

УДК 159.922.63

Т. В. Бушуєва

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Розглядаються теоретичні основи дослідження взаємозв'язку задоволеності життям та копінг-стратегій особистості, аналізуються результати емпіричного дослідження взаємозв'язку загальної задоволеності життям та стратегій опановуючої поведінки жінок середнього віку.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-дії, задоволеність життям, другий період середнього віку.

Постановка проблеми. Посилення динаміки життя, соціальні та економічні зміни, зростання кількості і різноманітності складних життєвих ситуацій зумовлюють особливу актуальність здатності людини долати складні ситуації, реалізуючи ефективні допінг-стратегії. Швидкі непередбачувані зміни, які викликали нестабільність суспільства, позначилися, зокрема, на психічному стані та задоволеності життям населення. Вивчення проблеми взаємозв'язку загальної задоволеності життям та копінг-стратегій має практичне значення, зокрема, з метою надання психологічної допомоги особистості, забезпечення її повноцінного соціального функціонування.

Одні з перших досліджень задоволеності життям проведені в зарубіжній психології наприкінці 1970-х рр. (А.Сампелл, Р.Самверс, В.Роджерс), у вітчизняній психології на початку 1980-х рр. (В.І.Зацепін, К.Муздибаєв). Сьогодні головна увага науковців зосереджена на виявленні впливу на загальну задоволеність життям соціально-демографічних та особистісних факторів (Л.В.Куліков, О.С.Копіна, Л.М.Мітіна, Н.А.Растрігіна, Е.Дієнер, ін.) і менше досліджене питання впливу задоволеності на процеси життя особистості, форми її поведінкового прояву, однією з яких є копінг-поведінка.

Аналіз останніх досліджень. Поняття задоволеності життям розглядається в психологічних дослідженнях в різних аспектах: як тотожне поняттю щастя (В.І.Зацепін); як когнітивна складова щастя

(M.Argyle, M.Seligman); складова суб'єктивного благополуччя (Р.М.Шаміонов, П.І.Яничев, E.Diener); складова психологічного благополуччя (А.Є.Созонтов, П.П.Фесенко, N.Bradburn), ін. Для психологічного вивчення задоволеності життям основним джерелом інформації дослідники визначають цілісні переживання та їх оцінки самими суб'єктами.

У сучасній психології найбільш розповсюдженою є когнітивно-феноменологічна теорія опановуючої поведінки, розроблена R.Lazarus, S.Folkman, згідно з якою копінг розглядається як динамічний процес зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, який зумовлюється особливостями взаємодії на різних стадіях розвитку цього процесу. Під копінгом розуміються когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних внутрішніх та зовнішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевершують можливості [Lazarus, Folkman, 1984, p. 141]. Цей підхід розвивається, зокрема, в контексті подолання складних життєвих ситуацій (Л.І.Анциферова, Л.Ф.Бурлачук, О.Ю.Коржова, А.В.Лібіна, ін.) та розгляду копінг-поведінки як соціальної поведінки суб'єкта (Т.Л.Крюкова).

Обґрунтовуються вікові закономірності вибору копінг-стратегій (Р.М.Грановська, О.Р.Ісаєва, І.М.Нікольська, С.К.Нартова-Бочавер, Т.Л.Крюкова, R.McCrae, I.Seiffge-Krenke, ін.). Результати цих досліджень дозволяють розглядати копінг-стратегії як стійкий репертуар способів опановуючої поведінки, що формується і закріплюється в процесі життя (соціогенезу), суттєво варіює на різних етапах життєвого циклу. Більше того, в залежності від особливостей особистісного розвитку та життєвих цілей, актуальних в певні вікові періоди розвитку людини, переважають різні стратегії копінг-поведінки, які забезпечують досягнення цих цілей [Исаева, 2009, с. 57].

Визначені гендерні особливості копінг-поведінки (Д.А.Андронов, Т.Л.Крюкова, О.В.Лапкіна, О.О.Овсяник, С.Aldwin, Sh.Taylor, ін.) зумовлюють зосередження уваги дослідників окремо на копінг-стратегіях чоловіків та жінок.

В дослідженні І.А.Джидарьян взаємозв'язку задоволеності життям та копінг-стратегій особистості вибірку склали, головним чином, студенти ВНЗ, середній вік становив 25 років [Джидарьян, 2013]. Залишається відкритим питання взаємозв'язку задоволеності життям та копінг-стратегій дорослих.

Зауважимо, що дорослий вік за різними віковими періодизаціями визначається по-різному. Поширеною є представлена Б.Г.Ананьєвим схема періодизації, відповідно до якої дорослість – це середній вік, який включає: перший період – 21-35 років жінки та 22-35 років чоловіки та другий період – 36-55 років жінки, 36-60 років чоловіки.

Лонгітюдне дослідження, проведене G.Vaillant, показало зв'язок адаптивності копінг-стратегій з радістю від життя в середньому віці [Vaillant, 1995]. Російська дослідниця О.Р.Тенн вивчала особливості копінг-стратегій жінок перехідного віку (30-35 років), які переживають екзистенціальну кризу, та тих, які виказали загальну задоволеність життям [Тенн, 2010].

Результати кроскультурних досліджень копінг-поведінки (В.В.Гриценко, Т.Л.Крюкова, Е.І.Чехлатий, ін.) доводять, що міжкультурні відмінності є видимим фактором вибору особистістю копінг-стратегій, зумовлюючи переважаючі стилі копінг-поведінки та широту набору часто використовуваних стратегій.

Мета статті полягає в представленні результатів дослідження взаємозв'язку між загальною задоволеністю життям та стратегіями опанування складних життєвих ситуацій у жінок середнього віку (другого періоду).

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене нами дослідження задоволеності життям жінок та їх копінг-стратегій базувалося на наступних теоретичних положеннях [Джидарьян, 2013, с. 60-71; Крюкова, 2005]: 1. Задоволеність життям є оціночною категорією, думкою самих суб'єктів щодо своїх переживань та сприймання життя з точки зору внутрішніх критеріїв та еталонів. 2. Загальна задоволеність життям є характеристикою особистості як суб'єкта життя, набуваючи сенс у співвідношенні з масштабом цілісного людського життя – в єдності минулого, сьогоденного та майбутнього. 3. Задоволеність життям є цілісною характеристикою свідомості та буття особистості, яка здатна визначити особливості ставлення суб'єкта до оточуючого світу і форми поведінки як прояв механізму зворотного зв'язку між різними складовими та етапами життєвої активності особистості. 4. Копінг-поведінка розглядається як соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, справлятися зі складною життєвою ситуацією. 5. В складній життєвій ситуації людина одночасно використовує декілька

різнорівневих усвідомлених видів поведінки: одиничні копінг-дії, копінг-стратегії (конкретні образи дії), копінг-стилі (групи стратегій, близьких за сенсом).

Суб'єкт може надавати перевагу одному із способів опанування, допускаючи використання інших.

Учасниками дослідження стали слухачі Інституту перепідготовки і підвищення кваліфікації НПУ імені М.П.Драгоманова, спеціальності «Психологія»: 78 жінок віком від 36 до 55 років (середній вік 41,4 роки). Всі жінки мають вищу освіту; 92,3 % з них працюють (педагогічні, економічні, юридичні спеціальності; 17,9 % працюють психологом).

Дослідження проводилося в поточному році. Використовувалися: методика «Стратегії опановуючої поведінки» – WaysofCopingQuestionnaire (Lazarus, Folkman, 1988) – адаптована Л.І.Вассерманом та кол. в 2009 р.; методика «Індекс задоволеності життям» – LifeSatisfactionIndex (Neugarten, Navig-hurst, Tobin, 1961), адаптована Н.В.Паніною в 1993р.

Високий індекс задоволеності життям виявлений у 43,6% вибірки, низький – у 32,1%, решта мають середній показник. Отже, більше ніж у двох третин досліджуваних високий або середній рівень задоволеності життям. Аналіз змістових характеристик задоволеності життям тих жінок, які мають низький індекс цієї задоволеності, показує наступне. За шкалою позитивної оцінки себе та власних вчинків середній показник – 4,12 (максимально можлива кількість балів за кожною шкалою – 8); показник загального фону настрою – 4,04; за шкалою послідовності в досягненні цілей – 3,92; за шкалою інтересу до життя показник – 3,88; за шкалою узгодженості між поставленими та досягнутими цілями – 3,08. Тож, найбільший внесок в загальну незадоволеність життям у жінок 36-55 років має впевненість в тому, що вони не отримали більшості з того, що очікували від життя та оцінка справ, якими їм доводиться займатися, як переважно нецікавих, нудних.

Проведений кореляційний аналіз (обчислювалися коефіцієнти кореляції Спірмена) показав наявність оберненої кореляційної залежності між індексом загальної задоволеності життям та копінгом «утеча-уникнення» ($r=-0,335$, $p<0,05$) та прямої кореляційної залежності між індексом загальної задоволеності життям і копінг-стратегії «позитивна переоцінка» ($r=0,248$, $p<0,05$). Тобто, чим вищий індекс задоволеності життям, тим активніше жінки середнього віку в складних ситуаціях використовують когнітивну копінг-стратегію позитивної переоцінки (що, зокрема, дозволяє регулювати

ситуації, які неможливо змінити) і тим менше вони схильні уникати проблеми.

Для подальшого аналізу отриманих даних був використаний метод контрастних груп. В групах жінок з високим та низьким індексом задоволеності життям (надалі – відповідно група 1 та група 2) визначений ступінь надання переваги кожній з досліджуваних копінг-стратегій. Для конкретизації копінг-стратегій проаналізовані та зіставлені рейтингові значення (величина балу) окремих пунктів методики, що відображують певнікопінг-дії.

Виявилось, що в групі жінок з високим індексом задоволеності життям провідними є копінг-стратегії «позитивна переоцінка», «планомірне розв'язання проблеми», «самоконтроль»; найменш виражені – «конфронтація» та «уникнення».

Найчастіше жінки групи 1 використовують стратегію «позитивна переоцінка» (55,88% надають виражену перевагу). Основними копінг-діями є: накопичення досвіду (2,76 бали при діапазоні значень від 0 до 3 балів), відкриття для себе чогось важливого (2,65), особистісне зростання, зміни себе в позитивний бік (2,68). Менш активно жінки звертаються до молитви з метою зниження тривоги, відновлення оптимізму та емоційної рівноваги (2,18). Отже, в складних ситуаціях ці жінки схильні активно звертатися до когнітивної стратегії аналізу ситуації, пошуку сенсу того, що відбулося, з фокусуванням на позитивних аспектах, переосмислення себе, своїх ставлень, формулювання висновків, знаходження «користі» від ситуації, що склалася, аналізу ситуації з включенням її в контекст роботи над особистісним саморозвитком.

Друга стратегія, що є переважно використовуваною в профілі копінг-стратегій жінок групи 1 – «планомірне розв'язання проблеми» (52,94% надають виражену перевагу). Вона реалізується копінг-діями, що, в першу чергу, спрямовані на визначення наступного кроку дії (2,79) та складання плану дії (2,65). Достатньо впевнені у своєму знанні того, що треба робити (2,56), жінки активно щось змінюють для вирішення ситуації (2,56). При цьому вони частіше знаходять нові способи розв'язання проблеми (2,29), ніж просто застосовують власний минулий досвід (2,06).

Стратегії «самоконтроль» надають виражену перевагу 41,17% жінок групи 1; 44,13% використовують її помірно, 14,7% – зрідка. Ця стратегія спрямована на підвищення контролю за діями, стриманості в спонтанних

проявах. Реалізація стратегії передбачає, головним чином, копінг-дії подолання негативних переживань (у зв'язку з проблемою) для мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та ефективність зміни ситуації (2,24) та дії саморегуляції надмірної поквалітивності в зміні ситуації (2,26).

Наступною в профілі копінг-стратегій жінок з високим індексом задоволеності життям є «дистанціювання»: 20,59% надають виражену перевагу. Ця когнітивна стратегія реалізується переважно через копінг-дії, спрямовані на пошук позитиву в проблемній ситуації, яка склалася (2,65), менше схильні жінки до мисленого відсторонення (1,61), відмови глибоко задумуватися над тим, що відбулося та гумору (1,53), однак ще менше готові «змиритися з долею» (1,32). Ці дії сприяють зниженню внутрішньої напруги, відновленню емоційної рівноваги. Тож, така форма поведінки, в свою чергу, допомагає залишатися в гарному настрої і відчувати себе задоволеними життям.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» не відноситься до домінуючих копінг-стратегій жінок групи 1 (14, 71% надають виражену перевагу; 5,88% – зрідка). Помірне її використання свідчить про те, що жінки не схильні розв'язувати проблеми за рахунок активного залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів. Ця стратегія реалізується переважно копінг-діями, спрямованими на пошук інформаційної підтримки (2,47), менше – емоційної (1,56). Тобто, в разі необхідності, відбувається збір інформації з метою подолання невизначеності, ознайомлення з досвідом інших.

Жінки з високим індексом задоволеності життям помірно використовують також емоційно-орієнтовану стратегію «прийняття відповідальності» (виражену перевагу ця стратегія має у 14,71% жінок; стільки ж використовують її зрідка), що відображує прагнення до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати помилки. Розуміючи, що вони самі викликали проблему (2,15) і визнаючи себе винними, жінки готові вибачитися (1,94), однак не схильні до активного самозвинувачення, самокритики (1,38).

Копінг-стратегія «конфронтація» відноситься до таких, що найменше застосовуються жінками у групі 1 (перевагу їй надають лише 5,88% жінок; у 8,83% – використання зрідка), тобто ці жінки не схильні в складних ситуаціях до агресивних зусиль та надмірного ризику для зміни ситуації. Реалізуючи цю стратегію, вони прагнуть не стільки афективної розрядки

(1,06), скільки настояти на бажаному (2,12). Отже, стратегія «конфронтація» забезпечує здатність до опору труднощам, відстоювання власних інтересів.

Найменш характерною для жінок групи 1 є копінг-стратегія «утеча-уникнення»: її зрідка використовують 20,59%; помірно – 73,53%; надають перевагу – 5,88%. Ця стратегія реалізується, головним чином, копінг-діями очікування, що «все саме по собі владнається» (2,44) та фантазуванням щодо розвитку ситуації (2,03). Жінки не схильні вдаватися до розрядки емоційної напруги за допомогою алкоголю, ліків тощо (0,91) або додаткового сну (1,09), зганяти своє роздратування на інших (0,71) або уникати спілкування з людьми (0,56).

А от для жінок з низьким індексом задоволеності життям стратегія «утеча-уникнення» є однією з найбільш використовуваних: 32% надають виражену перевагу; 4% – використовують зрідка. Застосування цього стратегічно неефективного копінгу не сприяє життєвому успіху (особливо в суб'єктивному аспекті), з іншого боку, в ситуації незадоволеності власним життям, жінки не вважають актуальним прояв своїх зусиль, спрямованих на подолання проблеми. В складних життєвих ситуаціях таким жінкам типова пасивна поведінка, копінг-дії ухилення: невиправданих очікувань, що «все саме по собі владнається» (2,68), фантазування щодо більш сприятливого розвитку ситуації (2,0), в меншій мірі – безпосередня розрядка емоційної напруги за допомогою алкоголю, ліків, т.п. (1,6), додаткового сну (1,52), що може надати полегшення стану і бути в певних ситуаціях корисним в короткостроковій перспективі, але є неконструктивним щодо розв'язання проблеми. Найменш активно використовуються копінг-дії усамітнення (1,2) та зігнання роздратування на інших (0,88). Стосовно останнього необхідно враховувати складності (при самозвіті) розведення неприйнятності для особистості дій з точки зору соціальної бажаності та реальної невластивості їй цих дій.

Однією з найчастіше використовуваних копінг-стратегій для жінок групи 2 є також «прийняття відповідальності»: 36% надають виражену перевагу; 4% – використовують зрідка. Ця стратегія реалізується, головним чином, через копінг-дії самозвинувачення (2,15), критики та докорів собі (2,04), що приводить до переживання почуття провини та незадоволеності собою. Опинившись в складній життєвій ситуації, жінки схильні фокусувати увагу на власній некомпетентності та помилках, а не на плані дії щодо виходу із ситуації. Самозвинувачення заважають пошуку більш

конструктивних пояснень і тим самим ще більше посилюють незадоволеність. Як показали дослідження О.Р.Ісаєвої, часте використання стратегії «прийняття відповідальності» приводить до розвитку почуття пригніченості та залежності з депресивними переживаннями [Ісаєва, 2009].

До найчастіше використовуваних жінками групи 2 відноситься і стратегія «пошук соціальної підтримки» (32% надають виражену перевагу; 4% – використовують зрідка), що свідчить про часті спроби розв'язання проблем за рахунок активного залучення соціальних ресурсів, пошукемоційної підтримки (2,2) та інформаційної (2,08).

Серед жінок з низьким індексом задоволеності життям 40% надають виражену перевагу стратегії «планомірне розв'язання проблеми», 8% зрідка використовують цю стратегію. Вона реалізується, в першу чергу, копінг-діями зосередження на наступному кроці, необхідному для подолання проблеми (2,84) і менше – на складанні плану дій (2,28). Жінки схильні частіше користуватися власним минулим досвідом (2,16), ніж знаходити інші способи розв'язання проблеми (1,92). При цьому не можна виключити того, що деякі з досліджуваних не стільки використовують планомірне розв'язання проблеми в реальному житті, скільки вважають цю стратегію бажаним (найбільш соціально прийнятним) способом поведінки дорослої людини в складних життєвих ситуаціях.

В групі 2 виражену перевагу стратегія «позитивна переоцінка» має лише у 28% жінок. Вона реалізується, головним чином, через копінг-дії накопичення досвіду (2,76), відкриття для себе чогось важливого (2,32), особистісного зростання (2,44 бали), а також звернення до Бога (2,24). Стосовно зв'язку звернення до релігії в складній життєвій ситуації та задоволеності життям в літературі представлені неоднозначні, суперечливі результати. В дослідженні російського психолога І.А.Джидарьян виявилось, що задоволені життям частіше схильні звертатися до Бога та молитви [Джидарьян, 2013]. Результати дослідження американських психологів G.Ano, E.Vasconcelles засвідчують, що звернення до релігії може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя в залежності від сенсу та змісту цієї поведінки [Ano, Vasconcelles, 2005]. Саме з таких позицій, на нашу думку, необхідно аналізувати результати, отримані в нашому дослідженні: групи 1 та 2 суттєво не розрізняються за частотою звернення в складних життєвих ситуаціях до молитви.

Стратегія самоконтролю (якій виражену перевагу надають 24% жінок групи 2, а 8% використовують зрідка) спрямована на забезпечення стриманості у спонтанних проявах і включає дії контролю поведінкової активності (2,26), приховування від оточуючих дійсного стану своїх справ (2,12) та подолання негативних переживань(1,88).

Серед жінок з низьким індексом задоволеності життям виражену перевагу стратегії «конфронтація» надають 12% жінок; 8% використовують зрідка. Ця стратегія передбачає спроби виходу зі складної життєвої ситуації шляхом дій, спрямованих на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, які виникли (2,04) та обстоювання своїх позицій (1,96). Імпульсивність поведінки зумовлює складності планування дій.

До найменш використовуваних копінг-стратегій у жінок групи 2 відноситься «дистанціювання» (перевагу ця стратегія має лише у 8% жінок; 24% використовують зрідка), що реалізується переважно через дії, спрямовані на пошук позитиву в проблемній ситуації, яка склалася (2,6), в меншій мірі – готовності «змиритися з долею» (1,52). При цьому жінки не схильні до використання інтелектуальних прийомів відсторонення, гумору (1,04) та до збереження звичних поведінкових проявів (0,64).

Таким чином, жінки з низьким індексом задоволеності життям в складних ситуаціях схильні до уникання проблеми, вираженого прийняття відповідальності (з переживанням почуття провини та незадоволеності собою), пошуку співчуття, прийняття та інформаційної підтримки інших, і менш активно спрямовують зусилля на розв'язання проблеми, аналіз ситуації (з включенням її в контекст роботи над особистісним саморозвитком) та на збереження емоційної рівноваги, самовладання, впевненості.

Порівняння копінг-стратегій жінок з високим та низьким індексом задоволеності життям показало наявність відмінності за частотою використання стратегій «утеча-уникнення»: група 1 – $10,05 \pm 2,72$ ($M \pm \sigma$); група 2 – $12,27 \pm 3,41$; критерій Ст'юдента $t=2,816$, $p=0,007$. Також фіксується різниця на рівні тенденції за частотою використання копінг-стратегії «планомірне розв'язання проблеми»: група 1 – $14,77 \pm 1,88$; група 2 – $13,73 \pm 2,31$; $t=-1,940$, $p=0,057$ та копінг-стратегії «самоконтроль»: група 1 – $14,57 \pm 3,31$; група 2 – $13,73 \pm 2,32$; критерій Лівіна $F=4,370$, $p=0,041$.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Жінки 36-55 років з високим індексом задоволеності життям відрізняються ширшим репертуаром копінг-стратегій, активніше обирають різноманітні стратегії, надаючи перевагу когнітивним та проблемно-орієнтованим. Жінки з низьким індексом задоволеності життям в складних ситуаціях частіше вдаються до уникання проблеми та емоційно-фокусованого, поведінкового копінгу.

Подальше дослідження спрямоване на визначення особливостей взаємозв'язку задоволеності життям, стратегій копінгу та психологічного захисту, і особистісних властивостей людей середнього віку.

Джерела:

Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – Санкт-Петербург : Издательство СПбМУ, 2009.

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; [Ин-т психологии РАН]. – Москва : 2005.

Тенн О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psystudy.ru>

Ano G.G., Vasconcelles E.B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis // J. of Clinical Psychology. 2005.

Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York : Springer, 1984.

Vaillant G.E. The wisdom of the ego. – Cambridge : Harvard University Press, 1995.

T. Bushuyeva. Life Satisfaction and Features Coping Strategies Middle Age.

In the article the theoretical bases of research of interconnection of life satisfaction and coping strategy of personality are examined. The results of empirical research of interconnection of general life satisfaction and middle – aged (36-55) women's coping strategies are analysed.

Keywords: coping behavior, coping strategies, coping actions, satisfaction by life, second period of middle age.