

ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Е. С. Макеева¹⁾, А. Н. Фадеев¹⁾

¹⁾ *Белорусский государственный университет, пр-т Независимости, 4, 220004, г. Минск, Беларусь, ekaterinamakeeva1@gmail.com, fadalx23@gmail.com*

В статье представлены результаты научного исследования, посвященного проблеме взаимосвязи защитно-совладающего поведения и показателей социально-психологической адаптации у пожилых людей. В качестве предмета исследования выступили механизмы защиты и совладания со стрессовыми ситуациями и параметры адаптационного потенциала людей пожилого возраста. Выборку исследования составили 60 испытуемых в возрасте от 61 до 75 лет. Научная новизна исследования состоит в определении эффективности защитно-совладающего поведения пожилых людей к неблагоприятным жизненным событиям в зависимости от удачного выбора стратегий защиты и совладания, а также от факторов адаптированности их личности.

Ключевые слова: защитно-совладающее поведение; защитные механизмы личности; копинг-стратегии; социально-психологическая адаптация; люди пожилого возраста.

PROTECTIVE-COOPERATIVE BEHAVIOUR AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ELDERLY PEOPLE

E. S. Makeeva¹⁾, A. N. Fadeev¹⁾

¹⁾ *Belarusian State University, Nezavisimosti Ave., 4, 220004, Minsk, Belarus, ekaterinamakeeva1@gmail.com, fadalx23@gmail.com*

The article presents the results of the scientific research devoted to the problem of interrelation of protective and compliant behaviour and indicators of socio-psychological adaptation in elderly people. The subject of the study was mechanisms of defence and coping with stressful situations and parameters of adaptation potential of elderly people. The study sample consisted of 60 subjects aged from 61 to 75 years old. The scientific novelty of the study consists in determining the effectiveness of protective and coping behaviour of elderly people with adverse life events depending on the successful choice of strategies of protective and coping and on the factors of adaptability of their personality.

Keywords: protective and coping behaviour; protective mechanisms of personality; coping strategies; socio-psychological adaptation; elderly people.

На современном этапе развития нашего общества важное значение приобретает проблема психологического здоровья людей пожилого возраста. Эта социальная группа сталкивается с многочисленными жизненными ситуациями, которые вызывают нарушение ее социально-психологической адаптации и наносят ущерб ее психологическому благополучию. В частности, люди пожилого возраста тяжело переживают выход на пенсию, когда происходит понимание человеком неизбежности его отдаления от референтной группы коллег, от того общества, которому он посвятил много лет, занимая существенное место в нем. Происходит осознание (но не обязательно принятие) потери источников социальных и психологических стимуляций, прекращения сложившихся межличностных и профессиональных отношений.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Оно представляет собой состояние субъекта активности, которое позволяет ему полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и организовывать свое поведение (жизнедеятельность), удовлетворяя основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей [1, с. 53].

Ведущей функцией психологического здоровья является поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях (стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения), требующих мобилизации всех ресурсов личности [2, с. 4]. Поэтому одним из главных компонентов психологического здоровья выступает защитно-совладающее поведение, представляющее собой структурно-уровневую систему, состоящую из стратегий защиты и копинг-механизмов. Оно выполняет функцию снятия тревожного напряжения и стабилизации Я-концепции индивида. Адаптивный характер данного поведения способствует эффективному преодолению субъектом трудных жизненных ситуаций.

Целью нашего исследования было провести анализ адаптивного-дезадаптивного характера защитно-совладающего поведения у людей пожилого возраста и установить его связь с уровнем социально-психологической адаптации. В качестве гипотезы выступило предположение о том, что адаптивному характеру защитно-совладающего поведения («нормативное» функционирование защитных механизмов и использование конструктивных копинг-стратегий) соответствует «средний уровень» социально-психологической адаптации. Деадаптивному характеру защитно-совладающего поведения («ненормативное» функционирование психологических защит и применение деструктивных механизмов совла-

дания) соответствует «низкий уровень» адаптационного потенциала личности.

В качестве методик исследования мы использовали: методику «Модели преодолевающего поведения» (шкала «SACS» С. Хобфолла) [3, с. 94], тест-опросник «Механизмов психологической защиты», разработанный Р. Плутчиком, в адаптации Е.С. Романовой, и Л.Р. Гребенникова [4, с. 73] и методику диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда) [5, с. 209].

Для оценки статистической значимости результатов проведенного исследования мы применяли: 1) критерий Колмогорова-Смирнова с поправкой Лиллиефорса, позволивший подсчитать «нормальность» математического распределения полученных данных в анализируемой выборке; 2) корреляционный анализ Спирмена, дал нам возможность выявить силу и направление связи между защитными механизмами, копинг-стратегиями и показателями социально-психологической адаптации у людей пожилого возраста.

Исследование проводилось на базе ГУ «Дрогичинский ТЦСОН». Выборку исследования составили 60 людей пожилого возраста. Возраст испытуемых варьировал от 61 до 75 лет.

Проведенное исследование позволило разделить анализируемую выборку на две части и выявить групповой профиль защитных механизмов личности у людей пожилого возраста, а также определить особенности его функционирования. Структура стратегий защиты испытуемых, входящих в первую группу – 65%, представлена «подавлением» и «проекция». Это указывает на наличие у большинства респондентов негативных переживаний, вызванных реальным или мнимым неприятием со стороны окружающих, которое, в свою очередь, приводит к самонеприятию. Помимо этого использование данных механизмов позволяет людям пожилого возраста подавлять негативные переживания связанные с трудными жизненными ситуациями стрессового, конфликтного, фрустрационного и кризисного происхождения.

Защитный профиль личности второй группы испытуемых – 35%, представлен такими механизмами как: «регрессия», «замещение» и «интеллектуализация». Это свидетельствует о наличии у части людей пожилого возраста повышенного уровня тревожности, чувства неуверенности в себе, а также страха неудачи связанного с проявлением инициативы.

Дальнейший анализ результатов позволил определить статистическую значимость процентного распределения участников попавших в названные выше группы по степени («нормативная» – «ненормативная») выраженности у них защитных механизмов личности с помощью Хи-критерия Пирсона. В первой группе людей пожилого возраста домини-

рует «нормативное» функционирование стратегий защиты (при $p=0,01^{**}$) в отличие от второй группы испытуемых, где преобладает «ненормативное» функционирование психологических защит.

Результаты исследования стратегий совладания указывают, что чуть меньше половины респондентов (37%) имеют высокие показатели по шкалам:

- «осторожные действия», то есть, испытуемые, стремятся найти помощь в решении собственных проблем силами и средствами других людей;

- 35% – «агрессивные действия», которые указывают на то, что часть пожилых людей агрессивно реагируют на различные конфликтные ситуации;

- 33% – «импульсивные действия», следовательно, часть людей пожилого возраста, склонна действовать по первому побуждению, под влиянием сиюминутных стимулов, эмоций, влечений, без обдумывания своих поступков, взвешивания альтернативных вариантов действий.

- 32% – «ассертивные действия». Для данных испытуемых характерно позитивное поведение с демонстрацией самоуважения и уважения окружающих.

Большинство пожилых граждан имеют низкие показатели по следующим шкалам: «избегание» (43%) и «манипулятивные действия» (40%).

Исследование «конструктивности» – «деструктивности» функционирования копинг-стратегий показало, что большинство пожилых людей в стрессовых, конфликтных, фрустрационных и кризисных ситуациях в основном используют механизмы конструктивного копинга: «ассертивные действия», «социальное взаимодействие» и «поиск социальной поддержки». Это говорит об их ориентированности на социальную компетентность и адаптабельность. Часть испытуемых выборки чаще прибегают к таким деструктивным стратегиям совладания как: «осторожные действия», «агрессивные действия» и «импульсивные действия». Следовательно, у пожилых людей первой группы наблюдается адаптивный характер защитно-совладающего поведения, а у испытуемых второй группы, наоборот, защитно-совладающему поведению присущ дезадаптивный характер.

Исследование показало, что для пожилых людей среди показателей социально-психологической адаптации важное значение имеют:

- «интернальность» (40,5%). Испытуемые имеют склонность видеть в качестве причин происходящих в ее жизни событий преимущественно себя: собственные способности, усилия, свойства характера и так далее;

- «адаптация» (38,57%). Характеризуется позитивным отношением к возрастным изменениям и изменениям в образе жизни.

По уровням социально-психологической адаптации у большей части людей пожилого возраста чаще встречается «средний уровень» адаптационной способности и гораздо реже «низкий» и «высокий» уровни, о чем свидетельствует значение Хи-квадрат критерия Пирсона, позволившего проанализировать процентное распределение участников попавших в данные группы $\chi^2=11,34$, при $p=0,01^{**}$.

С целью оценки взаимосвязи защитно-совладающего поведения и показателей социально-психологической адаптации у людей пожилого возраста был применен критерий линейной корреляции г-Спирмена.

В частности, в анализируемой выборке была обнаружена прямая умеренная корреляционная связь по шкалам:

- «проекция» и «адаптация» (0.394 при $p<0,05^*$). Пожилые люди, использующие данный защитный механизм, лучше принимают собственное «Я» за счет переноса своих негативных проявлений на окружающих;

- «замещение» и «агрессивные действия» (0.288 при $p<0,05^*$). Для этих испытуемых используемая стратегия защиты провоцирует вступление в межличностные конфликты;

- «регрессия» и «поиск социальной поддержки» (0.438 при $p<0,01^{**}$). Данный механизм защиты ориентирует пожилых людей на социальное взаимодействие с окружающими;

- «прятие других» и «вступление в социальный контакт» (0.327 при $p<0,05^*$). Испытуемые, которые принимают других людей, охотно вступают в социальный контакт с ними;

- «прятие других» и «поиск социальной поддержки» (0.339 при $p<0,05^*$). Испытуемые, которые принимают других людей, ищут поддержки окружающих в разных ситуациях;

- «эмоциональная комфортность» и «осторожные действия» (0.411 при $p < 0,05^*$). Часть пожилых людей с осторожностью вступают в контакт с окружающими, боясь оказаться в дискомфортных условиях;

- «доминирование» и «манипулятивные действия» (0.279 при $p<0,05^*$). Манипулятивные действия в данном случае выступают как влияние на других людей, постепенное подавление их интересов и действий;

- «эффективное защитно-совладающее поведение» и «средний уровень» социально-психологической адаптации (0.314 при $p<0,01^{**}$). Это говорит о том, что большая часть пожилых людей данной выборки имеет хорошо развитую адаптационную способность за счет «нормативного» функционирования стратегий защиты и использования «конструктивных» механизмов совладания с трудными жизненными ситуациями

стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения.

Таким образом, гипотеза о том, что адаптивному характеру защитно-совладающего поведения соответствует «средний уровень» социально-психологической адаптации у людей пожилого возраста, частично подтвердилась на 1-ом и 5-ти процентном уровнях статистической значимости.

Библиографические ссылки

1. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
2. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
3. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009.
4. *Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи : Талант, 1996.
5. *Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Речь, 2002.