

УДК 159.922.62:159.942

Динамика совладающего поведения в период средней и поздней взрослости

Корниенко И.А.

Мукачевский государственный университет, г. Мукачево, Украина

Проблема возрастного изменения личности человека остается актуальной всегда, однако исследований относительно изменений репертуара копинг-поведения в зрелом и даже пожилом возрасте все еще мало.

Цель исследования – проверка достоверных различий в копинг-репертуаре мужчин и женщин в раннем и зрелом периоде взрослости.

Материал и методы. Респонденты были поделены на группы: 1-я группа – от 40 до 50 лет, 2-я группа – 50 до 60 лет. В психодиагностический комплекс вошли: «Индикатор копинг-стратегий», «Опросник способов совладания», «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», «Проактивное совладающее поведение», «Преодоление трудных жизненных ситуаций», «Опросник SVF-120», «Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности», «Потери и приобретения персональных ресурсов», «Шкала психологического стресса PSM-25».

Результаты и их обсуждение. Обобщенный вывод может быть следующим: совладающее поведение в раннем периоде взрослости в целом конструктивнее и активнее, чем в более позднем. Статистически значимые различия между исследуемыми были выявлены по 6 шкалам: «Самоконтроль», «Планирование решения проблем», «Позитивная переоценка», «Уверенные независимые действия», «Манипулятивные действия» и «Приобретения» более высокие уровни продемонстрировала выборка более молодых респондентов по 3 шкалам: «Поиск социальной поддержки», «Избегание проблем», «Социальная замкнутость» более высокие значения были получены для второй выборки.

Исследуемые в раннем взрослом возрасте в стрессовых ситуациях способны лучше анализировать ситуацию и находить больше возможных вариантов поведения, они тщательно планируют собственные действия с учетом объективных условий.

Заключение. Различия в репертуаре совладающего поведения у мужчин и женщин имеют тенденцию к усилению с увеличением возраста, в среднем зрелом возрасте наблюдается высокий уровень конструктивности совладания. Зафиксированных различий недостаточно для констатации факта детерминационного влияния возраста в период 40–60 лет на конструктивность репертуара совладающего поведения.

Ключевые слова: копинг, копинг-репертуар, стратегии поведения, период взрослости.

Dynamics of Coping during the Middle and Late Adulthood

Korniienko I.A.

Mukachevo State University, Mukachevo, Ukraine

The problem of person's identity age change remains always relevant, but researches on changes of coping behavior repertoire in the adulthood and even old age are still insufficient.

The purpose of the study is to test the significant differences in coping repertoire of men and women in the early and mature adulthood.

Material and methods. Respondents were divided into 2 groups: group 1 – from 40 to 50 years old, group 2 – 50 to 60 years old. The psychodiagnostic complex included: "The Coping Strategy Indicator (CSI)", "Ways of Coping Questionnaire (WCQ)", "Strategic Approach to Coping Scale (SACS)", "The Proactive Coping Inventory (PCI)", "Overcoming difficult life situations", "Streßverarbeitungsfragebogen" (SVF-120), "Differential diagnosis of the state of reduced health", "Personal resources gains and losses", "PSM-25" (Lemyr, Tessier & Fillion).

Findings and their discussion. Generalized output may sound like this: coping behavior in the early adulthood is relatively more constructive and functional than in the later one. Statistically significant differences between the groups were identified by 6 scales: "self-control", "planning of problem solving", "positive reappraisal", "confident, independent action", "manipulative action" and "gains". Higher levels were demonstrated by the sample of younger respondents, according to 3 scales: "search of social support", "avoiding problems", "social isolation"; higher values were obtained by the second sample.

People in early adulthood in stressful situations are able to analyze the situation better and find more options for behavior; they carefully plan their own actions, taking into account the objective conditions.

Conclusion. The differences in the repertoire of coping behavior among men and women have a tendency of increasing with aging, the average maturity has a comparatively higher level of constructive coping. Anyway the benchmarked differences are insufficient for ascertaining the fact of determinative influence of the age between 40–60 on constructiveness of coping repertoire.

Key words: coping, coping behavior, behavioral strategies, adulthood.

В современном мире человеку все чаще приходится находиться в непростых и крайне неопределенных ситуациях. Наше общество, находясь в состоянии перманентных радикальных социальных и политических изменений, успело уничтожить ранее сформированные паттерны поведения и находится в состоянии формирования новых. В эпоху серьезных изменений, которые происходят сейчас, особенно уязвимыми становятся люди, у которых уже сформирована жизненная позиция, которая более не соответствует новым жизненным условиям, которые находятся далеко не в начале своего пути поиска самореализации. Они больше молодежи чувствуют на себе всю нестабильность и непредсказуемость непростого жизненного пространства, сильнее ощущают состояние растерянности и тревоги. Поэтому проблема изучения совладающего поведения в период взрослости является актуальной, и при ускорении изменения социального уклада жизни ее актуальность в недалеком будущем будет возрастать вдвойне.

Проблема возрастного изменения личности человека остается актуальной всегда, однако исследований относительно изменений репертуара копинг-поведения в зрелом и даже пожилом возрасте все еще мало. Люди часто слышат информационный фон о быстрой и к тому же ранней воз-

растной деградации личностных характеристик с возрастом. Тем не менее ряд ученых опровергает этот информационный миф, который часто не подкреплен достоверными доказательствами. В рамках данного исследования мы попытаемся разобраться в особенностях совладающего (копинг-поведения) периода взрослости.

Мы задаем вопрос о динамике копинг-поведения в процессе продвижения личности по своему жизненному пути, проводя исследования на различных возрастных категориях.

Цель работы заключается в проверке достоверных различий в копинг-репертуаре мужчин и женщин в раннем и зрелом периодах взрослости.

Материал и методы. Испытуемых мы поделили на группы исходя из возрастной периодизации Ю.Н. Карандашева и модификации возрастной периодизации Р. Мартина и К. Заллера (по Д.В. Богатенкову, С.В. Дробышевскому). Итак в 1-ю группу вошли респонденты в возрасте от 40 до 50 лет (категория Maturus I); во 2-ю группу – респонденты от 50 до 60 лет (Maturus II). Категории условно можно отнести к средней и поздней взрослости (зрелости). Исследование проводилось в пределах Ужгородского, Мукачевского и Свалявского районов Закарпатской области (Украина), в котором приняли участие 130 респондентов, среди которых 57% женщин, 43% мужчин от 40 до 50 лет и по 50% женской и мужской выборки в возрасте от 50 до 60 лет.

Для определения статистически достоверной разницы в репертуаре копинг-поведения был выбран метод статистической обработки данных критерий U–Манна–Уитни. Расчеты проводились с помощью программы статистической обработки данных SPSS (версия 21.0).

В психодиагностический комплекс вошли: методика «Индикатор копинг-стратегий» (ИКС) (Д. Амирхан), «Опросник способов совладания» (ОСС) (С. Фолкман, Р. Лазарус, адаптация и апробация Т.Л. Крюковой), «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (СПСС) (С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой), «Проактивное совладающее поведение» (ПСП) (Л. Аспинвал, Е. Гринлас и др., адаптация Е.С. Старченковой), «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС), «Опросник SVF-120» (В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н.Е. Водопьяновой), «Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности» (ДДССР) (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская), «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ПППР) (Н.Е. Водопьянова и М.В. Штейн) и «Шкала психологического стресса PSM-25» (PSP) (Лемур-Тесье-Филлион, адаптация Н.Е. Водопьяновой).

Результаты и их обсуждение. Копинг (совладающее поведение) рассматривается учеными с разных позиций: общепсихологические представления о развитии личности (Б.Г. Ананьев, Г.А. Балл, М.И. Боришевский, Л.С. Выготский, З.С. Карпенко, Г.С. Костюк, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, Ю.М. Швалб и др.), субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Татенко, С.Л. Рубинштейн и др.), ситуативно-личностный подход (COPE) (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Wills, S. Shiftman), когнитивно-транзактный (Л. Анциферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановська, Л.А. Китаев-Смык, И.М. Никольська, Н.А. Сирота и др.), дифференцированный подход к защитному и совладающему поведению (А. Либин и др.).

Копинг, или копинг-поведение, – достаточно молодое понятие в психологии, которое представляет собой целый пласт новых исследований в психологической науке. Проблема копинг-поведения является достаточно перспективным направлением современных психологических научных трудов. Его ценность заключается в том, что исследования тесно связаны с практикой предоставления психологической помощи людям, которые находятся в сложной жизненной ситуации [2].

В научных исследованиях описывается, что люди по-разному реагируют на одну и ту же самую стрессогенную ситуацию, в основном людям удается сохранить или быстро восстановить баланс и

трудоспособность. Однако любая личность в той или иной степени чувствует в этих условиях психическое напряжение, негативные переживания и эмоциональное напряжение. Поэтому существование индивидуальных расхождений в реагировании на стресс и формировании стрессостойкости определяет возрастающий интерес к изучению механизмов регуляции этого состояния у разных возрастных категорий. Данная публикация посвящена исключительно поиску динамики, сдвига набора наиболее используемых стратегий копинг-поведения по мере перехода человека на более поздние этапы своего жизненного пути. Кроме того, в рамках данного исследования проведен сравнительный анализ совладающего поведения мужчин и женщин. Однако следует заметить, что публикация не описывает результаты исследования как такового, хотя был получен богатый эмпирический материал. Данные описания будут представлены в следующих работах [2; 3].

В психологической литературе существует несколько подходов к пониманию категории «копинг». Первый, наиболее ранний, описывается в работах представителя психоаналитического направления Н. Наан, трактующего его в понятиях динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, который используется для ослабления психической напряженности [4]. Копинг-процессы в данном подходе рассматриваются как эго-процессы, направленные на адаптацию личности к сложным жизненным ситуациям. Стронники этого подхода склонны отождествлять совладание с его результатом.

Второй подход определяет «копинг» в понятиях черт личности (диспозиционная концепция копинга) как относительно постоянную склонность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. А. Биллингс и Р. Моос утверждают, что копинг обуславливается устойчивыми качествами личности, которые позволяют использовать определенные варианты ответов на стрессовые ситуации, потому что сами эти качества влияют на выбор поведения человека в стрессовой ситуации. Они говорят, что выбор определенных копинг-стратегий в течение всей жизни является достаточно стабильной характеристикой и мало что зависит от типа стрессора [5; 6].

Согласно третьему подходу, разработанному С. Фолкман и Р. Лазарусом, копинг понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Известный представитель данного подхода Р. Лазарус обосновал тезис о том, что способность личности преодолевать стресс в большин-

стве случаев намного важнее, чем природа и величина стресса, частота его влияния [7; 8]. Это положение стало теоретической основой транзакционной когнитивной теории копинг-поведения Р. Лазаруса, которая стала первой среди теорий копинг-поведения.

С целью изучения возрастных различий в репертуаре копинг-поведения нами был проведен сравнительный анализ средних значений стратегий копинг-поведения, полученных на мужской и женской выборках средней и поздней взрослости. Проблема различия между мужским и женским полом связана с двойной детерминацией признаков. Кроме социального, учет эволюционно-биологического фактора приводит к пониманию пола как конституционной координаты, что обуславливает различия между группами людей различного пола со стороны несоциальных воздействий.

Для более детального изучения особенностей копинг-поведения сначала мы решили сравнить выборки исследуемых двух возрастных категорий. С целью оценки различия между исследуемыми был использован непараметрический метод сравнения выборок, а именно U-критерий Манна-Уитни. Вывод о сходстве или отличии исследуемых групп делается на основе эмпирического значения критерия, который показывает, насколько совпадают ряды значений по каждой из шкал использованных методик (таблица 1).

Обобщенный вывод, исходя из полученных результатов, может быть следующим: совладающее поведение в среднем периоде взрослости в целом конструктивнее и активнее, чем в более позднем.

Более детально анализируя полученные результаты, статистически значимые различия между исследуемыми возрастными группами на уровне $p < 0,05$ были выявлены по 9 шкалам. По 6 шкалам «Самоконтроль», «Планирование решения проблем», «Позитивная переоценка», «Уверенные независимые действия», «Манипулятивные действия» и «Приобретения» более высокие уровни продемонстрировала выборка более молодых респондентов (1-я группа), в то время как по 3 шкалам «Поиск социальной поддержки», «Избегание проблем», «Социальная замкнутость» статистически значимо более высокие значения были получены для более старшей, 2-й выборки.

Испытуемые в среднем взрослом возрасте в стрессовых ситуациях способны лучше анализировать ситуацию и находить больше возможных вариантов поведения, они тщательно планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и существующих ресурсов, что дает возможность уменьшать собственную стрессовую уязвимость. Все это происходит

за счет положительного переосмысления, рассмотрения ситуаций как стимула для личностного роста, волевым усилием происходит контроль эмоций, минимизация их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегий поведения.

Исследуемые зрелого взрослого возраста, наоборот, демонстрируют в некотором роде противоречивые тенденции; пытаются избегать контакта с окружающей средой, с одной стороны, и, одновременно, демонстрируют высокие значения поиска социальной поддержки – с другой. Копинг-поведение в сложных ситуациях менее конструктивно, возможно отрицание проблемы, фантазирование и отвлечение. В таком возрасте решение проблем все чаще вынужденно происходит за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информации, эмоциональной поддержки от близких, хотя респонденты еще не ощущают уязвления когнитивных и физиологических резервов.

Однако для подтверждения или опровержения значимости изменения репертуара копинг-поведения в данном возрастном периоде требует отдельного лонгитюдного исследования. Ведь из 58 шкал, которые часто перекрываются по своему содержанию, достоверные различия были зафиксированы всего за девятью. Это свидетельствует о том, что исследуемые различных возрастных групп используют достаточно схожий репертуар копинг-поведения в сложных и стрессовых ситуациях. Качественное решение (разрешение) стрессовых ситуаций скорее зависит от индивидуальных детерминант, таких как уверенность в себе, своих действиях и ресурсах, которые нужны для решения проблем и т.д. К тому же отсутствие серьезного детерминационного влияния возраста (как минимум в пределах исследуемых возрастных категорий) на репертуар совладающего поведения подчеркивал в своих работах Р. Лазарус.

Следующим этапом нашего исследования стало проведение поперечного анализа, а именно поиск статистически значимых различий отдельно между мужчинами и женщинами периода средней и поздней взрослости.

Первым этапом было сравнение женской выборки. Результаты сравнения с помощью непараметрического метода Манна-Уитни даны в таблице 2.

Статистически достоверные различия между показателями совладающего поведения у женщин выявлены по таким шкалам: «Избегание проблем» (ИКС), «Планирование решения проблем» (ОСС), «Проактивное совладание» (ПСП), «Замещение» (ПТЖС), «Психомышечная релаксация» (ПТЖС) и «Приобретения» (ПППР). При этом по всем шкалам, кроме «Избегание проблем», значения больше у более «молодой» 1-й выборки.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что женщины в раннем взрослом возрасте решают сложные жизненные ситуации более конструктивно, что в свою очередь помогает формировать ресурсы, которые в дальнейшем способствуют решению будущих проблем. Женщинам свойственно обращаться к положительной переоценке ситуации, к активности и релаксации. Также свойственно делать себе что-то приятное, что дает возможность обеспечивать чувство успеха и самоутверждения. С продвижением по жизненному пути при отсутствии необходимых внутренних или внешних ресурсов женщины все чаще начинают использовать стратегию избегания.

Что касается мужчин, то между респондентами двух возрастных категорий были зафиксированы достоверные различия лишь по пяти шкалам (см. таблицу 3).

Сделав сравнительный анализ между двумя независимыми выборками исследуемых мужчин в раннем и зрелом взрослом возрасте, были выявлены различия только по 5 шкалам, а именно: «Поиск социальной поддержки» (ИКС), «Снижение значения стрессовой ситуации» (ПТЖС) и «Стресс» (ДДССР) – более свойственно респондентам второй выборки, а «Самоконтроль» (ОСС), «Планирование решения проблем» (ОСС) – наоборот, первой, более «молодой». Результаты говорят о том, что респонденты, попадая в иные постоянно изменяющиеся условия собственного жизненного пространства, ищут другие, более адекватные способы эффективного совладающего поведения в нем. Снижение уровня принятия стресса, поиск социальной поддержки становятся теми ресурсами, которые «доказывают» свою высокую эффективность в более зрелом возрасте.

Таблица 1 – Значения U-критерия Манна-Уитни (средней и поздней зрелости)

Шкала (название методики)	Статистика U-Манна-Уитни	Статистика W-Уилкоксона	Z	Асимпт. знч. (2-х ст.)
«Поиск социальной поддержки» (ИКС)	1 639,500	4 124,500	-2,165	0,030
«Избегание проблем» (ИКС)	1 436,500	3 921,500	-3,134	0,002
«Самоконтроль» (ОСС)	1 676,000	3 506,000	-1,992	0,046
«Планирование решения проблем» (ОСС)	1 420,000	3 250,000	-3,196	0,001
«Позитивная переоценка» (ОСС)	1 640,500	3 470,500	-2,037	0,042
«Уверенные независимые действия» (СПСС)	1 640,000	3 470,000	-2,161	0,031
«Манипулятивные действия» (СПСС)	1 645,500	3 475,500	-2,127	0,033
«Социальная замкнутость» (ПТЖС) Поздняя	1 659,500	4 144,500	-2,070	0,038
«Приобретения» (ПППР)	1 520,000	3 350,000	-2,710	0,007

Таблица 2 – Значение U-критерия Манна-Уитни (средней и поздней зрелости): женщины

Шкала (название методики)	Статистика U-Манна-Уитни	Статистика W-Уилкоксона	Z	Асимпт. знч. (2-х ст.)
«Избегание проблем» (ИКС)	384,000	1 204,000	-2,597	0,009
«Планирование решения проблем» (ОСС)	389,500	854,500	-2,514	0,012
«Проактивное совладание» (ПСП)	315,500	780,500	-3,384	0,001
«Замещение» (ПТЖС)	364,000	829,000	-2,810	0,005
«Самоутверждение» (ПТЖС)	390,500	855,500	-2,498	0,012
«Психомышечная релаксация» (ПТЖС)я	386,000	851,000	-2,555	0,011
«Приобретения» (ПППР)	354,000	819,000	-2,921	0,003

Таблица 3 – Значение U-критерия Манна-Уитни (средней и поздней зрелости): мужчины

Шкала (название методики)	Статистика U-Манна-Уитни	Статистика W-Уилкоксона	Z	Асимпт. знч. (2-х ст.)
«Поиск социальной поддержки» (ИКС)	280,500	745,500	-2,529	0,011
«Самоконтроль» (ОСС)	303,500	768,500	-2,178	0,029
«Планирование решения проблем» (ОСС)	304,500	769,500	-2,172	0,030
«Снижение значения стрессовой ситуации» (ПТЖС)	312,500	777,500	-2,040	0,041
«Стресс» (ДДССР)	315,000	780,000	-2,006	0,045

Заключение. Как показывает данное исследование и исследования, проведенные ранее, различия в репертуаре совладающего поведения у мужчин и женщин имеют тенденцию к усилению с увеличением возраста, тем не менее как в относительно раннем зрелом возрасте наблюдается высокий уровень конструктивности совладания (преобладания стратегии «Планирование решения проблем» как у мужчин, так и у женщин).

Результаты исследования позволяют сформировать гипотезу о том, что именно в раннем зрелом возрасте личность находится на пике конструктивности совладающего поведения, однако их явно недостаточно для констатации факта детерминационного влияния возраста в период 40–60 лет на конструктивность репертуара совладающего поведения и требует дальнейших уже лонгитюдных изысканий.

В целом у современных зрелых личностей обеих возрастных периодов наблюдается состояние повышенной мобилизации психических и энергетических ресурсов, с доминированием мотивации на преодоление трудностей, что способствует снижению силы, длительности и тяжести трудной жизненной ситуации и свидетельствует в целом о успешном, конструктивном совлада-

нии без существенных возрастных спадов. Речь скорее идет об особенностях, чем о существенном снижении совладающих действий в периоде 40–60 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.
2. Крюкова, Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии / Т.Л. Крюкова // Вестн. КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2004. – № 4. – С. 58–68.
3. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтя // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
4. Haan, N. Coping and defending: processes of environment organization / N. Haan. – N.Y.: Academic Press, 1977. – 346 p.
5. Frydenberg, E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives / E. Frydenberg. – London–N.Y.: Adolescence and Society Series, 1997. – 203 p.
6. Frydenberg, E. Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? / E. Frydenberg, R. Lewis // Australian J. of Guidance and Counselling, 1. – 1991. – P. 35–43.
7. Carpenter, B.N. Issues and advances in coping research / B.N. Carpenter // Personal coping: Theory, research, and application (Ed. by B.N. Carpenter). – CT: Praeger, 1992. – P. 1–13.
8. Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present, and future / R.S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V. 55. – P. 234–247.

Поступила в редакцию 07.10.2016 г.