

## ГЛАВА 4

### РАЗВИТИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПОВЕДЕНИЯ

#### 4.1. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит

Одной из дискуссионных тем современной психологии является соотношение совладающего поведения и психологических защит, а также их природы. Основы системно-субъектного подхода (Сергиенко, 2007б) могут быть использованы в разработке проблем механизмов защитного поведения. Следствием этого подхода является объединение в единое пространство адаптивных механизмов поведения: совладания, психологических защит, контроля поведения. Контроль поведения как феномен саморегуляции основан на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, 2005, 2006, 2009, 2010). В отличие от подхода к саморегуляции, разрабатываемого в отечественной психологии на основе теории деятельности (Моросанова, 2007; Прохоров, 2005а, 2009; Леонова, 2007; Леонтьев, 2006), контроль поведения охватывает неосознаваемые уровни регуляции поведения и базируется не на особенностях деятельности, а на становлении и реализации индивидуальных ресурсов (способностей человека), т. е. на внутренних психологических механизмах (Сергиенко, 2009). Данное положение опирается на представление о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов (Рубинштейн, 2009; Выготский, 1984; Веккер, 1998; Mandler, 1975; Izard, Buechler, 1980; Plutchik, 1980; Tomkins, 1962; и др.).

Наша гипотеза о единстве когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов в контроле поведения перекликается с обобщенной классификацией копингов: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий и успешный/неуспешный (Куфтяк, 2004а).

В данной классификации представлены задачи, стоящие перед субъектом, и результат копинга. Можно предположить, что одни и те же задачи решаются субъектом преимущественно в соответствии с его интегративной индивидуальностью, существуют индивидуальные паттерны контроля поведения, уровни организации личности и субъектности. Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Совладающее поведение понимается как осознанное поведение по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения (Крюкова, 2004а). По аналогии с континуумом субъект-личность можно представить континуум копинга и психологических защит. Степень согласованности «веса» личностной направленности и возможностей субъектной интеграции будет определять и тип используемых механизмов адаптации. Осознанные усилия субъект будет направлять в том случае, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта. При невозможности осознания ситуации или задачи, невозможности реализовать внутренние ресурсы или при их дефиците используются психологические защиты, соответствующие уникальным индивидуальным паттернам субъектной организации. Подобное предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения.

Так, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (Сирота, Ялтонский, 1994; Ялтонский, 1999) описывают модель дезадаптивного копинг-поведения, в которой видно явное указание на тесное взаимодействие и непрерывность переходов от психологических защит к совладающему поведению в случае дезадаптации, рассогласования личностных задач и целей, низкоуровневой организации структуры Я и ресурсов субъекта.

Р. Лазарус (Lazarus, 1999) считал психологическую защиту пассивным копинг-поведением. Он различал защитные механизмы и механизмы совладания по следующим характеристикам: временной и инструментальной направленности, функционально-целевой значимости и модальности регуляции. Временная направленность отличается в случае защиты и совладания. При защите происходит разрешение актуальной ситуации «здесь и сейчас», не связанной с будущими перспективами. Инструментальная направленность

защиты означает ее эгоцентрическую адресацию на собственное психическое благополучие, тогда как совладание – это социально приемлемые способы адаптивного поведения, учитывающие окружающих и окружение. Функционально совладающее поведение направлено на восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания), тогда как защитные механизмы нацелены на уравнивание собственных психических состояний. Модальность регуляции также различна при совладании и защите. Для совладания характерен поиск информации, действия, рефлексия. Психологические защиты – это избегание, подавление, отрицание–искажение реальной ситуации.

Н. Хаан (Haan, 1977) выделяет три модальности эго-процессов: совладание, защита и фрагментация. Фрагментация определяется Н. Хаан как дезорганизация идентификации, которая связана с клиническими аспектами поведения. Она отмечает, что копинг и защита, по сути, базируются на тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности: либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.

Дж. Вейллант (Vaillant, 1977) считает все адаптивные механизмы Я защитными. Он предложил иерархию защитных механизмов, выделяя зрелые, незрелые, невротические и психотические уровни защит. К первому, психотическому, уровню относятся: иллюзорная проекция, отрицание внешней реальности, искажение реальности. Незрелые или инфантильные механизмы второго уровня объединяют следующие защиты: проекции своих чувств вовне, шизоидное фантазирование, ипохондрию, пассивно-агрессивное поведение, компульсивное поведение. Невротические защиты третьего уровня составляют: интеллектуализация, репрессия или запрет, смещение или перенос чувств, наигранное поведение, разотождествление или невротическое отрицание. Зрелыми механизмами высшего, четвертого, уровня являются защиты типа: альтруизм, юмор, подавление импульсов, ожидание худшего или негативная антиципация, сублимация. Дж. Вейллант утверждает, что защитные механизмы нельзя рассматривать как патологические признаки адаптивного поведения. Каждый защитный механизм выполняет определенную адаптивную функцию, что предполагает необходимость раскрыть природу этих механизмов и их роль в адаптивном поведении. Это, в свою очередь, создает возможность для предсказания развития человека на основании анализа его проблем, диагностируемых на основе психологических защит. В представлениях Дж. Вейлланта

фактически не дифференцируются стратегии совладания и психологические защиты. Копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что оно является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным, тогда как защитное поведение – ригидным, вынужденным, искажающим реальность и недифференцированным.

И. Р. Абитов (2007) предлагает рассматривать механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единстве их функций и обозначить данный конструкт термином «совладающее поведение». В его работе данное предположение проверялось на здоровых людях и пациентах с невротическими и психосоматическими расстройствами. Было показано, что в группе здоровых испытуемых антиципация, психологическая защита и копинг-стратегии тесно взаимосвязаны между собой. Развитие «опережающего совладания» (антиципационной состоятельности) позволяет здоровым испытуемым предвосхищать возможные стрессовые события, при этом выраженность копинг-стратегий снижается. Высокая же выраженность копинг-стратегий позволяет компенсировать ошибки в прогнозах. В случае неэффективности механизмов антиципации и копинга задействуются психологические защиты, позволяющие снять психическое напряжение.

Близкая точка зрения на единство защитных механизмов и совладающего поведения обоснована в книге «Совладающий интеллект» А. В. Либиной (2008). Она предприняла попытку объединить в понятии совладающего интеллекта все возможности индивидуальной адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, степень сложности которых определяется не объективными характеристиками, а субъективным восприятием. Совладающий интеллект она определяет как психологическую компетентность «в разрешении жизненных трудностей с целью успешного достижения значимых целей, создания благоприятных взаимоотношений с окружающими и повышения психологического благополучия» (Либина, 2008, с. 117). Совладающие и защитные стратегии составляют единые стратегии адаптивного поведения. Они рассматриваются в контексте трех модальностей: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. В качестве системообразующего фактора в системе «человек-трудная жизненная ситуация» А. В. Либина вслед за П. К. Анохиным называет результат. Интенсивность взаимодействия человека с внешним и внутренним миром характеризует универсальную специфичность и совладающих, и защитных стратегий. На основа-

нии интегративного подхода А. В. Либина предлагает общую классификацию совладающих и защитных стратегий (см. таблицу 1).

Особенностью защитных и совладающих стратегий, по мнению А. В. Либиной, является их направленность на разрешение субъективно сложной ситуации (см. рисунок 1).

При экспериментальном исследовании совладающего интеллекта была обнаружена более плотная корреляционная связь защитных стратегий с темпераментальными характеристиками индивидуальности, чем с совладающими стратегиями. Показано негативное влияние защиты и позитивное влияние совладания на благополучие человека, при этом негативное воздействие защитных стратегий более устойчиво и затрагивает более широкие аспекты жизни. Люди с преобладанием защитных стратегий в меньшей степени удовлетворены своей эффективностью, собой и отношениями с другими

**Таблица 1**

Универсальная классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего интеллекта (Либина, 2008)

		Классификационные основания				
		Организация усилий	Модальность	Направленность	Интенсивность	
Разрешение сложных ситуаций	Совладающие Защитные	Когнитивные	На других	Активные	Пассивные	
				На себя	Активные	Пассивные
			На предмет		Активные	Пассивные
				Эмоциональные	На других	Активные
			На себя			Активные
					На предмет	Активные
		Поведенческие	На других			Активные
					На себя	Активные
			На предмет			Активные

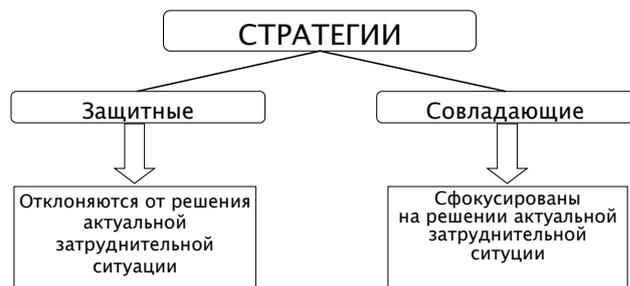


Рис. 1. Схема специфики организации усилий в модели совладающего поведения (Либина, 2008)

людьми по сравнению с людьми, у которых преобладают совладающие стратегии (Либина, 2008).

Представление о совладающем интеллекте как попытка интегративного изучения адаптивных стратегий человека близко нам с точки зрения поиска интегративных, системных индивидуальных источников саморегуляции. Однако в данной работе совладающие и защитные стратегии, хотя и соотносятся с индивидуальностью человека, но только на уровне темперамента. Следует заметить, что темперамент, а точнее индивидуальный стиль регуляции, не может раскрыть интегративной индивидуальности человека, исключив его содержательные (личностные) образующие, его уникальную ресурсную архитектуру, уровневую организацию субъектности человека. Мы также полагаем, что не результат является системообразующим фактором, как полагает А. В. Либина, а субъект, который выбирает определенную цель и предвосхищает способы достижения и результат, является центром метасистемы интегральной индивидуальности человека. Говоря о совладающем интеллекте по аналогии с эмоциональным, практическим, социальным, экзистенциальным и другими, автор не замечает, что в поисках общих моделей индивидуальной регуляции (адаптации) она серьезно фрагментирует регуляторные способности человека. Остается в тени и вопрос об индивидуальной специфике выраженности модальностей совладающих и защитных стратегий, о причине, по которой одни люди предпочитают защиты, а другие – копинг. Полагаем, что использование тех и других стратегий связано с особенностями субъектной интегративной индивидуальной организации человека, существующей в единстве личностной направленности

и выражающейся в своеобразии регулятивной функции – контроле поведения.

Подход к поиску единых механизмов человеческой адаптации в работах И. Р. Абитова и А. В. Либиной очень близок гипотезе о регулятивной функции субъекта (контроле поведения), развиваемой в наших работах (Сергиенко, 2005, 2006, 2007б). Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта по реализации задачи будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения (см. рисунок 2).

Наша гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований различных уровней развития и организации субъектности, а именно регулятивной функции субъекта – контроля поведения.

В работе Ю. В. Ковалевой (2008) было показано, что существуют тесные связи между продуктивными и непродуктивными стратегиями совладающего поведения в семейной паре в период ожидания ребенка, а также их связи с контролем поведения и личностными характеристиками и установками. Описан компенсаторный тип

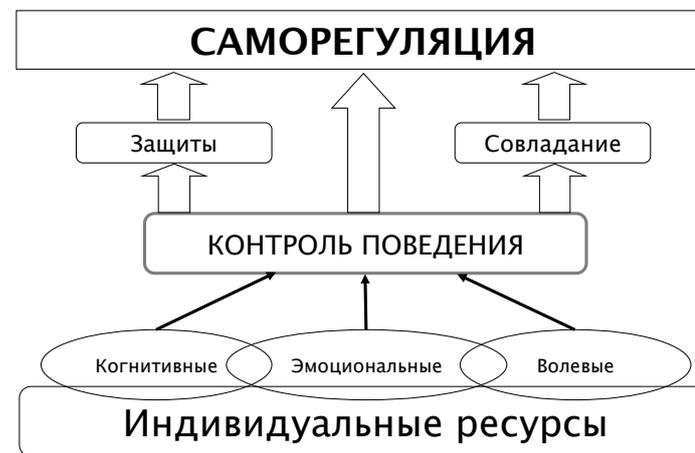


Рис. 2. Схема структуры психического защитного поведения

совладающего поведения, сочетающийся с рассогласованием копинг-стратегий, направленных не только на общие семейные задачи, но и на сохранение собственной субъектной индивидуальности. Следовательно, семья не только выступает как коллективный субъект общей активности, но и обеспечивает более эффективное функционирование системы за счет сохранения определенности, дифференцированности компонентов ее составляющих (супругов).

Раннее становление стратегий контроля поведения, их прогресс от эмоционально ориентированных к проблемно и социально ориентированным стратегиям, продемонстрированные в работе Г. А. Виленской (2009), свидетельствуют о возможности рассматривать эти стратегии в качестве онтогенетических предшественников совладающего поведения. Они опираются на развитие контроля поведения как интегративной характеристики индивидуальной регуляции. Тесная связь контроля поведения с характеристиками темперамента в раннем возрасте также подтверждает положение об индивидуальной ресурсной основе контроля поведения. Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование преимущественно продуктивных стратегий совладания, что прекрасно согласуется с данными, полученными на детях раннего возраста, и указывает на правомерность наших представлений о единой природе адаптивных стратегий.

Наше исследование направлено на изучение соотношения совладающего поведения, контроля поведения и психологических защит в подростковом возрасте. Принципиальным моментом данного исследования является лонгитюдная оценка динамики изменений по всем видам адаптивного поведения.

**Гипотеза** исследования: динамика контроля поведения в подростковом возрасте связана с динамикой защитных механизмов – совладающего поведения и психологических защит.

**Объект исследования:** динамика регуляции поведения в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** соотношение контроля поведения и защитных психологических механизмов в подростковом возрасте.

В первом этапе лонгитюдного исследования принял участие 81 подросток. К последнему этапу число испытуемых сократилось до 43 (24 мальчика и 19 девочек). Данные были собраны по 5 точкам исследования с шагом в 1 год. Средний возраст участников на момент первого обследования – 14,3 года, на момент последнего – 18,5 лет.

Использовались следующие методики:

- Для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В. И. Моросановой (Моросанова, 2001);
- Для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения: методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная Н. Шуте с коллегами на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Н. Сэловея (Schutte et al., 1998, Садокова, 2001);
- Для оценки контроля действий как волевого компонента контроля поведения: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации В. И. Шапкина (Шапкин, 1997).
- Для изучения психологических защит подростков использовался адаптированный вариант методики LSI (Life style index) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Р. Конте – «Индекс жизненного стиля» (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979; Романова, Гребенников, 1996; Вассерман и др., 2005). Эта методика была введена в исследование с 3-го года лонгитюда.
- Для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Фрайденберг и Льюис в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2002). Статистические параметры шкал подтверждены пятью исследованиями авторов опросника и семью исследованиями автора адаптации на российской выборке (Крюкова, 2002, 2004). Тем не менее в исследованиях М. А. Холодной показано, что разделение копинг-стратегий на продуктивные, непродуктивные и социальные не имеет оснований (Холодная, 2009). Была проведена проверка конструктивной валидности опросника ЮКШ на выборке 336 человек с помощью процедуры кластерного анализа (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007). При ограничении количества кластеров до 3 были выделены следующие кластеры: *Социотропия*, *Готовность к преодолению трудной ситуации*, *Эмоциональное реагирование*. При последовательной кластеризации было выделено 6 кластеров. Кластер *Социотропия* остался без изменений, в него вошли шкалы: *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Чувство принадлежности*, *Отвлечение*. В кластере *Эмоциональное реагирование* остались три пары сходных между собой стратегий: *Беспокойство* и *Самобвинение*, *Чудо* и *Обращение к религии*, *Несовладание* и *Разрядка*. Отдельным кластером выделились стратегии «отстранения» от трудной ситуации: *Игнорирование*, *Уход в себя*. В свою очередь кластер *Готовность к преодолению трудной ситуации* распался

на 3 отдельные составляющие: проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблемы, Работа, достижение*), стратегии опоры на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*), стратегии опоры на внутренние психические и физические ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*).

Ввиду принципиальности данного вопроса для нашего исследования мы также провели процедуру кластерного анализа результатов по опроснику ЮКШ на выборке 417 человек (192 мальчика и 225 девочек в возраст 14–17 лет). Как видно на рисунке 3, выделилось 2 основных кластера. В первый кластер вошло 8 стратегий: *Обращение к религии, Профессиональная помощь, Общие действия, Самообвинение, Уход в себя, Игнорирование, Разрядка и Несовладание*. Во второй кластер вошли 10 стратегий: *Социальная поддержка, Чувство принадлежности, Друзья, Беспокойство, Решение проблемы, Работа, достижение, Надежда на чудо, Позитивный фокус, Отвлечение и Активный отдых*. На основе наших более ранних исследований (Ветрова, 2009) можно назвать выделившиеся кластеры «Часто используемые копинг-стратегии» и «Редко используемые копинг-стратегии» и сделать вывод об индивидуальной специфичности стилей совладающего поведения. Вследствие этого невозможно использовать разделение стратегий на продуктивные, социальные и непродуктивные, что подтверждает суждение М. А. Холодной об амбивалентности стратегий совладающего поведения (Холодная, 2009).

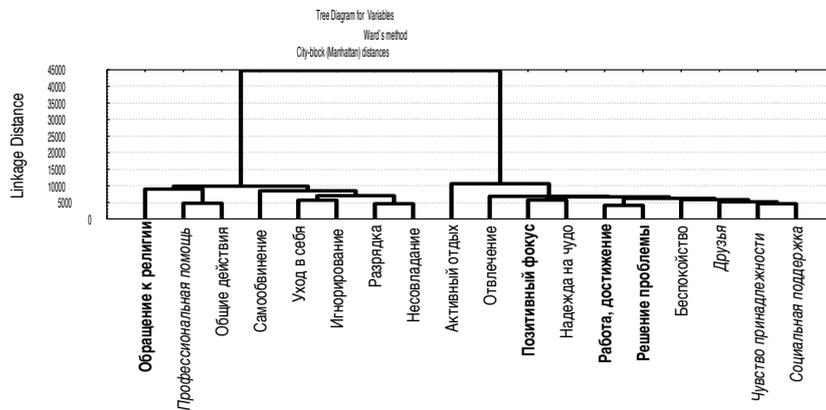


Рис. 3. Результат последовательной кластеризации стратегий совладания

Полученные данные ежегодно сравнивались с данными прошлого года, а также между собой с учетом пола испытуемых и уровня развития выделенных составляющих адаптивного поведения. Использовались статистические критерии: 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий Т Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков; 3) критерий U Манна–Уитни для определения достоверности различий по группам; 4) критерий углового преобразования Фишера  $\varphi^*$  для сопоставления количества связей и различий по группам.

Были получены следующие **результаты**.

Динамика контроля поведения отражает плавное возрастание уровня выраженности отдельных шкал с 14 до 18 лет.

Общий уровень когнитивного контроля от 14 к 15 годам незначительно снижается, а потом постепенно возрастает к 18 годам. Динамику общего уровня повторяют отдельные шкалы – уровень выраженности шкал когнитивного контроля возрастает, но плавно. Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 14 и 15 годами по показателям: *Общий уровень* ( $T = 191,5$ ,  $p = 0,009$ ) и *Самостоятельность* ( $T = 163$ ,  $p = 0,008$ ).

Между 15 и 16 годами по показателям: *Общий уровень* ( $T = 65,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Моделирование* ( $T = 47,5$ ,  $p = 0,001$ ), *Оценка результата* ( $T = 32$ ,  $p = 0,006$ ), *Самостоятельность* ( $T = 110,5$ ,  $p = 0,012$ ).

Между 16 и 17 годами по показателям: *Общий уровень* ( $T = 58,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Планирование* ( $T = 136,5$ ,  $p = 0,01$ ), *Гибкость* ( $T = 104$ ,  $p = 0,003$ ), *Оценка результата* ( $T = 72$ ,  $p = 0,009$ ), *Самостоятельность* ( $T = 97,5$ ,  $p = 0,006$ ).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Общий уровень* ( $T = 53,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Планирование* ( $T = 0$ ,  $p = 0,000$ ), *Программирование* ( $T = 60$ ,  $p = 0,006$ ), *Моделирование* ( $T = 48$ ,  $p = 0,004$ ), *Оценка результата* ( $T = 36,5$ ,  $p = 0,019$ ), *Самостоятельность* ( $T = 96$ ,  $p = 0,043$ ).

Можно отметить, что самым динамичным показателем является *Самостоятельность*, которая изменяется на протяжении всех 5 лет, а наиболее стабильный показатель – *Программирование*, который статистически значимо изменяется только от 17 к 18 годам. При этом наблюдаются согласованные изменения всех показателей, а общее соотношение показателей когнитивного контроля поведения остается стабильным: наиболее высокие показатели по шкале *Гибкости*, остальные шкалы находятся на среднем уровне.

Уровень выраженности шкал эмоционального компонента контроля поведения также плавно возрастает.

Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 16 и 17 годами по показателю *Регулирование эмоций* ( $T = 209, p = 0,012$ ).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Оценка и выражение эмоций* ( $T = 159,5, p = 0,018$ ), *Регулирование эмоций* ( $T = 59, p = 0,000$ ), *Использование эмоций в решении проблем* ( $T = 52, p = 0,000$ ).

Можно отметить, что в возрасте 14–16 лет показатели эмоциональной регуляции поведения остаются стабильными, основная динамика наблюдается между 17 и 18 годами. Низкой динамике подвержен показатель *Оценка и выражение эмоций*, высокой – *Регулирование эмоций*.

В динамике волевого контроля можно отметить повышение уровня выраженности двух показателей, но в разные возрасты: *Контроль действий при реализации* – от 16 к 17 годам, *Контроль действий при планировании* – от 14 к 15 годам, показатель шкалы *Контроль действий при неудаче* – снижается к 15 годам и возвращается на прежний уровень к 16 годам. При этом показатели *Контроля действий при реализации* выше аналогичных показателей шкалы *Контроль действий при неудаче* и *Контроль действий при планировании*.

Однако статистически значимые различия выявлены только по показателю *Контроль действия при неудаче* между 17 и 18 годами ( $T = 50, p = 0,000$ ). Таким образом, можно заключить, что показатель волевого контроля является самым стабильным в возрасте от 14 до 18 лет.

Половые различия единичны и не оказывают сильного влияния на соотношение показателей контроля поведения.

При рассмотрении динамики совладающего поведения от 14 до 18 лет можно отметить, что в целом соотношение наиболее часто и наиболее редко используемых стратегий остается стабильным. Наиболее часто используемыми стратегиями на протяжении от 14 до 18 лет являются: *Социальная поддержка*, *Решение проблемы*, *Работа, достижение*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Позитивный фокус*, *Отвлечение*, *Активный отдых*. К наиболее редко используемым в возрасте 14–18 лет стратегиям относятся: *Несовладание*, *Разрядка*, *Общие действия*, *Уход в себя*, *Профессиональная помощь*.

Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 14 и 15 годами по показателям: *Несовладание* ( $T = 233, p = 0,028$ ), *Общие действия* ( $T = 189, p = 0,008$ ), *Игнорирование* ( $T = 180, p = 0,006$ ), *Профессиональная помощь* ( $T = 226, p = 0,022$ ).

Между 15 и 16 годами по статистически значимых различий по показателям копинг-стратегий не выявлено.

Между 16 и 17 годами по показателям: *Социальная поддержка* ( $T = 164,5, p = 0,023$ ), *Надежда на чудо* ( $T = 225, p = 0,035$ ).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Социальная поддержка* ( $T = 89, p = 0,000$ ), *Решение проблемы* ( $T = 14, p = 0,000$ ), *Работа, достижение* ( $T = 13,5, p = 0,000$ ), *Беспокойство* ( $T = 0, p = 0,000$ ), *Друзья* ( $T = 55, p = 0,007$ ), *Надежда на чудо* ( $T = 0, p = 0,000$ ), *Несовладание* ( $T = 13,5, p = 0,000$ ), *Разрядка* ( $T = 1, p = 0,000$ ), *Общие действия* ( $T = 16, p = 0,001$ ), *Игнорирование* ( $T = 0, p = 0,000$ ), *Самообвинение* ( $T = 0, p = 0,000$ ), *Уход в себя* ( $T = 71, p = 0,013$ ), *Обращение к религии* ( $T = 21, p = 0,048$ ), *Позитивный фокус* ( $T = 136, p = 0,048$ ), *Профессиональная помощь* ( $T = 27, p = 0,01$ ), *Отвлечение* ( $T = 25, p = 0,000$ ), *Активный отдых* ( $T = 24, p = 0,000$ ).

Можно отметить, что совладающее поведение является динамичной структурой на протяжении от 14 до 18 лет. При этом период от 15 до 16 лет является более статичным, зато между 17 и 18 годами происходят изменения в частоте использования 17 копинг-стратегий из 18.

Различий, связанных с полом испытуемых, не выявлено ни в одном срезе по 10 копинг-стратегиям: *Социальная поддержка*, *Работа, достижения*, *Беспокойство*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Несовладание*, *Самообвинение*, *Уход в себя*, *Позитивный фокус*, *Отвлечение*. По выявленным различиям можно отметить, что девочки чаще мальчиков отдадут предпочтение стратегиям, связанных с выплеском эмоций и обращению к высшим силам. Мальчики предпочитают стратегии отвлечения.

Анализ динамики копинг-поведения отдельно у мальчиков и девочек выявил, что у девочек меньше различий по шкалам совладающего поведения между 15–16 и 18 годами, т. е. зафиксированное резкое увеличение от 17 к 18 годам частоты использования таких стратегий, как *Социальная поддержка*, *Решение проблемы*, *Работа, достижения*, *Друзья*, *Активный отдых* обусловлено незначительным снижением частоты использования этих стратегий в возрасте 17 лет. Такое же резкое от 17 к 18 годам снижение частоты использования стратегий *Несовладание*, *Разрядка*, *Игнорирование*, *Уход в себя* обусловлено статистически незначимым,

но заметным ростом частоты использования данных стратегий в возрасте 17 лет.

У мальчиков подобного «скачка» частоты обращения к копинг-стратегиям в возрасте 17 лет не наблюдается. Зато для мальчиков характерно резкое снижение от 14 к 15 годам, а затем незначительное повышение от 15 к 16 годам частоты использования стратегий *Надежда на чудо* и *Игнорирование*.

Таким образом, существуют половые различия не только в частоте использования отдельных копинг-стратегий, но и в динамике копинг-стилей от 14 до 18 лет.

Ввиду объективных причин динамика показателей психологических защит изучалась только в возрасте от 16 до 18 лет. Были выявлены следующие статистически значимые различия:

Между 16 и 17 годами по показателям: *Отрицание* ( $T = 181,5$ ,  $p = 0,047$ ), *Проекция* ( $T = 64,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Регрессия* ( $T = 144$ ,  $p = 0,015$ ), *Замещение* ( $T = 122,5$ ,  $p = 0,003$ ), *Подавление* ( $T = 89$ ,  $p = 0,009$ ), *Интеллектуализация* ( $T = 75$ ,  $p = 0,000$ ), *Реактивное образование* ( $T = 151$ ,  $p = 0,004$ ).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Отрицание* ( $T = 58$ ,  $p = 0,000$ ), *Проекция* ( $T = 95$ ,  $p = 0,000$ ), *Регрессия* ( $T = 72,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Реактивное образование* ( $T = 67,5$ ,  $p = 0,000$ ), *Компенсация* ( $T = 114,5$ ,  $p = 0,015$ ).

К 17 годам происходит резкое изменение уровня напряженности большинства защит, однако к 18 годам уровень показателей возвращается к уровню 16 лет. При этом соотношение напряженности отдельных защит остается стабильным: наивысшие показатели по защите *Интеллектуализация*, самые низкие – у защиты *Регрессия*. Самыми стабильными защитами являются *Подавление* и *Компенсация*.

По показателям психологических защит выявлены единичные статистически значимые половые различия. Динамика напряженности психологических защит девочек больше соответствует общей динамике. Динамика напряженности психологических защит у мальчиков менее выражена. Можно отметить, что различия между мальчиками и девочками по показателю напряженности психологических защит выражены преимущественно в динамике этих показателей. Возрастной сдвиг напряженности психологических защит у девочек достаточен для оказания влияния на показатели динамики напряженности защит по группе.

В таблице 2 представлены данные о количестве статистически значимых изменений по показателям контроля поведения, совла-

Таблица 2

Сравнение количества статистически значимых различий между отдельными шкалами копинг-поведения, контроля поведения и психологических защит в общей группе, у мальчиков и у девочек по годам от 14 до 18 лет

Изучаемые показатели регуляции поведения	Количество выявленных статистически значимых различий											
	14 и 15 лет			15 и 16 лет			16 и 17 лет			17 и 18 лет		
	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д
Шкалы контроля поведения	2	0	2	4	2	5	6	4	3	10	6	6
Копинг-стратегии	4	3	1	0	0	0	2	2	2	17	13	14
Психологические защиты	Не исследовалось						7	5	6	5	3	6

дающего поведения и психологических защит. Можно отметить согласованное увеличение количества изменений по шкалам контроля поведения и совладающего поведения от 16 к 18 годам. Однако статистически значимое различие выявлено только по сумме изменений шкал совладающего поведения ( $p = 0,001$ ).

Таким образом, при изучении динамики контроля поведения, копинг-стиля и психологических защит можно отметить, что наибольшее количество статистически значимых изменений приходится на копинг-поведение. Этот вид адаптивного поведения претерпевает значительные изменения на протяжении 14–18-летнего возраста, и наибольшие изменения приходятся на период окончания школы.

Аргументом в пользу стабильности индивидуальных паттернов саморегуляции могут служить исследования других авторов (Gottfredson, Hirschi, 1990; Nay, Forrest, 2006; Pulkkinen, 2009). Несмотря на разные модели саморегуляции, самоконтроля, контроля поведения, перечисленные работы, включая нашу, свидетельствуют о раннем становлении и стабильности индивидуальных форм саморегуляции.

При изучении связей между показателями контроля поведения и совладающим поведением на протяжении от 14 до 18 лет выявлены стабильные, преимущественно положительные связи между копинг-поведением и эмоциональным компонентом контроля поведения. Отрицательные связи преобладают между редко используемыми копинг-стратегиями и когнитивным и волевым компонен-

тами контроля поведения. Можно отметить, что к 18 годам связи между показателями контроля поведения и копинг-стратегиями становятся более равномерными, преобладают положительные связи с умеренным уровнем значимости. Снижение количества связей между отдельными показателями может быть связано со снижением уровня выраженности этих показателей.

При общей оценке динамики связей шкал контроля поведения с психологическими защитами от 16 до 18 лет можно отметить увеличение количества связей, появление связей у эмоциональной составляющей контроля поведения с психологическими защитами и по 1 стабильной связи у волевого контроля с защитами на протяжении всех этапов исследования. Наиболее заметной динамикой обладают связи показателей когнитивного контроля. Защита *Замещение* не участвует в связях с показателями контроля поведения. *Реактивное образование* и *Регрессия* активно задействованы в связях в 16 лет и почти не участвуют в связях в 17–18 лет. Зато у защиты *Интеллектуализация* количество связей заметно возрастает к 17, а потом к 18 годам.

При исследовании динамики связей копинг-поведения с психологическими защитами можно отметить на протяжении от 16 до 18 лет стабильную положительную связь у защиты *Регрессия* со стратегией *Разрядка* и отсутствие связей с копинг-поведением у защиты *Замещение*. Из копинг-стратегий с защитами стабильно связаны стратегии эмоционального реагирования, с возрастом появляются связи у стратегий, направленных на проблему, и исчезают связи у стратегий, связанных с поиском социальной поддержки.

Корреляционный анализ (см. таблицу 3) с учетом пола испытуемых дает основание считать, что девочки по сравнению с мальчиками, особенно в юношеском возрасте более вариативны в выборе способов преодоления трудных жизненных ситуаций. У них значительно меньше связей между компонентами адаптивного поведения: контролем поведения, совладающим поведением и психологическими защитами. Если в 14 лет и у мальчиков, и девочек выявлено по 30 связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, то к 18 годам у девочек выявлено всего 7 связей, в то время как у мальчиков – 45. При этом все связи на уровне коэффициента корреляции 0,4–0,6 с уровнем значимости  $p \leq 0,05$ . Так же у мальчиков выявлено больше отрицательных связей копинг-стратегий с компонентами контроля поведения. Эти связи выявлены преимущественно у редко используемых стратегий. У девочек превалируют

**Таблица 3**  
Сравнение количества корреляционных связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, между копинг-стратегиями и психологическими защитами, между шкалами контроля поведения и психологическими защитами у мальчиков и девочек за 5 лет (от 14 до 18 лет)

Коррелируемые показатели	Связи	Количество связей (общее, у мальчиков, у девочек)																												
		14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет																
		Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д														
Копинг-стратегии и шкалы контроля поведения	Общее количество	47	30	30	20	17	15	33	27	14	32	43	13	31	45	7														
	Положительные	21	7	26	20	11	14	28	18	11	23	25	9	24	24	5														
	Отрицательные	26	23	4	0	6	1	5	9	3	9	18	4	7	21	2														
Копинг-стратегии и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось																												
	Положительные																4	3	4	4	6	3	3	10	8	9	5	7	10	10
	Отрицательные																1	0	6	6	2	3	2	2	1	6	2	1	6	2
Шкалы контроля поведения и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось																												
	Положительные																4	5	2	2	9	6	2	2	11	8	1	8	1	
	Отрицательные																1	2	6	6	4	2	2	3	0	2	2	3	0	

положительные связи шкал контроля поведения со стратегиями, направленными на решение проблем и поиск социальной поддержки. Связи между копинг-стратегиями и психологическими защитами также преимущественно положительные как у мальчиков, так и у девочек. Что может свидетельствовать о включении некоего комплекса из защит и копинга в трудной ситуации.

При этом у девочек в 14 лет связей больше, чем у мальчиков, а к 18 годам меньше. Необходимо отметить, что количество связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения значительно больше, чем между копинг-стратегиями и психологическими защитами или между психологическими защитами и шкалами контроля поведения.

Дальнейший анализ соотношения защитных механизмов был проведен по методу выделения контрастных групп с высокими и низкими показателями контроля поведения. Учитывались следующие шкалы: *Общий уровень когнитивного контроля*, *Оценка эмоций*, *Регуляция эмоций* и *Использование эмоций в решении проблем* эмоционального компонента контроля поведения, а также *Контроль действий при неудаче*, *Контроль действий при планировании* и *Контроль действия при реализации* – показатели контроля действий.

14-летние подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически значимо чаще используют копинг-стратегии: *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Друзья*, *Позитивный фокус*, *Социальная поддержка*, *Принадлежность* *Отвлечение* и *Активный отдых*. Подростки с низкими показателями по шкалам контроля поведения предпочитают такие стратегии как *Беспокойство*, *Несовладание*, *Игнорирование* и *Самообвинение*. Всего выделено 18 различий, из которых 12 описывают доминирование в частоте использования копинга подростками с высоким уровнем контроля поведения. При этом большая часть различий выделена при сравнении подростков с высоким и низким уровнем шкал эмоционального компонента контроля поведения.

15-летние подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически значимо чаще прибегают к таким стратегиям как *Решение проблемы*, *Социальная поддержка*, *Друзья* и *Принадлежность*. При этом подростки с низким уровнем контроля поведения по шкале *Контроль действия при неудаче* предпочитают копинг *Несовладание*. Таким образом, выделено 8 различий, где всего 1 различие приходится на подростков с низким уровнем контроля поведения.

На 3-м году исследования, к 16 годам подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения демонстрируют наиболее частое использование таких стратегий, как *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Профессиональная помощь*, а также *Беспокойство*, *Самообвинение* и *Активный отдых*. При этом наибольшее число различий обнаруживается при выделении высоких и низких показателей шкал эмоционального компонента контроля поведения. Подростки с низкими показателями шкал волевого контроля поведения предпочитают такие копинг-стратегии как *Несовладание*, *Разрядка*, *Самообвинение*. Из 20 выявленных различий 14 описывают преобладание продуктивных копинг-стратегий у подростков с высоким уровнем контроля поведения.

В 17 лет подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически достоверно наиболее часто используют стратегии совладания: *Решение проблемы*, *Обращение к религии*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Профессиональная помощь*, а также *Игнорирование* и *Активный отдых*. При этом обращение к этим стратегиям, кроме стратегии *Игнорирование*, демонстрируют подростки с преобладанием высоких показателей по шкалам эмоционального компонента контроля поведения. Подростки с низким уровнем по шкалам контроля поведения (также преимущественно эмоционального компонента) чаще прибегают к помощи стратегий: *Разрядка*, *Самообвинение*, *Уход в себя*. Всего выделено 15 различий.

К 18 годам подростки с высокими показателями по большинству шкал контроля поведения отдают предпочтение стратегиям совладания: *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Обращение к религии*, *Позитивный фокус*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Профессиональная помощь* (всего 12 статистически значимых различий). Подростки же с низким уровнем контроля поведения чаще используют стратегии *Надежда на чудо*, *Игнорирование*, *Самообвинение*, *Уход в себя* и *Отвлечение* (6 различий).

В целом испытуемые в подростковом и раннем юношеском возрасте с высоким уровнем по большинству шкал когнитивного и эмоционального компонентов контроля поведения предпочитают использовать стратегии совладания, направленные на решение проблемы, на поиск социальной поддержки и разные формы отвлечения. При низком уровне контроля поведения чаще используются стратегии эмоциональной разрядки и игнорирования проблемы.

Наибольший вклад в различия дают шкалы эмоционального компонента контроля поведения.

При выявлении предпочитаемых психологических защит у подростков с высоким и низким уровнем показателей контроля поведения были использованы вышеописанные шкалы контроля поведения.

У 16-летних подростков с высоким уровнем контроля поведения статистически значимо выше напряженность таких психологических защит, как *Реактивное образование*, *Регрессия* и *Компенсация*.

К 17 годам юноши с высоким уровнем по шкалам контроля поведения имеют более высокую напряженность защит *Отрицание* и *Интеллектуализация*, а юноши с низким уровнем – напряженность защит *Подавление* и *Реактивное образование*.

В 18 лет при высоком уровне контроля поведения повышена напряженность защит *Отрицание*, *Компенсация* и *Интеллектуализация*, т. е. преимущественно зрелых форм психологической защиты, а при низком уровне контроля поведения доминируют незрелые формы психологических защит – *Реактивное образование* и *Регрессия*.

Таким образом, можно выделить роль высокого уровня контроля поведения в использовании зрелых форм защит в более старшем возрасте.

Принимая во внимание гораздо меньшее количество связей между шкалами контроля поведения и психологическими защитами по сравнению с количеством связей копинг-стратегий со шкалами контроля поведения, можно сделать предположение, что по отношению к контролю поведения совладающее поведение и психологические защиты различаются между собой и не могут быть сведены к двум полюсам одного конструкта. Они не являются взаимозаменяемыми механизмами.

Полученные результаты позволяют заключить, что совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты – тесно связанные конструкты в едином механизме саморегуляции. Динамика показателей стилей совладания в большей степени сопряжена с динамикой показателей контроля поведения и в меньшей степени – с динамикой напряженности психологических защит. Процесс становления стилей совладания происходит на уровне встраивания копинг-стратегий в механизм саморегуляции. При этом количество связей у мальчиков повышается на этапе 14–18 лет, а у девочек – наоборот, снижается. Существуют половые различия и в использовании копинг-стратегий: мальчики в возрасте 14–18 лет чаще

используют стратегии отвлечения, девочки отдают предпочтение эмоциональным стратегиям совладания.

Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование стратегий, преимущественно направленных на решение проблемы. Большая часть копинг-стратегий имеет эмоциональную основу и хорошо выраженные связи с эмоциональными компонентами контроля поведения, но при этом не теряет связи и с двумя другими компонентами – волевым и когнитивным.

В период взросления изменяются не только сами психологические защиты в пользу более зрелых, но и их соотношение с копинг-стратегиями. Наблюдаются обратные связи психологических защит с часто используемыми копинг-стратегиями. Мы полагаем, что происходит изменение соотношения низкоуровневых механизмов адаптивного поведения и более высокоуровневых, осознаваемых, что отражает рост соответствия личностного содержания субъектной реализации, т. е. становление более зрелых форм регуляции поведения.

Обобщение полученных результатов изучения динамики развития контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом и раннем юношеском возрасте позволяет сделать следующие **выводы**.

- 1 Контроль поведения, совладающие стратегии и психологические защиты являются тесно связанными видами адаптивного поведения в подростковом возрасте.
- 2 Высокий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования стратегий, направленных преимущественно на решение проблемы. Низкий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования стратегий эмоциональной разрядки.
- 3 Наибольшей динамикой в подростковом и раннем юношеском возрасте обладает совладающее поведение, наименьшей – эмоциональная и волевая составляющие контроля поведения. Динамика копинг-стилей соотносима с динамикой когнитивного компонента контроля поведения.
- 4 Процесс становления стилей совладания происходит за счет изменения количества и качества связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения. При этом количество связей у мальчиков повышается на протяжении 14–18 лет, а у девочек – наоборот, снижается.

- 5 Стиль совладания у мальчиков более вариативен, чем у девочек. Общий «скачок» в динамике стиля совладания приходится на период окончания школы и выбора профессионального пути.

#### Заключение

Учитывая неразрывность образований субъект-личность, мы выдвигаем положение о неразрывности контроля поведения, психологических защит и совладающего поведения. Все эти понятия обозначают разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации. Можно привести аналогию с приемом обезболивающих средств: они снимают острый дискомфорт, позволяют осознать проблему, определить источник боли, ее причину и принять меры. Совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они, скорее, составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, принадлежащих разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. Дальнейшая дифференциация между механизмами регуляции и их уровнями организации необходима и возможна в рамках междисциплинарного подхода. Одним из путей является системно-субъектный подход, в рамках которого мы стремимся разрабатывать проблему психологии субъекта и, в частности, регулятивной функции субъекта, который совладевает с трудными жизненными ситуациями.

Несмотря на дискуссионность и открытость (незавершенность) нашей гипотезы, новый подход к ключевой проблеме психологии – саморегуляции поведения – может вызвать интерес психологического сообщества и актуализировать индивидуальные и коллективные ресурсы для решения проблем саморегуляции, включающей проблемы защитных механизмов поведения.

#### 4.2. Родительская поддержка и переживание стресса у детей раннего возраста

Развитие регуляции поведения в последние десятилетия является одной из центральных тем психологии. С одной стороны, ее ранние проявления наиболее явно прослеживаются в поведении, с другой стороны, она во многом определяет характер и уровень функциони-

рования субъекта. Именно дисбаланс или недостаточное развитие регуляции чаще всего лежит в основе социальной дезадаптации, в том числе ранних ее проявлений. Роль взрослого в развитии регуляции также неоднократно подвергалась анализу. Обычно изучались отдельные характеристики регуляции (эмоциональная регуляция, контроль импульсов или исполнительные функции). Полученные результаты свидетельствуют о том, что социальное взаимодействие между ребенком и близкими взрослыми, прежде всего матерью, выступает одним из важнейших регуляторов, формирующих поведение ребенка.

Внешняя поддержка играет решающую роль в регуляции эмоций ребенка, поскольку ребенок начинает различать и распознавать свои эмоциональные состояния и эмоции других и связывать между собой собственные действия, действия воспитателя и изменения своих эмоциональных состояний. Согласно многочисленным исследованиям, качество привязанности в младенчестве является одним из предикторов последующей успешной эмоциональной регуляции и даже когнитивной эффективности ребенка (Cassidy, 1994; Lyons-Ruth et al., 1993).

Вопрос о роли родительского поведения, особенно конкретных родительских воздействий в развитии контроля поведения с учетом индивидуальных особенностей детей пока далек от решения.

Основная тенденция в развитии регуляции состоит в переходе самоконтроля от взрослого к ребенку, с постепенной передаче ребенку ведущей роли в управлении собственными эмоциями и состояниями. По мере взросления детей матери поощряют их к большей активности в социальном взаимодействии и сами дети становятся более активными, что позволяет матерям уменьшать свою активность (Grolnick et al., 1996). Сначала родители и другие воспитатели прямо вмешиваются, успокаивая и умиротворяя ребенка, организуя детский повседневный опыт как управляемый и предсказуемый. Если взрослые предсказуемо реагируют на его плач, младенец будет чувствовать себя в безопасности. Это позволяет ему сфокусировать внимание на исследовании окружающего мира и дает возможность получать и обрабатывать информацию. Такое поведение также снижает эмоциональные требования повседневного опыта и является опорой для собственных усилий ребенка по эмоциональной регуляции. Повседневный стресс (микростресс) возникает в результате неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.