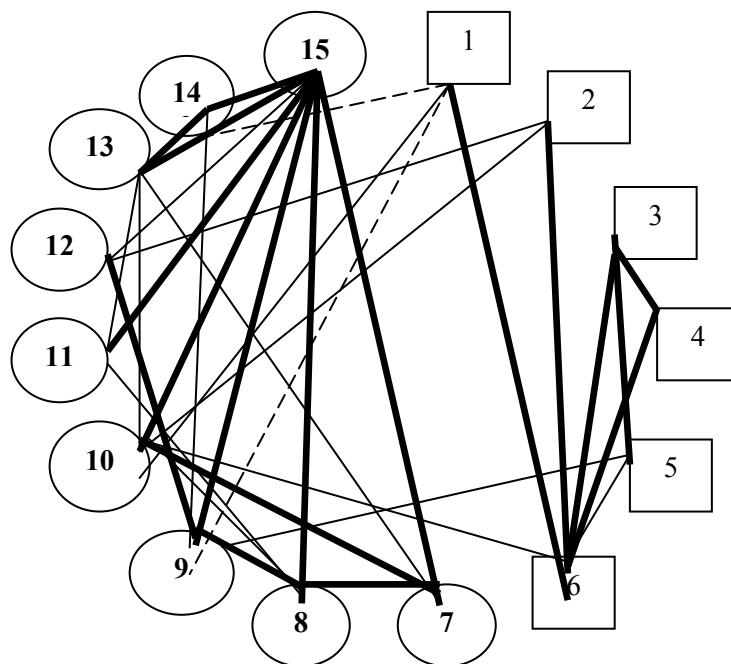


Рис. 4. Структурограмма корреляционных связей между механизмами психологической защиты и стилями совладающего поведения в I возрастной группе (юношеский возраст)

Примечания: 1 – ПОК, 2 – ЭОК, 3 – Избегание, 4 – Отвлечение, 5 – Соц. отвлечение, 6 – Напряженность совладания; 7 – Отрицание, 8 – Вытеснение, 9 – Регрессия; 10 – Компенсация, 11 – Проекция, 12 – Замещение, 13 – Интеллектуализация, 14 – Реакт. образ-е, 15 – Напряженность защитного поведения

- – сильная связь
- – наличие связи
- - - - -** – обратная связь

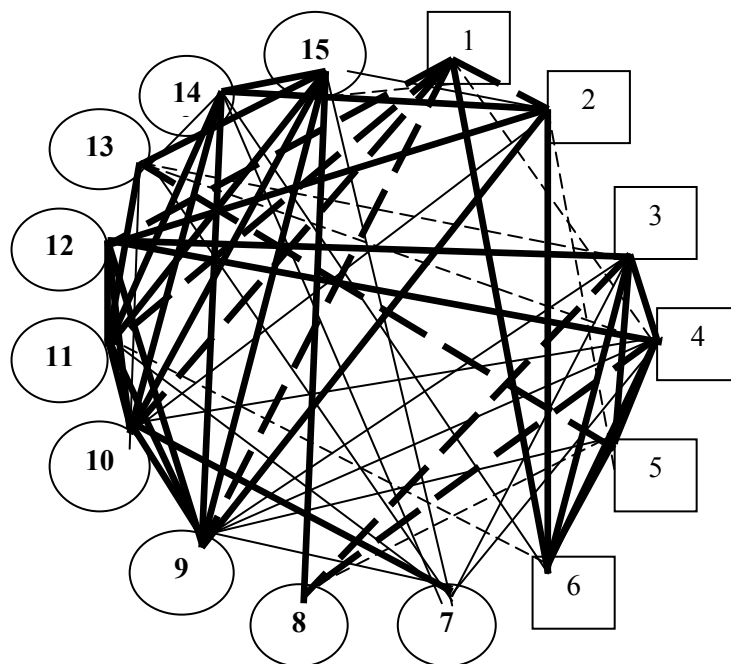
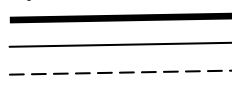


Рис. 5. Структурограмма корреляционных связей между механизмами психологической защиты и стилями совладающего поведения во II возрастной группе (первый период среднего возраста)

Примечания: 1 – ПОК, 2 – ЭОК, 3 – Избегание, 4 – Отвлечение, 5 – Соц. отвлечение, 6 – Напряженность совладания; 7 – Отрицание, 8 – Вытеснение, 9 – Регрессия; 10 – Компенсация, 11 – Проекция, 12 – Замещение, 13 – Интеллектуализация, 14 – Реакт. образ-е, 15 – Напряженность защитного поведения


 — сильная связь
 — наличие связи
 - - - - - обратная связь

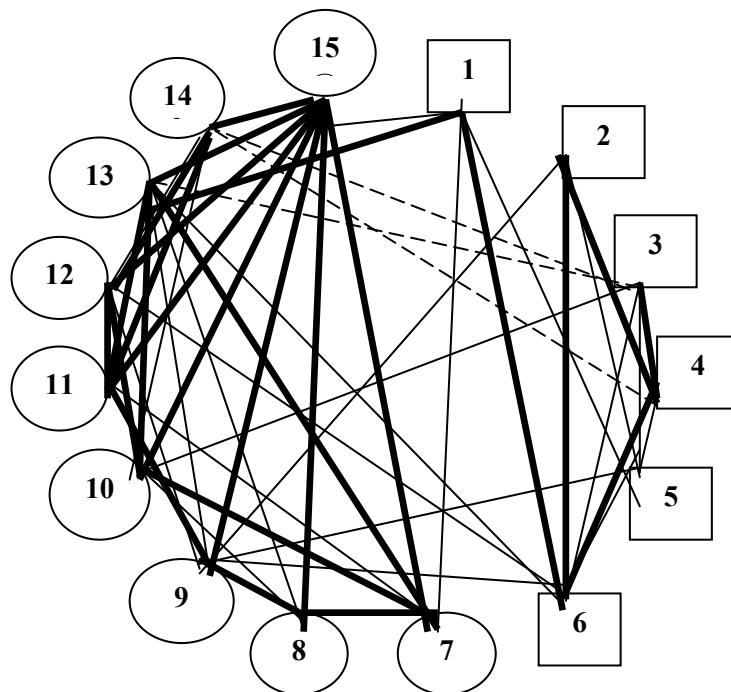
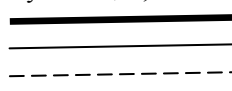


Рис. 6. Структурограмма корреляционных связей между механизмами психологической защиты и стилями совладающего поведения в III возрастной группе (второй период среднего возраста)

Примечания: 1 – ПОК, 2 – ЭОК, 3 – Избегание, 4 – Отвлечение, 5 – Соц. отвлечение, 6 – Напряженность совладания; 7 – Отрицание, 8 – Вытеснение, 9 – Регрессия; 10 – Компенсация, 11 – Проекция, 12 – Замещение, 13 – Интеллектуализация, 14 – Реакт. образ-е, 15 – Напряженность защитного поведения


 — сильная связь
 — наличие связи
 - - - - - обратная связь

Далее на структурном уровне анализа данных мы сравнивали количество корреляционных связей в разных возрастных группах как между параметрами совладания и защитного поведения, так и между отдельными механизмами психологической защиты и стилями совладающего поведения внутри этих феноменов.

Корреляционный анализ показал, что наименьшее количество статистических связей между отдельными механизмами психологической защиты и стилей совладания выявилось в юношеском возрасте.

Далее, в первом периоде среднего возраста происходит резкое увеличение количества и силы связей между показателями защитного и совладающего поведения. Мы предполагаем, что это может быть связано с активной реализацией замыслов, планов, целей, поставленных в юности,

эти условия ставят в ситуацию повышенных требований к адапционным возможностям человека, а следовательно, способствуют интеграции компонентов защитной системы личности. Вероятно, в этот период осуществляется также смешанное «поисковое поведение» как способ адекватного реагирования на непривычные условия. – обратная связь

Во втором периоде среднего возраста количество и сила связей между показателями защиты и совладания постепенно снижается. Связано это, скорее всего, с уменьшением числа ситуаций, требующих активного вмешательства и разрешения, либо с возрастом снижается порог реагирования на необычные условия, появляется некоторая избирательность реагирования.

Мы предполагаем, что тенденция по снижению интеграции между компонентами защитной

системы имеет свое продолжение и в период позднего онтогенеза.

Основные выводы по работе:

1) Во взрослом периоде жизни человека в связи с возрастом преобладает эмоционально-фокусированный стиль совладания.

2) От юношеского возраста к поздней взрослости снижается уровень психологических защит замещения, компенсации.

3) В поздний период взрослости возрастает значимость отвлечения и отрицания.

4) При низком уровне значимости выявилось увеличение с возрастом общей напряженности совладания.

5) Защитная система личности, в нашей работе представленная механизмами психологической защиты и стилями совладающего поведения, имеет разную динамику интеграции в онтогенезе. Являясь наиболее дифференцированной в юношеский период жизни человека, на этапе от 22 до 35 лет она достигает своей максимальной интеграции. Далее интеграция между компонен-

тами защиты и совладания с возрастом постепенно снижается.

Библиографический список

1. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии [Текст]. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.
2. Грановская, Р.М., Никольская, И.М. Защита личности: психологические механизмы [Текст]. – СПб., 1998.
3. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология [Текст]. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
4. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст]: монография. – Кострома: Авантитул, 2004. – 344 с.
5. Никольская, И.М., Грановская, Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
6. Психология совладающего поведения [Текст]: материалы междунар. науч.-практ. конф. /отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ, 2007. – 426 с.
7. Субботина, Л.Ю. Психология защитного поведения [Текст]: монография / Л.Ю. Субботина; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 220 с.