

Политика Оксана Ивановна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологического сопровождения
и клинической психологии
Башкирского государственного университета

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕНИЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Аннотация:

В статье приводятся результаты сравнительного исследования особенностей жизнестойкости и совладающего поведения у мужчин и женщин сенильного возраста (70 мужчин и 70 женщин в возрасте 65–75 лет). Особенности защитных механизмов личности в сенильном возрасте и копинг-стратегий совладания по-разному отражаются в индивидуальной адаптации мужчин и женщин к социальному окружению. Обнаружено, что у женщин сенильного возраста общий уровень жизнестойкости выше, чем у мужчин.

Ключевые слова:

мужчины и женщины сенильного возраста, жизнестойкость, стратегии совладающего поведения, формы психологической защиты.

Politika Oksana Ivanovna

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Psychological Support
and Clinical Psychology Department,
Bashkir State University

RESILIENCE AND COPING BEHAVIOUR IN SENILE AGE: GENDER ASPECT

Summary:

The article presents the comparative research of features of resilience and coping behaviour in men and women of senile age (70 men and 70 women aged 65–75). The features of defense mechanisms of personality in senile age and coping strategies have different manifestations in the individual adaptation of men and women to the social environment. It has been found that the women of senile age have higher overall level of resilience than the men.

Keywords:

men and women of senile age, resilience, strategies of coping behaviour, forms of psychological defense.

Вступление в сенильный возраст коренным образом меняет общественный статус и образ жизни людей. Согласно учению А. Маслоу, ведущими потребностями в сенильном возрасте становятся потребности в надежности и безопасности, а также телесные потребности [1]. Переход на новый тип психологической жизнедеятельности, замедление темпа психического функционирования в этом возрасте совпадают с психофизическим угасанием, соматическими и психическими отклонениями [2]. В.Н. Мясищев подчеркивает, что снижение эмоционального благополучия, неумение найти продуктивный способ совладания с жизненными трудностями приводят к психофизиологической дезорганизации личности [3].

Примером современного подхода к исследованию жизнестойкости служит концепция С. Кобейса и С. Мадди, основанная на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии с прикладной областью психологии стресса и совладания с ним. По данным исследователей авторов, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, состоящей из таких компонентов, как вовлеченность, контроль и принятие риска [4]. Важную роль в структуре жизнестойкости, по мнению Л.А. Александровой, составляет выраженность и совокупность всех трех факторов [5]. Оптимальная индивидуальная адаптация и повышение качества жизни возможны при условии развития внутренних ресурсов и личностных установок, способствующих позитивному восприятию окружающей действительности. В работах Л.В. Дробининой [6] выявлена положительная взаимосвязь компонентов жизнестойкости с показателями эмоционального интеллекта, креативности и самомотивации. Полученные результаты доказывают, что жизнестойкость зависит от эмоциональной компетентности и интеллектуальных способностей.

Таким образом, становится очевидным, что прикладной аспект жизнестойкости и совладающего поведения в сенильном возрасте обусловлен той ролью, которую эти переменные играют в успешном противостоянии личности в критических ситуациях. Данное обстоятельство послужило основой проведения настоящего исследования.

Одной из целей исследования явилось изучение жизнестойкости и совладающего поведения в сенильном возрасте.

Выборку исследования составили 140 случайно выбранных респондентов сенильного возраста (из них 70 женщин и 70 мужчин в возрасте 65–75 лет).

Использовались следующие методы и методики исследования: методика многофакторного исследования личности Кеттелла (вариант С) характеризует индивидуально-психологические

особенности личности [7]; опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтык) предназначен для определения копинг-механизмов и копинг-стратегий, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности [8]; опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте) определяет восприятие окружающей действительности, дает представление об основных механизмах защиты и степени напряженности личности [9]; тест жизнестойкости Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) характеризует меру возможности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности своей деятельности [10]. Для статистического анализа данных использовалась компьютерная программа Statistica 10.0, позволяющая провести анализ различий между двумя независимыми выборками, а также корреляционный анализ.

Методика многофакторного исследования личности Кеттелла позволила выявить симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств мужчин и женщин в сенильном возрасте. Расчет U-критерия Манна – Уитни показал значимые различия средних значений в группах респондентов.

Установлено достоверное повышение в группе коммуникативных свойств у женщин по следующим факторам: «общительность» ($U = 3083$ при $p < 0,05$) и «дипломатичность» ($U = 3088$ при $p < 0,05$). Данные показатели характеризуют исследуемых женщин как личностей, мотивированных на отношения, гибких в построении коммуникационного процесса, с легкостью вступающих в общение как с близкими, так и с незнакомыми людьми. Но в отличие от мужчин у женщин данные взаимоотношения часто носят поверхностный и непродолжительный характер. Также женщинам свойственны интуиция и социальная проницательность. Отличительной особенностью является умение сгладить конфликтную ситуацию, проявляя эмпатию и рефлексивность. Мужчина более естественен в поведении, однако его снисходительность, излишняя резкость суждений, порой акцентированная ригидность и обобщенность, отсутствие внимания к мелочам мешают изменяться и подстраиваться под ситуацию. Мужчинам априори не свойственны гибкость, мягкость и покладистость. Ими движут тщеславие, амбициозность и мотив достижения на успех, что не позволяет им демонстрировать бесконфликтное поведение.

В соотношении показателей личности по группе интеллектуальных свойств у мужчин наблюдаются высокие показатели по факторам «мечтательность» ($U = 3251$ при $p < 0,05$) и «восприимчивость к новому» ($U = 2225$ при $p < 0,05$), у женщин – «интеллектуальность» ($U = 2816$ при $p < 0,05$). Полученные результаты соотносятся с данными литературы и говорят о том, что респонденты воспитаны согласно полоролевому и гендерному стандарту современного общества. Женскую группу респондентов характеризуют практицизм, уравновешенность и здравомыслие. Наблюдается высокий уровень успеха именно в решении текущих житейских задач. Однако в неожиданных ситуациях им часто не хватает воображения и находчивости. Склонность к соблюдению правил снижает романтические тенденции и образное мышление, свойственное мужчинам. Мышление у мужчин логичное и глобальное, со склонностью к абстракциям, расширяющее возможности для решения задач с высокой степенью эффективности. В своих решениях они больше ориентируются на новые подходы, не боятся ошибок и просчетов. Об этом говорит шкала «восприимчивость к новому». Женщины при возникновении сложной ситуации используют те способы, которые апробированы и проверены временем.

В группе эмоциональных свойств соотношение сопоставимости статистически значимых факторов выглядит следующим образом. У женщин наблюдается высокая факторная структура по показателям «тревожность» ($U = 2732$ при $p < 0,05$), «напряженность» ($U = 2732$ при $p < 0,05$) и «эмоциональная чувствительность» ($U = 3318,5$ при $p < 0,05$). У мужчин присутствует высокая значимая разница по факторам «уровень эмоциональной устойчивости» ($U = 2762$ при $p < 0,05$), «смелость в социальных контактах» ($U = 2632$ при $p < 0,05$) и «беспечность» ($U = 3039$ при $p < 0,05$). Полученные результаты позволяют выделить следующие характерные черты в симптомокомплексе эмоциональных личностных свойств у исследуемых респондентов.

Исследуемые женщины сенильного возраста отличаются эмоциональной неустойчивостью с высокой степенью чувствительности, и эмоции при построении коммуникации выступают у них главным регулятором поведения. Женщины ориентированы на избегание неудач, не принимают риск, при этом склонны драматизировать события и усложнять происходящее, ощущают неудовлетворенность собой и часто чувствуют себя виноватыми и сомневающимися на этапе принятия решения.

Рассматриваемые мужчины сенильного возраста и в данном отрезке жизни ориентированы на достижение первенства и успеха. Реалистично воспринимают действительность, в сложной ситуации чувствуют себя уверенными и способными справиться со стрессовым воздействием, ориентируясь на разум, не подавляя или не принимая собственные чувства в расчет. Следует

обратить внимание, что, воспринимая мир оптимистично и беспечно, мужчина способен подвергнуть риску свое физическое или психологическое благополучие, считая себя абсолютно правым.

Выявлены сопоставимо значимые различия результатов в группе регуляторных свойств. При анализе факторов «моральная нормативность» ($U = 2806,5$ при $p < 0,05$) и «самодисциплина» ($U = 2834$ при $p < 0,05$) в группе женщин получены высокие показатели. При постоянных сомнениях и эмоциональной распушенности женщины, в отличие от мужчин, имеют склонность к соблюдению норм и правил общества. Организованность, практичность, повышенное внимание к деталям, умение понимать причинно-следственные связи и доводить дело до логического конца, выраженное чувство долга помогает женщинам приспосабливаться и переживать внешние и внутренние коллизии, рассчитывая на внутренние и внешние ресурсы. Мужчины избирательны к требованиям общества, склонны проявлять ответственность в лично значимых ситуациях. При этом, когда ситуация не затрагивает личных интересов, могут демонстрировать формальный подход.

С целью исследования поведенческих стратегий использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. В ходе сопоставительного анализа основных стратегий совладания в мужской и женской группах респондентов сенильного возраста было установлено, что поведенческие стратегии имеют ряд отличий. Достоверно высокие результаты в группе женщин наблюдаются по трем копинг-механизмам: «поиск социальной поддержки» ($U = 3179$ при $p < 0,05$), «планирование решения проблемы» ($U = 2660$ при $p < 0,05$) и «положительная переоценка проблемы» ($U = 2960$ при $p < 0,05$). В мужской группе разница показана по стратегии совладания «бегство/избегание» ($U = 2657$ при $p < 0,05$).

В современном обществе быть мужчиной или женщиной – значит находиться в условиях гендерной оценки. Женщины, в силу природной физической слабости, приучены как социальным опытом, так и культуральными стереотипами воспитания принимать социальную поддержку окружающих, открыто выражать эмоции, проявлять слабости, находиться в постоянном саморазвитии и самосовершенствовании – все эти качества способствуют конструктивному разрешению трудностей и адаптации.

Мужчину принято оценивать по профессиональным успехам, поэтому возникает потребность культа силы и сдержанности, имеет место пренебрежение эмоциональной жизнью. В ситуациях угрозы личностному благополучию мужчины изучаемой группы используют стратегию «бегство/избегание», сохраняющую «статус-кво» и снижающую эмоциональное напряжение в ситуации стресса. Отмечена отрицательная корреляционная связь выраженности жизнестойкости с копинг-стратегией «бегство/избегание» ($r = -0,493$).

Обратимся к результатам изучения механизмов психологической защиты с помощью опросника «Индекс жизненного стиля». Полученные статистические данные свидетельствуют о том, что между результатами мужской и женской группы существуют значимые различия по следующим формам психологических защит: отрицание реальности, замещение, интеллектуализация и реактивные образования.

Изучаемые женщины сенильного возраста в индивидуальном стиле борьбы с трудностями при внутриличностном представлении о психологической проблеме предпочитают иерархическую схему: «отрицание реальности» ($U = 3334,5$ при $p < 0,05$), «интеллектуализация» ($U = 2707,5$ при $p < 0,05$) и «реактивные образования» ($U = 2756,5$ при $p < 0,05$), а мужчины в межличностных коммуникациях – «замещение» ($U = 2788$ при $p < 0,05$).

Представленные данные позволяют предположить, что на фоне адаптации и сохранения позитивного образа «я» женщины сенильного возраста при любых угрожающих им изменениях во внешнем мире «прячутся» за данные формы защиты – декомпенсируют. Поведение манифестирует защитный характер, помогает справиться с непереносимостью реальности, поэтому вследствие быстрого преодоления ситуационного страха реальность искажается, помимо этого, сохраняются проблемы в отношениях с реальностью. Как следствие, в отличие от группы мужчин, механизм психологической защиты позволяет женщинам исследуемой группы отрицать и не воспринимать те аспекты внешней реальности, которые не принимаются и не признаются самой личностью. Информация, несовместимая со сложившимися представлениями о себе, частично или полностью игнорируется либо качественным образом переформулируется и осознается уже в измененном виде. Неполноценность может компенсироваться внешней бравадой, что отражает склонность женщин переживать сложившуюся стрессовую ситуацию путем замещения своих неприемлемых переживаний и побуждений противоположными значениями. Из этого следует, что в жизни женщин сенильного возраста при травматическом воздействии требования ситуации оцениваются как непосильные, происходит переход на бессознательные формы защиты с неосознанными механизмами переработки информации и изменениями способов поведения.

У мужчин сенильного возраста на первый план в коммуникативной деятельности выходит защита с преобразованием и искажением содержания мыслей, чувств и поведения – замещение.

Отмечена прямая зависимость замещения от копинг-стратегии «бегство/избегание» ($r = 0,412$). Так, данная форма психологической защиты редуцирует эмоциональное напряжение и играет роль регулятора внутриличностного баланса за счет гашения доминирующей эмоции – враждебности и гнева. Но ситуационное внутреннее облегчение не способствует достижению конечной цели коммуникации и приводит к деструктивному поведению, а также свидетельствует о наличии ригидной я-концепции мужчины.

Следующий важный показатель определения поведения лиц сенильного возраста в момент столкновения с проблемой – уровень жизнестойкости. Обратимся к результатам теста жизнестойкости Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Достоверно значимые отличия находим в группе женщин сенильного возраста по двум компонентам жизнестойкости: «вовлеченность» ($U = 2966$ при $p < 0,05$) и «контроль» ($U = 2734$ при $p < 0,05$). Отметим наличие достоверной корреляционной взаимосвязи между показателем жизнестойкости у женщин со следующими показателями (опросник Кеттелла): «уровень общительности с окружающими» ($r = 0,566$), «смелость в общении» ($r = 0,518$), «подозрительность» ($r = -0,316$), «тревожность» ($r = -0,681$), «напряженность» ($r = -0,585$) и с копинг-стратегией «положительная переоценка» ($r = 0,380$). Выявлена также положительная корреляция между показателями шкалы жизнестойкости «вовлеченность» и копинг-стратегией «положительная переоценка» ($r = 0,433$). Данный факт можно объяснить тем, что женщины сенильного возраста имеют интерес и увлеченность деятельностью (семья – 83 %, хобби – 59 %, путешествия в рамках своей социальной корзины – 15 %), ощущают ее важность и свою нужность, сохраняя позитивное и ровное настроение, опираясь на внутренние ресурсы и получая поддержку от других. Женщины сами выбирают деятельность (компонент контроля), понимают и чувствуют, что получают важный опыт во всем, что с ними происходит (компонент вовлеченности).

Таким образом, у женщин сенильного возраста общий уровень жизнестойкости более выражен ($U = 2950$ при $p < 0,05$), чем у мужчин ($U = 2100$ при $p < 0,05$). Поиск активной социальной поддержки способствует трансформационному совладанию (открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации). У мужчин данный компонент развит намного меньше. Это можно связать с социальным положением мужчин в сенильном возрасте, выходом на пенсию, потерей профессиональной цели, что снижает уверенность в возможности повлиять на ситуацию. Она воспринимается как травматичная, и, как следствие, формируется регрессивное совладание со стрессом.

Ссылки:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2014.
2. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., 2008.
3. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 1960.
4. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The Effectiveness of Hardiness Training // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1998. Vol. 50, no. 2. P. 78–86.
5. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // *Известия Южного федерального университета. Технические науки*. 2005. Т. 51, № 7. С. 83–84.
6. Дробинина Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири // *Ломоносов 2007 : прогр. Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых*. Серия: Психология. М., 2007. С. 331–336.
7. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001.
8. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева. СПб., 2009.
9. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб., 2005.
10. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.

References:

- Aleksandrova, LA 2005, 'Concerning viability of the personality as the basis of its psychological safety in modern world', *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskiye nauki*, vol. 51, no. 7, pp. 83-84, (in Russian).
- Drobinina, LV 2007, 'Correlation between vitality, life satisfaction and subjective well-being of the residents of the Siberia region', *Lomonosov 2007 : progr. Mezhdunar. nauch. konf. studentov, aspirantov i molodykh uchenykh. Seriya: Psikhologiya*, Moscow, pp. 331-336, (in Russian).
- Kapustina, AN 2001, *R. Cattell's multifactorial personality model*, St.-Petersburg, (in Russian).
- Leontiev, DA & Rasskazova, EI 2006, *Viability test*, Moscow, (in Russian).
- Maddi, S, Kahn, S & Maddi, K 1998, 'The Effectiveness of Hardiness Training', *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, vol. 50, no. 2, pp. 78–86.
- Maslow, A 2014, *Motivation and personality*, St.-Petersburg, (in Russian).
- Methodology for psychological diagnosis methods of coping with stressful and problematic personal situations* 2009, handbook for psychologists and physicians, St.-Petersburg, (in Russian).
- Myasishchev, VN 1960, *Personality and neuroses*, Leningrad, (in Russian).
- Vasserman, LI, Eryshv, OF & Klubova, EB 2005, *Psychological diagnostics of a life style index*, St.-Petersburg, (in Russian).
- Zhuravleva, AL, Kryukova, TL & Sergienko, EA (eds.) 2008, *Coping behavior: the current status and the prospects*, Moscow, (in Russian).