

Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин

Научный руководитель – Головешкина Наталья Викторовна

Зиборов Алексей Викторович

Студент (бакалавр)

Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербург,
Россия

E-mail: alekseyziborov@yahoo.com

Как психика человека защищается от травмирующего опыта? Первые ответы на этот вопрос можно найти в трудах З. Фрейда, в написанной им в 1894 г. работе под названием «Защитные нейропсихозы», где этот термин используется для описания «Борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов». [1] С тех пор смысл данного понятия практически не изменился. В настоящее время механизмами психологической защиты называются внутренние процессы, целью которых служит ослабление психического дискомфорта. Как правило, их реализация осуществляется в рамках неосознаваемой психической деятельности человека. В отличие от психологических защит, стили и стратегии совладающего поведения представляют собой отдельные элементы сознательного поведения (т.е. произвольны). С их помощью человек также справляется с жизненными трудностями.

Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать). В российской психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». Отметим, что согласно словарю Владимира Даля (1995г.), слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе. Образно говоря, «совладать с ситуацией» - значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними. [2]

Совладание (копинг) представляет собой механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией; он основан на осознанном, произвольном установлении желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации. Экстремальные ситуации, в зависимости от доминирующей опасности, привлекают к применению различные виды совладающего поведения. Возможность освоения техники совладающего поведения позволяет субъекту целенаправленно совершенствовать процесс обеспечения личной безопасности, однако совладание не универсально применительно к взаимодействию с различными экстремальными ситуациями.

Термины «копинг-стратегия» и «защитный механизм» часто встречаются в психологической литературе, имеющей отношение к изучению личности. Тем не менее, на сегодняшний день практически не производится системного анализа, направленного на изучение соотношения этих явлений в контексте возрастной или половой принадлежности личности. В то же время описанные выше механизмы являются неотъемлемой частью психической деятельности каждого человека независимо от пола и возраста, поскольку именно они помогают адаптироваться к тяжелым стрессовым ситуациям.

В связи с этим было принято решение провести исследование, главной целью которого является рассмотрение проблемы соотношения механизмов психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин в контексте половой принадлежности. В исследовании приняли участие 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 22 до 28 лет.

Статистическая обработка данных. Описательная статистика, непараметрический U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ по Ч. Спирмену.

Методы диагностического исследования. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х. Р. Конте, опросник SACS С. Хобфолла.

Ход исследования. На первом этапе изучались способы психологической защиты у мужчин и женщин по таким показателям, как отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

На втором этапе изучались особенности копинг-стратегий у мужчин и женщин по следующим показателям: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, непрямые действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

На третьем этапе выявлены различия в выраженности показателей и изучены взаимосвязи психологической защиты и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

Результаты. Полученные данные свидетельствуют о значимых различиях в выраженности психологической защиты у мужчин и женщин по одному показателю: отрицание ($U=130$; $p \leq 0,056$), причем средний уровень выраженности механизма отрицания значительно выше в мужской выборке.

При этом выявлено, что мужчины чаще всего используют две копинг-стратегии: ассертивные и осторожные действия. В то время как женщины чаще используют ассертивные действия в совокупности с поиском социальной поддержки. Ощутимые различия между мужчинами и женщинами в копинг-стратегиях были выявлены в отношении такого показателя, как осторожные действия ($U=132,5$; $p \leq 0,064$).

Таким образом, мужчины чаще женщин прибегают к осторожным действиям. Женщины подходят к решению проблем более импульсивно, зачастую не имея плана дальнейших действий. Они чаще принимают информацию на веру, чаще готовы пойти на риск и чаще действуют по принципу «сначала делать - потом думать». Мужчинам же более свойствен расчет своих действий для снижения вероятного риска.

Корреляционный анализ показал, что существуют определенные связи между типами психологической защиты и копинг-стратегиями в выборке мужчин и выборке женщин.

Зафиксировано, что в группе мужчин показатель «подавление» положительно коррелирует с показателем «непрямые действия» ($r = 0,53$; $p \leq 0,05$). Показатель «реактивное образование» положительно коррелирует с показателем «Поиск социальной поддержки» ($r = 0,477$; $p \leq 0,05$).

Зафиксировано, что в группе женщин показатель «Регрессия» отрицательно коррелирует с показателем «Ассертивные действия» ($r = -0,61$; $p \leq 0,01$) и положительно коррелирует с показателем «Агрессивные действия» ($r = 0,599$; $p \leq 0,01$). Также обнаружена положительная связь между показателями «Замещение» и «Агрессивные действия» ($r = 0,632$; $p \leq 0,01$).

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что мужчины и женщины неоднородно реагируют на травмирующий опыт и стрессовые воздействия. Таким образом, была подтверждена гипотеза о наличии различий в механизмах психологических защит и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

Источники и литература

- 1) Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: Изд-во АСТ, Астрель, Харвест, 2008. 160 с.
- 2) Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб.-методич. пособие. Казань, 2003. 99 с.