

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГА И СВЯЗЬ ВОЗРАСТА И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

AGE-SPECIFIC COPING AND THE RELATIONSHIP BETWEEN AGE AND STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR

N. Borisova

Summary. The article presents a review of studies for the period 2007–2017, the purpose of which was to study the relationship between the choice of preferred coping strategies and age; a brief analysis of the authors' approaches to the consideration of age-related features of coping behavior in adulthood (in the range from 20 to 60 years); the features of current research areas of coping in foreign and domestic psychology. Most modern researchers believe that coping changes under the influence of the age factor, but experimental studies do not always confirm this. Recent studies have revealed common patterns in the dynamics of the structure of coping: the most productive is the period of early and middle adulthood; late adulthood and more Mature age are perceived as a period of transition from active to passive forms of coping.

Keywords: coping, coping behavior, coping strategies, adulthood, symptoms.

Борисова Наталья Михайловна

Аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет
bonamivita@gmail.com

Аннотация. В статье представлен обзор исследований за период 2007–2017 гг., целью которых было изучение связи выбора предпочитаемых копинг-стратегий и возраста; дан краткий анализ подходов авторов к рассмотрению возрастных особенностей совладающего поведения во взрослости (в диапазоне от 20 до 60 лет); выделены особенности актуальных направлений исследований копинга в зарубежной и отечественной психологии. Большинство современных исследователей исходят из позиции, что совладание изменяется под действием возрастного фактора, однако экспериментальные исследования не всегда это подтверждают. По результатам исследований последних лет выявлены общие закономерности в динамике структуры копинга: наиболее продуктивным признается период ранней и средней взрослости; поздняя взрослость и более зрелые возраста воспринимаются как период перехода от активных форм копинга к пассивным.

Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, копинг-стратегии, взрослость, симптомокомплекс.

В современном мире становление и взросление личности напрямую связано с увеличением проблемных ситуаций и уровнем испытываемого стресса. Преодоление стресса связано с использованием эффективного копинг-поведения. Однако вопрос о том, существует ли связь между возрастными изменениями и ростом эффективности и зрелости копинг-стратегий, остается открытым [5, с. 87]. В настоящий момент в науке, по мнению Т.Л. Крюковой, существуют две отличные точки зрения по данному вопросу [6]. Часть авторов (Юнг, Эриксон и др.) напрямую связывают возраст и совершенствование копинг-поведения. Они придерживаются позиции, согласно которой копинг развивается с возрастом, как и личность. Следовательно, копинг совершенствуется всю жизнь, достигая своего расцвета к периоду зрелости. Эти предположения частично подтверждаются лонгитюдными исследованиями (исследования М. Petrovsky и J. Birkimer; F. Blanchard-Fields и L. Sulsky), в которых было выявлено повышение эффективности копинга по мере перехода испытуемых из периода юношества в раннюю взрослость [11, с. 63]. М. Petrovsky и J. Birkimer на испытуемых различных поколений (от 17 до 42 лет) было выявлено, что предпочтение реального решения проблем наряду с внутренним локусом

контроля и снижением общего уровня невротической симптоматики является возрастным новообразованием и свидетельствует, по мнению авторов, о возрастании адаптированности человека по мере приобретения жизненного опыта. F. Blanchard-Fields и L. Sulsky, исследуя респондентов пяти возрастных групп обнаружили отчетливые возрастные закономерности в выборе способов coping. Эмоционально-ориентированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной фемининностью. А проблемно-ориентированные формы психологического преодоления, напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект.

Другие исследователи (Фолкман, Лазарус и др.), напротив, считают, что на разных возрастных этапах личность попадает в разные стрессовые ситуации, и эффективность копинга необходимо рассматривать индивидуально для каждой ситуации, в зависимости от условий. С их точки зрения, возраст не является детерминирующим фактором развития копинга и не оказывает значительного влияния ни на его успешность, ни на его репертуар. В ряде лонгитюдных исследова-

ний (Балтиморский лонгитюд, исследования G. Vaillant) были получены результаты, подтверждающие эту точку зрения. В настоящий момент вопрос о влиянии возраста на копинг остается дискуссионным. В Балтиморском семилетнем лонгитюде Р. МакКре сравнение «срезов» показало наличие умеренных возрастных и когортных различий в использовании ряда копинг-стратегий (пожилые люди выражали чувства, уходили в мир фантазий, позитивно мыслили и враждебно реагировали реже, чем молодые люди). G. Vaillant, (1977, 1986) рассматривал три возраста в связи с адаптацией и копингом: юность, раннюю зрелость и средний возраст. Он описал увеличение использования “зрелых” защитных и копинг-механизмов и уменьшение незрелых от юности к средней зрелости. Однако различия между молодым и средним возрастом не явные. Выше предложенные точки зрения на копинг и возраст являются классическими. Однако ни одна из позиций не имеет достаточных эмпирических подтверждений, чтобы считаться единственно верной [7, с. 474]. Мы считаем, что решение этого вопроса — одна из первостепенных задач при рассмотрении копинга. Обратимся к современным исследованиям связи копинга и возраста для выявления актуальных тенденций в решении данной проблемы.

За последние годы отечественными учеными было проведено много исследований, направленных на выявление общих закономерностей возрастной динамики копинга, представленных, прежде всего, поперечными срезами выборки.

Большое исследование российской популяции было проведено Е. Р. Исаевой в 2009 году. На примере обширной экспериментальной выборке от 18 до 60 лет были исследованы возрастные и гендерные особенности реализации копинг-стратегий. Исследователь разделила выборку на 4 возрастные категории, между которыми выявила различия в предпочитаемых копинг-стратегиях, а также установила динамику развития копинг-поведения личности. Так, для лиц молодого возраста (мужчины до 20 лет и женщины до 30 лет) характерно редкое обращение к дистанцированию как способу справиться с проблемой и редкое использование стратегии положительной переоценки ситуации. Мужчины в возрасте 31–45 лет и женщины 46–60 лет, наоборот, отдают предпочтение стратегии дистанцирования. Самоконтроль как средство решения проблемы чаще выбирают лица в возрасте 21–30 лет. Плановое решение проблемы как копинг используют чаще всего мужчины и женщины в возрасте 21–45 лет. Обращение за социальной поддержкой характерно для женщин 31–45 лет и для мужчин более раннего возраста 21–30 лет. Обращение к этой стратегии снижается после 46 лет.

На основании этих данных Е. Р. Исаева делает вывод, что копинг не является постоянной величиной и меняется на протяжении жизни человека: «На разных этапах жизни человек использует различные стратегии совладающего поведения, и это связано, на наш взгляд, с тем, что задачи и требования, встающие перед ним, постоянно изменяются на протяжении жизни, меняются пути их решения, выбирается адекватный внутренней и внешней жизненной ситуации репертуар поведения» [4, с. 90]. Исследование показало, что динамика развития копинга выражается в смене активных копинг-стратегий, характерных для молодого возраста на пассивные (философские) совладания в зрелости. Автор объясняет это тем, что накопленный жизненный опыт позволяет личности более трезво оценивать как саму проблемную ситуацию, так и собственные возможности по ее разрешению.

Возрастные особенности копинга в юношестве и ранней зрелости стали предметом исследования Т. Г. Бохан (2002). Исследование проводилось на трех возрастных группах респондентов: 16–17, 18–30, 30–40 лет. Доминирующим типом совладания для всех групп стала стратегия разрешения проблем. Менее выраженной оказалась стратегия поиска социальной поддержки, наиболее мало использованной для всех возрастных групп явились защитные копинг-стратегии (дистанцирование и избегание) [1, с. 70]. Автором не было выявлено существенных возрастных различий для проблемно-ориентированной стратегии и стратегии поиска социальной поддержки. Статистически значимые возрастные различия были обнаружены только для защитного копинга. В частности, наиболее интенсивно защитный копинг используется в юношеском возрасте (16–17 лет), затем в периоде ранней зрелости (18–30) его роль сильно снижается, однако уже в средней зрелости (30–40 лет) влияние защитного копинга возрастает, хотя он и менее выражен, чем в юношеском возрасте. Подобный нелинейный характер возрастных изменений защитного совладания автор статьи связывает с активной личностной позицией, сложившейся системой смыслов, присущей молодой возрастной группе от 18 до 30, которая позволяет им использовать активные копинг-стратегии и минимизировать защитное совладание. На основании высокого уровня защитного копинга в юношестве и средней зрелости автор делает вывод о «сенситивности этих возрастов к формированию и закреплению в структуре их совладающего поведения неадаптивных копинг-стратегий» [1, с. 67].

Изучением особенностей совладающего поведения занималась Е. В. Лапкина (2010) [8]. В исследовании приняло участие 289 человек в возрасте от 17 до 60 лет, испытуемые были разделены на три группы. Исследователем были выявлены значимые различия в предпочитаемых копинг-стратегиях, отражающие возрастную

динамику совладающего поведения. Так, стратегии эмоционально-ориентированного копинга и отвлечения имеют тенденцию к нарастанию с возрастом. Автор связывает данную тенденцию в своих результатах с высокой неопределенностью проблемной ситуации, с которыми респонденты сталкиваются в период взрослости. При совладании с длительными ситуациями с высокой степенью неопределенности проблемно-ориентированный копинг неэффективен, так как усилия растрачиваются впустую, а эмоционально-ориентированный копинг и отвлечения позволяют сохранить ощущение субъективного благополучия и эмоциональной стабильности. При этом для юношеской группы характерно социальное отвлечение, что связано с высокой коммуникабельностью в данном возрасте, а для старших возрастных групп более характерно отвлечение инструментальное. Автором также была проанализирована структура связей между копинг-стилями для разных возрастов. В юношеском возрасте число связей минимально, копинг-стили разобщены, далее число связей по мере взросления личности существенно возрастает и достигает своего пика к 22–35 годам, что связывается автором с фактом, что данный возраст наиболее активный и продуктивный в плане социального взаимодействия и реализации жизненных планов. Далее число связей постепенно снижается.

Возрастные аспекты копинга рассматривались в исследовании М. В. Верещагиной и Т. Н. Чибировой (2014) [2, с. 462]. Выборку респондентов составили 102 человека в возрасте от 20 до 40 лет, выборка была разделена на две возрастные группы. Поиск возрастных различий проводился по трем копинг-стратегиям: решение проблемы, поиск социальной поддержки и избегание. По результатам исследования было выявлено преобладание копинга решения проблем и избегания в старшей возрастной группе, а стратегии поиска социальной поддержки – в младшей. Авторы объясняют выявленные различия тем, что с возрастом респонденты научаются точнее оценивать проблемную ситуацию и на основании своей оценки принимать решение по ее разрешению либо избеганию. Молодежь, в свою очередь, стремится получить социальную поддержку, чтобы компенсировать недостаток собственного опыта.

Взаимосвязь копинга с возрастом не ограничивается только сменой предпочитаемых стратегий совладания. Возрастные изменения связаны с накоплением опыта, переоценкой личности своего «Я», кристаллизацией мировоззренческих установок, что, в свою очередь, затрагивает такие элементы совладания, как копинг-ресурсы, оценку проблемной ситуации и структуру взаимосвязей между копинг-стратегиями.

С. А. Хазовой (2016) было проведено исследование особенностей структуры и мобилизации копинг-ре-

сурсов во взрослости. В исследовании принимало 63 человека в возрасте 25–61 лет. По результатам исследования была сформирована структура копинг-ресурсов во взрослости: 44,3% — эмоционально-волевые, 20,9% — интеллектуальные, 18,6% — коммуникативные, 11,6% — мотивационные, 4,6% — телесные. Ресурсы, имплицитно присутствующие у респондентов, переходят на осознанный уровень вследствие переработки прошлого опыта, например, путем рефлексии. Таким образом, чем старше человек, тем лучше он осведомлен об имеющихся у него копинг-ресурсах. Он может не только осознанно применять их, но и вырабатывать новые, необходимые для решения проблемной ситуации: «на основе концептуализации опыта осознаются изменения в системе ресурсов, которые «появляются», «открываются», «создаются специально», потому что «жизнь учит»» [9, с. 160]. Также исследовались проблемные ситуации, приводящие к мобилизации копинг-ресурсов. Было выявлено, что во взрослости наибольшее воздействие имеют экстремальные и напряженные ситуации, повседневные трудности практически не требуют мобилизации копинг-ресурсов, что автором связывается также с накоплением жизненного опыта.

Возрастная специфика копинга у военнослужащих, побывавших в зоне боевых действий, стала предметом исследования И. Б. Дермановой и Н. В. Чеботаревой (2008) [3, с. 159]. В исследовании приняло участие 151 человек в возрасте от 19 до 45 лет, поделенные на 4 возрастных группы: 19–21 год (юность), 22–25 лет (ранняя взрослость), 26–33 года (средняя взрослость), 34–45 лет (средняя взрослость, второй подпериод). Типичные акты копинг-поведения респондентов в условиях боевых действий были оформлены исследователями в 5 кластеров: 1) специфическая активность и помощь другим; 2) эмоциональное отвлечение и агрессивный выход эмоций; 3) физический уход и когнитивное дистанцирование; 4) «выпрямление» ситуации через молитву или наркотические вещества; 5) неспецифическая активность. Статистически значимых различий между использованием данных копинг-реакций в разных возрастных группах выявлено не было. Однако для первой возрастной группы наиболее значимым является кластер «эмоциональное отвлечение», а для старшей возрастной группы наиболее сильным является кластер неспецифических реакций, включающий в себя такие копинг-реакции, как попытка заняться делом для отвлечения, еда или сон, отвлечение через разговоры или мысли о семье. Эти результаты подтверждают ранее полученные сведения о снижении с возрастом применения эмоционально-ориентированных форм копинга и переориентации на внешнюю активность.

Исследователями были выявлены различия в связях между кластерами совладающего поведения в различ-

ных возрастных группах. Для юношеской возрастной группы характерно наличие попарных положительных корреляционных связей между кластерами, что «указывает на абсолютно сознательный выбор военнослужащими той формы совладания, которая помогает им справиться с ситуацией» [3, с. 155]. В то же время в двух старших возрастных группах (ранняя и средняя зрелость) парные связи исчезают, а на их месте формируется два симптомокомплекса. Один из них характеризуется положительной оценкой респондентами собственных усилий по преодолению проблемных ситуаций, их высокой активностью и включенностью в проблему. Второй, напротив, характеризуется неприятием проблемной ситуации, оценкой действий по ее преодолению как неэффективных, стремлением избежать или дистанцироваться от проблемы. Данные симптомокомплексы представляют собой стереотипизированную рефлекторную реакцию, которая формируется у военнослужащих на основании индивидуального опыта. Для старшей возрастной группы (35–45 лет) характерно полное отсутствие связи между кластерами совладающего поведения, что интерпретируется авторами как возможность выбора индивидуализированного адекватного нестереотипного поведения в ответ на стрессовую ситуацию.

Также авторами было проведено дополнительное исследование преобладающих стилей поведения с помощью методики Лазаруса. Была выявлена возрастная динамика доминирующих копинг-стратегий. В первой возрастной группе преобладающей стратегией является эмоциональный копинг, поиск социальной поддержки, в то время как в более старших возрастных группах значение этих стратегий снижается, а роль стратегии планирования, переоценки и планирования увеличивается, проблемно-ориентированный копинг становится преобладающим в старших возрастных группах.

Проблеме взаимосвязи возраста и совладания также уделяется значительное внимание и за рубежом. Для иностранных авторов характерно частое обращение к исследованию копинга пожилых людей, которые уже перешагнули рубеж продуктивной жизни и вынуждены искать новые пути для совладания со стрессом в условиях ограниченных ресурсов и социальной поддержки. В зарубежных исследованиях активно используются как поперечные, так и продольные срезы выборки, что позволяет проследить возрастную динамику копинга на одной и той же выборке.

В лонгитюдном исследовании J. Erskine, L. Kvavilashvili, L. Myers, S. Leggett, S. Davies (2002–2009) стояла цель доказать предположение о том, что совладание с помощью репрессивного копинга увеличивается с возрастом. В исследовании приняли участие 66 человек, поделенных на две группы: в первой группе (пожилые) средний

возраст составлял 74 года, во вторую группу входили молодые люди, чей средний возраст составлял 27 лет. Для подтверждения своей гипотезы исследователи для начала произвели поперечный срез выборки, исследовав обе группы. В младшей возрастной группе было выявлено 15% респондентов с репрессивным стилем копинга (репрессоры), в старшей – количество таких лиц было в два раза выше (30%). Далее был проведен продольный срез. По его результатам число респондентов с репрессивным копингом увеличилось до 56,4% [12, с. 8]. Данные результаты подтверждаются выводами исследования динамики копинга в процессе старения S. Maeng, который говорит об увеличении консервативности и реактивности в совладании [15]. На основании полученных результатов был сделан вывод, что репрессивное совладание может увеличиваться на протяжении жизни у отдельных индивидуумов и продолжать расти в пожилом возрасте. Репрессивный копинг выступает как психологическая защитная функция, которая приводит к вытеснению травмирующих событий и фактов биографии. Репрессивный копинг позволяет игнорировать физиологические и психологические возрастные изменения, которые влекут за собой негативные последствия для благополучия личности. Таким образом, с течением времени неблагоприятных факторов накапливается больше, что приводит к увеличению репрессивного копинга.

Лонгитюдное исследование M. Diehl, H. Chui, E. Hay, M. Lumley, D. Grün (1992–2004) имело своей целью изучение возрастных изменений копинга и защитных стратегий личности. Эксперимент проводился на широкой выборке от 10 до 87 лет. Авторами было выявлено наличие линейных и нелинейных закономерностей изменения различных форм копинг-поведения [13, с. 640]. В частности, данные показали линейное возрастное снижение в зрелом возрасте для защитных механизмов изоляции и рационализации, и нелинейные изменения для перемещения, сомнения и регрессии. Согласно данным, возрастные изменения ведут к снижению неадаптивных копинг-стратегий вплоть до позднего среднего возраста, в пожилом возрасте они, наоборот, начинают вновь расти. Исследователи связывают эти изменения с когнитивной сложностью личности. В продуктивный жизненный период когнитивная сложность способствует угасанию неадаптивных копинг-стратегий и защитных механизмов, а снижение когнитивной сложности в позднем возрасте, наоборот, способствует их разворачиванию.

Взаимосвязь копинга проблемных ситуаций и возрастных особенностей изучалось M. deMinzi (2005) [14, с. 410]. Респонденты, участвовавшие в исследовании, были разделены на две возрастные группы (20–24 и 40–45 лет), которые сравнивались между собой. По результатам исследования, в старшей возрастной группе доминирующей стратегией совладания является про-

блемно-ориентированный копинг, в юношеской — копинг избегания. Также была выявлена значимая связь между совладанием и особенностью проблемной ситуации для обеих групп. Автор исследования утверждает, что типовые стрессовые ситуации детерминируют выбор предпочитаемой копинг-стратегии. Соответственно, возрастные различия предпочитаемого копинга связаны с различием типичных стрессоров для разных возрастных групп. Однако стоит учесть, что выявленная разница в копинге между выборками вызвана скорее эффектом когорты, чем собственно возрастными особенностями личности.

Таким образом, большинство современных исследователей исходят из позиции, что совладание изменяется под действием возрастного фактора, однако экспериментальные исследования не всегда это подтверждают. Обобщая результаты приведенных работ, можно выявить общие закономерности в динамике структуры копинга, которые объединяют различные исследования, несмотря на отличия в содержательном наполнении

самого копинга. Наиболее продуктивным признается период ранней и средней взрослости, когда личность обладает наиболее разветвленным и интегрированным репертуаром копинг-поведения, направленного на решение проблемных ситуаций тем или иным способом. Характеризуя период юности, авторы сходятся в том, что в данном возрасте происходит становление предпочитаемых копинг-стратегий личности, совладание отличается низкой стереотипизированностью, большим разнообразием применяемых форм поведения, при слабых связях между ними, высока роль поиска социальной поддержки. Поздняя взрослость и более зрелые возраста воспринимаются как период перехода от активных форм копинга к пассивным, поведенческий репертуар личности сокращается, акцент совладания переносится с разрешения проблемы на сохранение личностного благополучия. При этом конкретные формы копинг-поведения на этих этапах могут сильно отличаться от исследования к исследованию, что ставит перед научным сообществом новые вопросы и обозначает необходимость дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бохан Т. Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости // Сибирский психологический журнал. 2002. — № 16–17. С.
2. Верещагина М. В., Чибирова Т. Н. Этнокультурные и половозрастные особенности копинг-стратегий // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки: Мат-лы V междунар. науч.-практ. конф., Владикавказ.: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К. Л. Хетагурова. 2014.
3. Дерманова И. Б., Чеботарева Н. В. Структура совладающего поведения военнослужащих: возрастной аспект // Вест. Санкт-Петерб. ун-та. (Сер. 12. Социология). 2008. Вып. 4.
4. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) // Вестн. ТГПУ. 2009. Вып. № 6 (84).
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вест. КГУ им. Н. А. Некрасова. 2008. № 4.
6. Крюкова Т. Д. Психология совладающего поведения: Моногр. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
7. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2008.
8. Лапкина Е. В. Психологическая защита и совладание человека в разные периоды взрослости // Ярославский педагогический вестник. 2010. № 3.
9. Хазова С. А. Позитивная и негативная динамика копинг-ресурсов в период взрослости // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 1.
10. Шакирова М. Р. Особенности страхов и совладающего поведения в зрелом возрасте // Психология — наука будущего: Мат-лы IV Междунар. конф. молодых ученых. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2011.
11. Blanchard-Fields F., Mientkowski A., Seay R. B. Age differences in everyday problem-solving effectiveness: Older adults select more effective strategies for interpersonal problems. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences*. 2007; 62B.
12. Erskine J., Kvilashvili L., Myers L., Leggett S., Georgious G. A longitudinal investigation of repressive coping and ageing // *Aging and Mental Health*, 2015 № 7.
13. Diehl M., Chui H., Hay E., Lumley M., Grün D. Change in Coping and Defense Mechanisms across Adulthood: Longitudinal Findings in a European-American Sample // *Dev Psychol*. 2014 Feb; 50(2).
14. De Minzi M. Stressful Situations and Coping Strategies in Relation to Age // *Psychol Rep*. 2005 Oct; 97(2).
15. Maeng S. Changes in coping strategy with age // ResearchGate. URL: http://www.researchgate.net/publication/318057964_CHANGES_IN_COPING_STRATEGY_WITH_AGE

© Борисова Наталья Михайловна (bonamivita@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»