
БУШУЄВА Т.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри
загальної, соціальної
психології та психотерапії,
Національний
педагогічний університет
імені М.П.Драгоманова,
м. Київ, Україна

ВІКОВА ДИНАМІКА КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ В РІЗНІ ПЕРІОДИ ДОРОСЛОСТІ

Досліджуються закономірності копінг-поведінки, пов'язані із впливом фактору віку. Встановлені вікові відмінності у виборі стратегій копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості. Динаміка копінгу пов'язана, зокрема, із все більш активним з віком використанням асертивного копінгу, зниженням необхідності соціальної підтримки, зменшенням проявів агресивності та асоціальності поведінки жінок в складних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: копінг-поведінка; копінг-стратегії; копінг-дії; вік; періоди дорослішання, перехідного віку, зрілості; жінки.

Изучаются закономерности копинг-поведения, связанные с влиянием фактора возраста. Установлены возрастные различия в выборе стратегий копинг-поведения женщин в разные периоды взрослости. Динамика копинга связана, в частности, с более активным с возрастом использованием асертивного копинга, снижением необходимости социальной поддержки, уменьшением проявлений агрессивности и асоциальности поведения женщин в сложных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: копинг-поведение; копинг-стратегии; копинг-действия; возраст; периоды взросления, переходного возраста, зрелости; женщины.

Conformities to law are studied the coping behavior related to influence of factor of age. The age-related distinctions are set in the choice of strategies of coping behavior of women in different periods of adulthood.

© БУШУЄВА Т.В., 2016

An increase is marked with age of all-sufficiency, to the confidence in itself, more active use of assertiveness coping. It is related to two other substantial changes with age in the profile of coping behavior of women. Firstly, by the decline of frequency of appeal after social support. Secondly, by the decline of frequency of the use of asocial coping strategies.

Key words: *coping behavior; coping strategies; coping actions; age; periods of maturing, transitional age, maturity; women.*

Постановка проблеми. В сучасних умовах, що характеризуються суттєвими соціальними, економічними змінами, нестабільністю суспільства, зростанням соціальної напруженості, особливої актуальності набуває здатність людини долати складні життєві ситуації.

Сьогодні активно розв'язуються проблеми психології копінг-поведінки, розробки якої тісно пов'язані з практикою надання психологічної допомоги. Копінг розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією (Л.І. Анциферова, С.К. Нартова-Бочавер, ін.). В сучасній психології найбільш розповсюдженою є трансактна когнітивна теорія опановуючої поведінки, розроблена R. Lazarus, S. Folkman, згідно з якою копінг визначається як динамічний процес зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, який зумовлюється особливостями взаємодії на різних стадіях розвитку цього процесу. Цей підхід розвивається, зокрема, в контексті розв'язання складних життєвих ситуацій (Л.І. Анциферова, Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова, Д.О. Леонтьєв, А.В. Лібіна, ін.) та розгляду копінг-поведінки як соціальної поведінки суб'єкта (Т.Л. Крюкова, О.О. Сергієнко, ін.).

Результати досліджень (Г.А. Віленська, Л.І. Дементій, І.М. Нікольська, Р.М. Грановська, К.І. Корнев, Н.Н. Мельникова, Н.І. Сирота, С.В. Фроло-

ва, С.А. Хазова, F. Blanchard-Fields, L. Sulsky, J. Birkimer, K. Rook, D. Dooley, R. Catalano, R. McCrae, H. Koenig, H. Sek, ін.) дозволяють розглядати копінг як таку форму поведінки, яка набувається, зародження якої починається в дитинстві, активний розвиток продовжується в юності, закріплюючись на рівні індивідуально своєрідних паттернів в період зрілості, і дещо змінюючись в похилому віці, коли активніше використовуються пасивні емоційно фокусовані стратегії.

Подальшого вивчення потребує проблема визначення вікової динаміки копінг-поведінки дорослих.

Аналіз наукових досліджень. На думку Т.Л. Крюкової, копінг-поведінка детермінується системою факторів, які обумовлюють вибір копінг-стратегій (диспозиційний, динамічний, регулятивний, соціокультурний фактори) та має закономірні тенденції, зокрема, вікові зміни копіngu в різні періоди життя. Дорослішання, розвиток самопізнання та володіння собою змінює копінг-поведінку. У дорослих ці зміни пов'язуються, в першу чергу, з розширенням репертуару та підвищенням гнучкості у використанні якісно більш досконалих способів опанування. Позитивна динаміка копінг-поведінки визначається у збільшенні з віком продуктивних (орієнтованих на розв'язання складної ситуації) та зниженні непродуктивних стратегій (деструктивних форм розрядки) [3; 4].

З інших позицій вивчалися вікові

відмінності у виборі копінг-стратегій дорослих О.Р.Ісаєвою. Передбачалося, що оскільки копінг-поведінка – це стійкий репертуар способів подолання стресу, які формуються та закріплюються в процесі життя (соціогенезу), то повинні існувати відмінності в копінг-стратегіях на різних вікових етапах. Більше того, в залежності від особливостей особистісного розвитку людини та життєвих цілей, актуальних на різних етапах життєвого шляху, переважають різні стратегії поведінки, що забезпечують досягнення цих цілей. Дослідження вибірки російських жінок показало, що з віком на фоні переважного використання активних проблемно фокусованих копінг-стратегій посилюється тенденція до дистанціювання, уникнення проблем та конфронтації (настійливість та агресивність в подоланні труднощів) [2].

На думку G.Vaillant, зміни в копінг-поведінці можуть тривати все життя, але проходити поступово і з віком все повільніше, процеси дозрівання стабілізуються в період дорослості, що підтверджується отриманою автором великою різницею між копінг-стратегіями в юнацькому віці (менше 20 років) порівняно із ранньою дорослістю (20-35 років) та відсутністю суттєвих відмінностей між ранньою дорослістю і середнім віком (старші 35 років) [5].

В цілому, аналіз досліджень засвідчує наявність суперечливих результатів щодо змісту вікових відмінностей в копінг-поведінці в різні періоди дорослості. Необхідно зазначити і складність порівняння результатів різних досліджень внаслідок відмінностей у вибірках та інструментах вимірювання, застосовуваних різними дослідниками.

Головним інструментом діагностики копінг-стратегій є опитувальники. Як слушно зауважують В.М.Ялтонський

та Н.О.Сирота, дослідження копінг-стратегій за допомогою опитувальників має ряд обмежень і недоліків. Крім традиційних для опитувальників недоліків (можливість соціально бажаних відповідей; недостатня надійність даних тощо), це ускладнення, властиві саме діагностиці копінг-стратегій: ретроспективність повідомлення про способи опанування складних ситуацій та можливість неточності пригадування; репертуар стратегій копінг-поведінки, використовуваний автором опитувальника, може виявитися значно вужчим репертуару стратегій, які реалізуються досліджуваним в реальній ситуації. Також, опитувальники не враховують послідовності використовуваних стратегій, хоча не викликає сумніву факт того, що зміна цієї послідовності може суттєво впливати на результат, на ефективність копінгу [4, с.35 – 36]. Різні опитувальники містять різний репертуар копінг-стратегій, що ускладнює або й унеможливує зіставлення результатів різних досліджень.

Що стосується вибірок, на яких досліджуються вікові особливості копінг-поведінки, то вони мають, зокрема, міжкультурні та гендерні відмінності. Результати кроскультурних досліджень копінг-поведінки (В.В. Гриценко, Т.Л. Крюкова, Е.І. Чехлатий, **Kim Hye Sung**, ін.) доводять, що міжкультурні відмінності є видимим фактором вибору особистістю копінг-стратегій, зумовлюючи переважаючі стилі копінг-поведінки та широту набору часто використовуваних стратегій. Визначені гендерні особливості копінг-поведінки (Д.А. Андронов, О.Р. Ісаєва, О.В. Лапкіна, А.А. Лебедев, Т.Б. Мельницька, О.О. Овсяник, О.Б. Подобіна, С. Aldwin, Sh. Taylor, ін.) зумовлюють зосередження уваги дослідників окремо на копінг-стратегіях чоловіків та жінок.

Метою статті є визначення вікової динаміки копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Проведене нами дослідження вікових відмінностей в стратегіях копінг-поведінки дорослих базувалося на визначенні копінг-поведінки як особливого виду соціальної поведінки людини, який дозволяє справлятися із складною життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій і спрямований на активну взаємодію із ситуацією – її зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування до неї (коли ситуація не піддається контролю). В складній життєвій ситуації людина одночасно використовує декілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки: одиничні копінг-дії, копінг-стратегії (конкретні образи дій), копінг-стилі (групи стратегій, близьких за сенсом). Вона може надавати перевагу одному із способів опанування, допускаючи використання інших[3; 4].

Учасниками дослідження стали слухачі Інституту перепідготовки і підвищення кваліфікації НПУ імені М.П.Драгоманова та Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка спеціальності «Психологія»: 431 жінка віком від 21 до 50 років, всі мають вищу освіту. Використовувався опитувальник SACS (Strategic Approach to Coping Scale, S.E.Hobfoll et al., 1994, адаптація Н.Є.Водопр'янової, Є.С. Старченкової, 2001).

Згідно методології дослідження розвитку копінг-поведінки з віком, продуктивним є порівняння груп досліджуваних, які належать до різних поколінь, з визначенням впливу ефекту когорти. Особи, які належать до однієї вікової групи (когорти), мають багато спільних рис внаслідок виховання

в одному й тому ж соціокультурному просторі, переживання одних і тих же складностей, що впливають на їх особистісні ресурси.

Е.Коуен розробила схему поділу життєвого циклу на періоди, що дозволяє співвідносити зміст завдань певної життєвої стадії та особливості їх розв'язання з фізичним віком людини, та враховувати соціально і індивідуально значущі вікові особливості людини, пов'язані із зміною її місця в системі соціальних відносин та проблем розвитку в різні вікові періоди [цит. за 1]. Спираючись на схему розвитку, запропоновану Е.Коуен, нами виділювалися наступні групи досліджуваних: 1) жінки 23-29 років (n=148) – період дорослішання; 2) жінки 30-35 років (n=130) – перехідний вік; 3) жінки 36-50 років (n=117) – період зрілості. Крім того, група досліджуваних (n=36) – жінки 21-22 років – представляли завершення періоду юності.

З метою визначення копінг-профілю жінок, розраховувалася доля (у%) кожної копінг-стратегії відносно всіх 9 шкал методики. Дослідження показало, що у жінок 21-50 років української вибірки в профілі копінгу стратегії (за наданням переваги) упорядковуються наступним чином: 13,50% - копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки»; 13,01% - копінг-стратегія «вступ в соціальний контакт»; 12,09% - копінг-стратегія «обережні дії»; 11,19% - копінг-стратегія «асертивні дії»; 11,06% - копінг-стратегія «маніпулятивні дії»; 10,89% - копінг-стратегія «імпульсивні дії»; 10,28% - копінг-стратегія «агресивні дії»; 9,56% - копінг-стратегія «уникання»; 8,42% - копінг-стратегія «асоціальні дії».

Отже, у жінок 21-50 років в структурі копінг-поведінки переважають просоціальні активні копінг-стратегії, спрямовані на пошук соціальної під-

тримки та надання такої підтримки іншим при розв'язанні спільних проблем. Також, жінки схильні ретельно зважувати можливі варіанти рішень в складних життєвих ситуаціях, вважаючи, що краще бути обережним, ніж наражатися на ризик. До найменш використовуваних жінками копінг-стратегій відносяться пасивна стратегія уникання розв'язання проблем та асоціальні дії.

З метою дослідження вікових відмінностей копінг-поведінки жінок був проведений порівняльний аналіз середніх значень копінг-стратегій, отриманих в кожній віковій групі (аналіз

даних проводився на базі сирих балів, отриманих при опитуванні). Для оцінки достовірності різниці використувався t – критерій Стюдента. Виявлені достовірні відмінності між віковими групами жінок за частотою використання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «асертивні дії», «агресивні дії», «асоціальні дії».

Активність використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки зменшується з віком. Для порівняння з даними табл.1 представимо результати, отримані в групі жінок 21-22 років: високий рівень використання стратегії пошуку соціальної під-

Копінг-стратегії	Рівень прояву	Досліджувані (у%)			
		23-29 років (n=148)	30-35 років (n=130)	36-50 років (n=117)	В цілому (N=395)
Активна (Асертивні дії)	високий	12.16	21.54	30.77	20.76
	середній	78.52	51.53	41.88	49.11
	низький	35.14	26.92	27.35	30.13
Просоціальна (Пошук соціальної підтримки)	високий	52.70	32.31	41.88	42.78
	середній	35.14	44.62	33.33	37.77
	низький	12.16	23.08	24.79	19.45
Асоціальна (Асоціальні дії)	високий	14.19	15.39	10.26	13.42
	середній	33.78	34.61	27.35	32.15
	низький	52.03	50.0	62.39	54.43
Асоціальна (Агресивні дії)	високий	52.03	37.69	33.33	41.77
	середній	29.05	36.15	41.02	34.93
	низький	18.92	26.16	25.64	23.30

Табл.1. Копінг-стратегії, за вибором яких розрізняються жінки в різні періоди дорослості (за методикою SACS)

тримки – у 47,23% жінок; середній рівень – 38,89%; низький рівень – 13,88%. Отже, цю копінг-стратегію найчастіше використовують жінки у віці 23-29 років. Можливо, це пов'язано з тим, що наявність підтримки близьких людей особливо важлива в період професійного становлення, розвитку кар'єри та створення нової (власної) сім'ї. Підтримка оточення допомагає в подоланні кризи розвитку на етапі дорослішання – формування здатності до соціального буття.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки достовірно менш активно, ніж жінками в період дорослішання, використовується жінками перехідного віку ($p=0,0037$) та зрілості ($p=0,0206$). Для конкретизації цієї стратегії у жінок різних вікових груп були проаналізовані копінг-дії, через які реалізується стратегія. За середніми балами копінг-дій у відповідній віковій групі вони були проранжовані та порівняні. Згідно з отриманими даними, жінки 23-29 років при реалізації копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, в першу чергу потребують емоційної підтримки близьких людей; прагнуть поділитися з іншими своїми переживаннями, щоб відчутти полегшення; шукають розуміння та співчуття близьких людей (ці копінг-дії мають 1-3 ранги). Найменш активно вони звертаються за допомогою до інших людей та радяться з близькими щодо того, що необхідно зробити в ситуації, яка склалася (ці копінг-дії знаходяться на останніх рангових місцях). Аналогічною структурою копінг-дій реалізується стратегія пошуку соціальної підтримки і у жінок перехідного віку. Отже, «пошук соціальної підтримки» для жінок 23-35 років – це, в першу чергу, копінг, спрямований на отримання емоційної підтримки та управління емоційним дистресом. Жінки

зрілого віку, реалізуючи стратегію пошуку соціальної підтримки, також в першу чергу цінують емоційну підтримку близьких людей, однак, активніше звертаються до інших людей за допомогою (ця копінг-дія має ранг 3), ніж прагнуть поділитися з іншими своїми переживаннями, щоб відчутти полегшення (ранг 4). Тож, жінки зрілого віку, крім емоційної підтримки близьких людей, співчуття, уваги, активніше звертаються за інформаційною та дієвою підтримкою інших щодо розв'язання складної ситуації.

Надання переваги копінг-стратегії «асертивні дії» поступово посилюється з віком. Найбільший відсоток низького рівня використання асертивних дій – у вибірці жінок 21-22 років (41,63% - низький рівень, 52,77% - середній рівень, 5,6% - високий рівень). З віком навички асертивної поведінки поступово формуються та закріплюються. Асертивні дії передбачають орієнтацію людини при розв'язанні складної життєвої ситуації на особистісні ресурси. Впевненість в собі та довіра до себе, прийняття іншого, оцінка ситуації з різних точок зору визначають необхідну гнучкість поведінки для подолання складностей, відповідальність, настійливість, готовність до ризику та незалежність, використання власних підходів в прийнятті рішень. Частота використання копіngu «асертивна поведінка» збільшується, порівняно з жінками 23-29 років, у жінок перехідного віку на рівні тенденції ($p=0,0530$), статистично достовірно – у жінок зрілого віку ($p=0,0297$).

Оскільки з віком жінки все більше проявляють здатність впевнено і ефективно відстоювати свої права в соціально прийнятній формі, зменшується частота їх звернення до асоціальних копінгів – «агресивні дії» та «асоціальні дії».

Порівняно з жінками 23-29 років, виявлено статистично достовірне зниження вибору копінг-стратегії «агресивні дії» в групах жінок перехідного віку ($p=0,0301$) та зрілості ($p=0,0026$). Агресивний копінг передбачає здійснення конкретних дій, спрямованих на відреагування негативних емоцій у зв'язку із складностями, що виникли; тиску; конфронтації; відмови від пошуку альтернативних рішень. Надання переваги агресивним діям може зумовити складності планування дій, прогнозування їх результатів, корекції стратегій поведінки. Помірніше з віком використання цієї стратегії жінками забезпечує здатність до опору складностям, енергійність, заповзятість при розв'язанні складних життєвих ситуацій.

Асоціальна копінг-стратегія (жорсткі, цинічні, негуманні дії) відноситься до найменш використовуваних жінками. (Для порівняння з даними табл. 1, представимо результати, отримані в групі жінок 21-22 років: високий рівень використання асоціальних дій – 13,89%; середній рівень – 50,0%; низький рівень – 36,11%). При цьому, в зрілості, порівняно з віковою групою 23-29 років, частота використання цієї стратегії зменшується ($p=0,0248$).

У вираженості інших стратегій копінг-поведінки (просоціального вступу в соціальний контакт, пасивних стратегій «уникнення» та «обережні дії», прямої стратегії «імпульсивні дії» та непрямой стратегії «маніпулятивні дії») значущих відмінностей в різні періоди дорослості не виявлено.

Отже, у жінок у віці від 23-29 років до 30-35 років відбувається статистично достовірне зменшення частоти використання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «агресивні дії», і на рівні тенденції підвищення

використання асертивного копінгу. Жінки зрілого віку, порівняно з віковою групою дорослішання, достовірно більше в складних життєвих ситуаціях вдаються до асертивних дій і достовірно менше звертаються за соціальною підтримкою, та агресивних і асоціальних дій. Між копінг-стратегіями жінок перехідного та зрілого віку статистично достовірних відмінностей не виявлено, що підтверджує уповільнення з віком змін копінг-поведінки. Однак, зміни відбуваються. Відмінність на рівні тенденції в частоті використання асертивного копінгу між жінками в період дорослішання та перехідного віку стає статистично значущою між жінками 23-29 років та 36-50 років. Крім того, між цими віковими групами жінок виявляється статистично значуща відмінність в частоті використання копінг-стратегії «асоціальні дії» (тоді як між жінками 23-29 років та 30-35 років такої відмінності немає).

Висновки. Таким чином, фактор віку впливає на профіль копінг-поведінки жінок. Дослідження показало, що у жінок 21-50 років в структурі копінг-поведінки переважають просоціальні активні копінг-стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки та надання такої підтримки іншим при розв'язанні спільних проблем, а також копінг-стратегія «обережні дії». Встановлені достовірні відмінності у виборі стратегій копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості. Підвищення самодостатності, впевненості в собі, все більш активне з віком використання асертивного копінгу визначає зниження необхідності соціальної підтримки (як одного із середовищних копінг-ресурсів) і зменшення проявів агресивності та асоціальності поведінки жінок в складних життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абрамова Г.С. *Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.* – М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // *Вестник ТГПУ, Раздел «Психология».* Вып. № 11 (89) 2009. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – С. 144-147.
3. Крюкова Т.Л. *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. на соиск. учен. степени д-ра психол. наук: специальность 19.00.13 <Психология развития, акмеология>/Крюкова Татьяна Леонидовна; [Ин-т психологии РАН].* – Москва: 2005. – 46 с.
4. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко.* – М.: Институт психологии РАН; 2008. – 474 с.
5. Vaillant G. E. *The wisdom of the ego.* Cambridge: Harvard University Press, 1995. – 406 p.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Abramova G.S. *Vozrastnaya psikhologiya: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov.* – М.: Akademicheskij proekt, Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2000. – 624s.
2. Isaeva E.R. *Koping-povedenie: analiz vozrastnykh i gendernykh razlichij na primere rossijskoj populyatsii // Vestnik TGPU, Razdel «Psikhologiya».* Vyp. № 11 (89) 2009. – Tomsk: Izd-vo TGPU, 2009. – S. 144-147.
3. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushhego povedeniya v raznye periody zhizni: avtoref. dis. na soisk. uchen. stepeni d-ra psikholog. nauk: spetsial'nost' 19.00.13 <Psikhologiya razvitiya, akmeologiya>/Kryukova Tat'yana Leonidovna; [In-t psikhologii RAN].* – Moskva: 2005. – 46 s.
4. *Sovladayushhee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / Pod red. A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukovoj, E. A. Sergienko.* – М.: Institut psikhologii RAN; 2008. – 474 s.
5. Vaillant G. E. *The wisdom of the ego.* Cambridge: Harvard University Press, 1995. – 406 p.