

професійного становлення. Теоретично аргументується необхідність постійного психолого-педагогічного супроводження процесу психологічної адаптації сучасної студентської молоді, яке буде сприяти практичному забезпеченню ефективної психокоррекційної та психопрофілактичної роботи в умовах навчально-виховного процесу.

Ключевые слова: адаптація, психологічна адаптація, особистість, студент, самоактуалізація, процес навчання, адаптаційні здібності, соціалізація особистості.

Mozgova G. P., Uvarkina K. M. Psychological adaptation of students in the learning process. The article discusses the theoretical basis of the study the problem of psychological adaptation of students to learning in higher education. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature identified various scientific concepts to the understanding of the notion of adaptation and psychological adaptation of students to learn. Adaptation in the psychology of the individual is considered as an individual adaptation to the existence in society in accordance with its standards and requirements and in accordance with the needs, aspirations, motivations and interests of the individual himself. Features of adaptation of the situation of the individual student in the period determined by its adaptive capacity, the ability to perceive and analyze the situation of learning and life, desire, willingness and ability to implement their plans in a specific practice. Theoretical analysis of scientific papers showed the presence of some of the matches of content adaptation and psychological adaptation concepts. It is proved that the psychological adaptation is carried out in the process of socialization of the person in the course of its individual development, social and professional development. Becoming an information society leads to radical changes in the socialization of students and causes certain psychological changes in the process of adaptation of young people to learn. In theory, it argued the need for constant psychological and pedagogical support of psychological adaptation of today's college students, which would contribute to the practical achievement of effective psycho psychoprophylactic and work in conditions of the educational process.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, a person, a student, self-actualization, learning, adaptive abilities, socialization of the individual.

Відомості про авторів:

Мозгова Галина Петрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Уваркіна Кира Миколаївна – аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Статтю подано до друку 11.05.2016

УДК 159.9.019.4-053.8

© Т. В. Бушуєва, 2016

Т. В. Бушуєва (м. Київ)

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ

Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Стаття присвячена дослідженню закономірностей копінг-поведінки, пов'язаних із впливом фактору віку. Представлені результати емпіричного дослідження вікової динаміки копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості. Встановлені достовірні відмінності у виборі стратегій копінг-поведінки жінок в періоди дорослішання, перехідного віку, зрілості. Динаміка копіngu пов'язана, зокрема, із все більш активним з віком використанням асертивного копіngu, підвищенням ролі особистісних

ресурсів. Активніша реалізація асертивної копінг-стратегії пов'язана з двома іншими суттєвими змінами з віком в профілі копінг-поведінки жінок. По-перше, зниження частоти використання стратегії пошуку соціальної підтримки. Підвищення самодостатності, впевненості в собі, самоконтролю визначає зниження необхідності соціальної підтримки, як одного із середовищних копінг-ресурсів. По-друге, зниження частоти використання асоціальних копінг-стратегій. Оскільки з віком жінки все більше проявляють здатність впевнено і ефективно відстоювати свої права в соціально прийнятній формі, зменшуються прояви агресивності та асоціальності їх поведінки в складних життєвих ситуаціях. Асоціальні дії та пасивна стратегія уникання розв'язання проблем відносяться до найменш використовуваних жінками всіх вікових груп, що розглядаються. Переважають в структурі копінг-поведінки у жінок у всі періоди дорослості просоціальні копінг-стратегії, а також стратегія «обережні дії».

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

Постановка проблеми. В сучасній науці активно розв'язуються проблеми психології копінг-поведінки, розробки якої тісно пов'язані з практикою надання психологічної допомоги людям, які потрапили в складну життєву ситуацію. 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 когнітивна теорія опановуючої поведінки, розроблена R.Lazarus, S.Folkman, згідно з якою копінг визначається як динамічний процес зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом. 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 (Віленська Г.А., Л.І.Дементій, І.М.Нікольська, Р.М.Грановська, К.І.Корнєв, Н.Н.Мельникова, Н.І.Сирота, С.В.Фролова, 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) [4;5].

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 на вибірці російських жінок дозволило зробити висновок, що з віком на фоні переважного використання активних проблемно-фокусованих копінг-стратегій посилюється тенденція до дистанціювання, уникнення проблем та посилюється конфронтація (тобто настійливість та агресивність в подоланні труднощів) [3].

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) [7].

В цілому, аналіз досліджень засвідчує наявність суперечливих результатів щодо змісту вікових відмінностей в копінг-поведінці дорослих. 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. По-перше, це такі традиційні для опитувальників недоліки, як можливість соціально бажаних відповідей; недостатня надійність даних; складність інтерпретації базисних відповідей. По-друге, це ускладнення, властиві саме діагностиці копінг-стратегій: ретроспективність повідомлення про способи опанування складних ситуацій та можливість неточності пригадування; крім того, 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 [5, с.35 – 36].

Різні опитувальники містять різний репертуар копінг-стратегій, що ускладнює або й унеможлиблює 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, 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.

Проблематика вікової динаміки копінг-поведінки дорослих недостатньо представлена у вітчизняних концепціях розвитку, практично відсутній вітчизняний досвід емпіричних досліджень.

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 дії), копінг-стилі (групи стратегій, близьких за сенсом). Вона може надавати перевагу одному із способів опанування, допускаючи використання інших [4; 5].

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.Водоп'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 етапи, 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 на різних вікових етапах [цит. за 1]. Спираючись на схему розвитку, запропоновану Е.Коуен, нами виокремлювалися 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 дослідження вікових відмінностей копінг-поведінки жінок був проведений порівняльний аналіз середніх значень копінг-стратегій, отриманих в кожній віковій групі (аналіз даних проводився на базі первинних балів, отриманих при опитуванні). Для оцінки достовірності різниці використовувався t-критерій Стьюдента. Виявлені достовірні відмінності між віковими групами жінок за частотою використання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «асертивні дії», «агресивні дії», «асоціальні дії».

Таблиця 1

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

Копінг-стратегії	Жінки 23-29 років (n=148)		Жінки 30-35 років (n=130)		Жінки 36-50 років (n=117)		P*	P**
	M	σ	M	σ	M	σ		
Активна (Асертивні дії)	18,78	3,45	19,61	3,61	19,81	4,05	0,0530	0,0297
Просоціальна (Пошук соціальної підтримки)	24,05	3,95	22,60	4,21	22,85	4,33	0,0037	0,0206
Асоціальна (Агресивні дії)	18,53	5,41	17,12	5,28	16,69	4,41	0,0301	0,0026
Асоціальна (Асоціальні дії)	14,81	4,27	14,55	4,36	13,61	4,28		0,0248

* - істотність різниці між жінками перехідного віку та періоду дорослішання

** - істотність різниці між жінками зрілого віку та періоду дорослішання

Найнижчі показники використання асертивних дій – у вибірці жінок 21-22 років: $M \pm \sigma = 18,44 \pm 3,31$. Надання переваги копінг-стратегії «асертивні дії» поступово посилюється з віком. 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 копінгу «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 ($p=0,0297$).

В.П.Шейнов вказує на отримання статистично значущої позитивної кореляції між такими копінгами, як асертивність та розв'язання проблеми [6]. Враховуючи це, отримані нами результати можна інтерпретувати як посилення з віком активності копінг-поведінки, спрямованої на розв'язання проблеми.

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: $M \pm \sigma = 23,94 \pm 3,86$. Отже, цю копінг-стратегію найчастіше використовують жінки у віці 23-29 років. Мабуть, 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 ($p=0,0206$).

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 групі жінок перехідного ($p=0,0301$) та зрілого віку ($p=0,0026$). 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: $M \pm \sigma = 15,97 \pm 4,19$). 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 копіngu між жінками на етапі 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).

З метою визначення копінг-профілю жінок, розраховувалася частка (у%) кожної копінг-стратегії відносно всіх 9 шкал методики. Дослідження показало, що у жінок 21-50 років української вибірки в профілі копіngu 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 копінг-стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки 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.

Для дослідження вікової динаміки профілю копінг-поведінки жінок, визначалися усереднені копінг-профілі жінок в різні періоди дорослості.

Таблиця 2

Профілі копінг-стратегій жінок в різні періоди дорослості (за методикою SACS)

Копінг-стратегії	Частка копінг-стратегії (у%)		
	жінки 23-29 років	жінки 30-35 років	жінки 36-50 років
Просоціальна (Вступ в соціальний контакт)	12,8	13,1	13,4
Просоціальна (Пошук соціальної підтримки)	13,8	13,1	13,4
Пасивна (Обережні дії)	12,0	12,2	12,3
Активна (Асертивні дії)	10,8	11,5	11,7
Пряма (Імпульсивні дії)	10,6	10,8	11,3
Непряма (Маніпулятивні дії)	11,1	11,2	10,8
Асоціальна (Агресивні дії)	10,7	10,0	9,8
Асоціальна (Асоціальні дії)	8,5	8,5	8,0
Пасивна (Уникання)	9,7	9,6	9,3

Проаналізуємо динаміку структури копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості відповідно до вісєї моделі копінг-поведінки за методикою SACS.

Просоціальні-асоціальні копінг-стратегії. Згідно з отриманими даними, в структурі копінг-поведінки жінок в період дорослішання перше рангове місце займає стратегія пошуку соціальної підтримки. У жінок старших вікових груп ступінь вираженості цієї стратегії серед 9-ти копінг-стратегій знижується і зрівнюється із стратегією вступу в соціальний контакт.

Для конкретизації стратегії пошуку соціальної підтримки 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 відчувати 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 відчувати 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.

В структурі копінг-поведінки жінок старшого віку в рівному ступені виражені стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки та надання такої підтримки іншим при розв'язанні спільних проблем. Рангове місце асоціальної копінг-стратегії «агресивні дії» знижується у жінок перехідного та зрілого віку порівняно із жінками 23-29 років.

Активні-пасивні копінг-стратегії. В структурі копінг-поведінки жінок перехідного та зрілого віку, порівняно з періодом дорослішання, збільшується вираженість активної стратегії «асертивні дії». Щодо пасивних копінг-стратегій, то жінки схильні до обережності і ретельного зважування варіантів рішень в складних життєвих ситуаціях і не схильні уникати розв'язання проблем.

Прямі-непрямі копінг-стратегії. В структурі копінг-поведінки жінок з віком підвищується вираженість прямої стратегії «імпульсивні дії» (ранг цієї стратегії в копінг-профілі жінок в різні періоди дорослості змінюється з 7 до 5) та знижується вираженість непрямой стратегії «маніпулятивні дії» (з 4 до 6 рангового місця).

Отже, в структурі копінг-поведінки жінок з віком збільшується вираженість активних і прямих стратегій, зменшується вираженість асоціальних і непрямих копінг-стратегій.

Висновки. Таким чином, фактор віку впливає на профіль копінг-поведінки жінок. В різні періоди дорослості жінки в різній мірі використовують копінг-стратегії. На високому рівні достовірності виявлені відмінності між жінками 23-29 років та жінками перехідного віку у виборі копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» і «агресивні дії», та між жінками 23-29 років і жінками зрілого віку – у виборі копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «асертивні дії», «агресивні дії», «асоціальні дії». З віком у жінок відзначається підвищення самодостатності, впевненості в собі, все більш активне використання асертивного копінгу, що визначає зниження необхідності соціальної підтримки (як одного із середовищних копінг-ресурсів) та зменшення проявів асоціальності та агресивності поведінки жінок в складних життєвих ситуаціях. Асоціальні

дії та пасивна стратегія уникання розв'язання проблем відносяться до найменш використовуваних жінками у всі періоди дорослості, а найбільш використовуваними є просоціальні копінг-стратегії, а також стратегія «обережні дії».

Література

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. / Г.С.Абрамова – М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000.- 624 с.
2. *Бушуева Т.В.* Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки дорослих // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 2 до Вип.35, Т.1 (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2015, С.91 – 97.
3. *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.
4. *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.
5. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН; 2008. – 474 с.
6. *Шейнов В.П.* Ассертивное поведение: преимущества и восприятие// Современная зарубежная психология. - №2. – 2014. – С.107-120.
7. *Vaillant G. E.* The wisdom of the ego. Cambridge: Harvard University Press, 1995. - 406 p.

Бушуева Т. В. Возрастные особенности копинг-поведения взрослых. Статья посвящена исследованию закономерностей копинг-поведения, связанных с влиянием фактора возраста. Представлены результаты эмпирического исследования возрастной динамики копинг-поведения женщин в разные периоды взрослости. Установлены достоверные различия в выборе стратегий копинг-поведения женщин в периоды взросления, переходного возраста, зрелости. Динамика копинга связана, в частности, с более активным с возрастом использованием ассертивного копинга, повышением роли личностных ресурсов. Более активная реализация ассертивной копинг-стратегии связана с двумя другими существенными изменениями с возрастом в профиле копинг-поведения женщин. Во-первых, снижение частоты использования стратегии «поиск социальной поддержки». Повышение самодостаточности, уверенности в себе, самоконтроля определяет снижение необходимости социальной поддержки, как одного из средовых копинг-ресурсов. Во-вторых, снижение частоты использования асоциальных копинг-стратегий. Поскольку с возрастом женщины все больше проявляют способность уверенно и эффективно отстаивать свои права в социально приемлемой форме, уменьшаются проявления агрессивности и асоциальности их поведения в сложных жизненных ситуациях. Асоциальные действия и пассивная стратегия избегания решения проблем относятся к наименее используемым у женщин всех рассматриваемых возрастных групп. Наиболее предпочтительными в структуре копинг-поведения у женщин во все периоды взрослости являются просоциальные копинг-стратегии, а также стратегия «осторожные действия».

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

Bushuyeva T. Age-related features of coping behavior of adults. The article is sanctified to research of the conformities to law of coping behavior, related to influence of factor of age. There are results of empiric research of the age-related dynamics of coping behavior of women in different periods of adulthood. Reliable distinctions are set in the choice of strategies of coping behavior of women in periods of maturing, transitional age, maturity. The dynamics of coping is related to more active with age use of assertiveness coping and increase of role of personality resources. More active realization of assertiveness coping is related to two other substantial changes with age in the profile of coping behavior of women. Firstly, a decline of frequency of the use of strategy is a "search of social support". Firstly, a decline of frequency of the use of strategy is a "search of social support". The increase of all-sufficiency and confidence in itself determines the decline of necessity of social support. Secondly, decline of frequency of the use of asocial coping strategies. As with age of woman all anymore show ability confidently and effectively to defend the rights in a socially acceptable form, the displays of aggressiveness and asocialness of their behavior diminish in difficult vital situations. Asocial actions and passive strategy of avoidance of decision of problems behave to the least used for the women of all examined age-related groups. Most preferable in the structure of coping behavior women in all periods of adulthood have prosocial active coping strategies, and also strategy "careful actions".

Keywords: coping behavior; coping strategies; coping actions; age; periods of maturing, transitional age, maturity; women.

Відомості про автора:

Бушуйєва Тетяна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної, соціальної психології та психотерапії факультету соціально-психологічних дисциплін та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Статтю подано до друку 11.05.2016

УДК 159.922.6

Л. М. Новик, О. І. Маляр, 2016

Л. М. Новик (м. Чернігів), О. І. Маляр (м. Вінниця)

ПРОВІДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Новик Л. М., Маляр О. І. Провідні психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці. Наша стаття присвячена емпіричному визначенню та аналізу характеристик та особливостей основних психологічних чинників впливу на розвиток суб'єктності особистості юнацького віку. Наголошується, що інтенсивно розвиток самосвідомості в процесі становлення «Я-концепції» особистості відбувається в юнацький період її розвитку. Тому основні психологічні чинники розвитку суб'єктності особистості юнацького віку можна співвіднести з базовими структурними компонентами її самосвідомості. В статті проаналізовано вплив складових когнітивного чинника (рефлексивність, образ «Я» та цілепокладання) на розвиток суб'єктності юнаків. Наголошується, що розвитку суб'єктності юнацтва сприяє уявлення про себе як про активну, діяльну особистість. Підкреслюється, що наявність у свідомості юнаків та дівчат уявлень про нерозвиненість власних вольових якостей сприятиме їх прагненню до розвитку волі через залучення до активної діяльності щодо змін себе й оточення. Реалізація поставленої