

# СПОСОБЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА СОЦИУМ

Смолянская Елена Ильинична

аспирант Института психологии РАН, Москва, Россия

alen.smol@yandex.ru

## COPING STRATEGIES OF ELDERLY PEOPLE WITH DIFFERENT SOCIAL ORIENTATION

E. Smolyanskaya

*Summary:* The article highlights the relevance of studying the mechanisms of adaptation of aged people to age-related changes. Coping is considered as an adaptive potential of a personality; individual personality characteristics define the choice of coping. Sociotropy – self-sufficiency is considered as individual characteristics, which affect the relations with society. According to the goal, the specific of the use by sociotropic and self-sufficient elderly people of coping and interrelations with psychological well-being have been identified. Intergroup differences were found: self-sufficient elderly people have higher values in terms of the «problem-solving planning» strategy, as well as conditionally adaptive coping in the behavioral and emotional spheres in comparison with sociotropic respondents. Intra-group correlations between coping and psychological well-being discovered a greater number of positive correlations for the self-sufficient, while in the sociotropic negative correlations prevail.

*Keywords:* autonomy, sociotropy, coping, coping strategies, psychological well-being, elder adults.

*Аннотация:* В работе обозначена актуальность изучения механизмов адаптации пожилых людей к возрастным изменениям. Копинги рассматриваются как адаптационный потенциал личности, выбор копинга осуществляется с учетом индивидуальных характеристик. Социотропия – самодостаточность обсуждается с точки зрения индивидуальных характеристик человека, отражающихся на отношениях с социумом. Согласно поставленной цели, выявлены особенности применения копингов и их связи с психологическим благополучием у социотропных и самодостаточных пожилых людей. Обнаружены межгрупповые различия: «самодостаточные» в сравнении с «социотропными» пожилыми людьми имеют более высокие значения по стратегии «планирование решения проблем», а также по условно адаптивным копингам в поведенческой и эмоциональной сферах. Внутригрупповые корреляции способов совладания и психологического благополучия обнаружили большее количество прямых связей у самодостаточных, и обратных связей – у социотропных.

*Ключевые слова:* самодостаточность, социотропность, копинг, способы совладания, психологическое благополучие, пожилой возраст.

## Введение

Увеличение роста доли пожилого населения, а также происходящие в обществе и мире события актуализируют интерес исследователей по изучению и поиску механизмов адаптации людей позднего возраста к изменяющимся жизненным условиям.

Поздняя зрелость, по мнению геронтологов, вобрала в себя множество стрессовых жизненных ситуаций, к которым пожилой человек зачастую оказывается психологически не готов, что проявляется в различного рода приспособительных или защитных реакциях.

В настоящее время исследователи фокусируют все больше внимания на выявлении факторов, которые позволили бы приблизиться к пониманию путей достижения продуктивной старости, предполагающей удовлетворенность жизнью на данном этапе онтогенеза. Непосредственное воздействие на сценарий старения, по мнению П. Балтеса, оказывает происходящая с возрастом индивидуализация «жизненной траектории» людей и имеющийся жизненный опыт [8, с.103]. При этом, как указывает в своем исследовании Е.А. Никитина, «накапливаемый с возрастом опыт может позволить пожи-

лому человеку использовать все имеющиеся у него ресурсы во внешне противоречивом, однако оптимальном для решаемой задачи комплексе» [7, с.312].

По мнению Е.Р. Исаевой в периоды возрастных кризисов, при столкновении со стрессовыми ситуациями, возрастает роль способности к адаптации как интегральной составляющей человека, сказывающейся на устойчивости его биопсихосоциальной системы [4, с.22].

С точки зрения Е.А. Сергиенко, развивающей системно-субъектный подход, под адаптационным потенциалом человека следует понимать такие механизмы защитного поведения, как «саморегуляция, контроль поведения, психологические защиты и стратегии совладания» [13, с.101]. Защитное поведение может быть одновременно представлено и психологическими защитами, и совладающим поведением. Индивидуальные ресурсы личности (когнитивные, эмоциональные, волевые), образующие «индивидуальный паттерн» контроля поведения, сказываются на своеобразии контроля поведения и способов регуляции, и, соответственно, на выборе психологических защит и способов совладания [11, с.389].

Основным критерием в совладающем поведении при

стрессе Т.Л. Крюкова обозначает понятие выбора и осознанности. Совладающее поведение может претерпевать изменения на разных возрастных этапах. С возрастом увеличиваются продуктивные и снижаются непродуктивные способы совладания. В сложных ситуациях человек может использовать одновременно несколько осознанных стилей поведения. Поведение человека в сложной ситуации опосредуется совокупностью факторов: диспозиционным (личностным), ситуативным (динамическим), регулятивным, социокультурным. В частности, личностные факторы могут стать предикторами в выборе эмоционально-ориентированных копингов, а социокультурные оказывают влияние на частоту и выраженность проблемно-ориентированных способов совладания [5, с.62].

Разработанная Р. Лазарусом с коллегами теория о роли когнитивного фактора стресса фокусирует внимание на когнитивной оценке индивидом происходящих событий, которая воздействует не только на силу стрессовой реакции, но и на выбор той или иной стратегии совладания (копинга). Сочетание или комбинирование копингов (в ситуациях стресса с потерей контроля) ослабляет стресс и приводит к улучшению состояния здоровья [10, с.427-428].

Когнитивное оценивание с «последующим стилем реагирования» рассматривается в научной литературе, как индивидуальный способ обработки информации, соответствующий привычной индивиду модели поведения, запускающий процесс «субъективного восприятия и интерпретации» ситуации [9, с. 37-38].

Согласно теории А. Бека, с особенностями личности, выражающимися в индивидуальном стиле мышления (включая восприятие, когнитивную оценку, обработку, интерпретацию информации), тесно связаны «когнитивные схемы»: «социотропия» и «автономия». Данные схемы характеризуются определенными паттернами мышления, реакции и поведения, воздействующими на характер отношений с внешним миром, на субъективное восприятие человеком действительности, определяют специфику направленности на социум. Для социотропных важно быть принятыми и понятыми другими, а автономные стремятся к независимости, контролю ситуации. Для автономных людей социальные отношения не так важны, как для социотропных [10, с. 498].

О связи когнитивных схем и стресса пишет в своей работе А.Р. Акимов. Ссылаясь на разработанную А. Беком «диатез-стресс модель развития депрессивной симптоматики», автор указывает, что стрессогенными факторами для социотропных людей являются - нарушение межличностных отношений, потеря социальных связей, а утрата контроля над ситуацией, угроза независимости - для автономных [1, с. 24].

Таким образом, особенности когнитивных схем могут сказываться на реакции и поведении в сложных ситуациях и определять выбор способов совладания.

Кроме того, отмечаются и возрастные особенности в реагировании на стресс, в применении копингов, отражающиеся, в том числе, и на благополучии: для людей старшего возраста более свойственны оценка (когнитивный подход) и избегание проблемной ситуации, но они реже используют социальную поддержку или решение проблемы (поведенческий подход) [3, с. 229]; в период старения применение активных стратегий совладания способствует поддержанию психического здоровья [14]; пожилые люди с пассивными способами совладания (успокоительные препараты, отрицание, обращение к религии) имеют низкий уровень жизнестойкости, а применение активных копингов (позитивное переформулирование, юмор и личностный рост) демонстрирует средние и высокие показатели жизнестойкости [6, с. 68]; активные стратегии совладания наряду с социальной поддержкой и эмоциональным интеллектом способствуют поддержанию качества жизни и благополучия пожилых людей [15].

Анализ литературы, посвященной способам совладающего поведения в пожилом возрасте, позволил выявить недостаточную изученность проблематики в части использования копингов социотропными и автономными (самодостаточными) пожилыми людьми.

**Целью** данной работы является выявление особенностей применения копингов у пожилых людей с различной ориентацией на социум, а также взаимосвязей способов совладания со шкалами психологического благополучия.

### Гипотезы

1. Между социотропными и самодостаточными пожилыми людьми имеются различия в использовании копингов и стратегий совладания.
2. Самодостаточные респонденты будут чаще выбирать условно адаптивные способы совладания, предполагающие активные действия.

### Респонденты

В исследовании приняли участие 105 респондентов в возрасте от 60 до 74 лет, 44 мужчины и 61 женщина, средний возраст 63,75 и 64,80 лет, соответственно, все жители Москвы и Московской области с баллами теста SAGE выше 17, давшие добровольное согласие на участие в опросе, в том числе ответившие на вопросы социально-демографической анкеты.

76,2% проживают с семьей (супруг, супруга и/или дети, внуки), 23,8% одиноко проживающие, 43,8% не ра-

ботаю, 56,2% работают или имеют подработку, 19% имеют среднее или среднеспециальное образование, высшее образование у 81% респондентов.

### Методики

1. Шкала «социотропность-самодостаточность» (Стрижицкая, Муртазина, Петраш, Вартанян, 2021);
2. Опросник способов совладающего поведения (Крюкова, Куфтяк, Замышляева, 2004);
3. Опросник «Способы преодоления критических ситуаций» Э.Хайма (Heim, 1988), адаптирован в НИПНИ им. Бехтерева (2005);
4. Шкалы психологического благополучия К. Рифф (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

### Результаты

Для выявления межгрупповых различий и внутригрупповых корреляций выборка была разделена на две группы по выраженности самодостаточности (при  $M_e=41$ ): «самодостаточные» ( $N = 47$ ) и «социотропные» ( $N = 58$ ), где значения от 42 баллов и выше обозначены как «самодостаточность», а 41 балл и ниже, как «социотропность».

Для выявления межгрупповых различий по номинальным шкалам методики Э. Хайма применен хи-квадрат Пирсона, для способов совладающего поведения и шкал психологического благополучия - критерий Манна-Уитни.

Хи-квадрат Пирсона выявил различия в поведенческих и эмоциональных копингах (при  $p < 0,05$ ). В группе самодостаточных по обеим сферам (поведенческой и эмоциональной) отмечается преобладание адаптивных стратегий при более низких показателях использования неадаптивных копингов по сравнению с социотропными респондентами. При этом, в поведенческой сфере относительно адаптивные копинги преобладают у респондентов с более высокой самодостаточностью, а в эмоциональной сфере у социотропных. Для решения проблем самодостаточные пожилые люди чаще «Обращаются» к тем, кто способен помочь или выбирают «Сотрудничество» для преодоления трудностей, а социотропные стараются «Избегать» или «Изолироваться» от проблемы. Чтобы эмоционально справиться с ситуацией самодостаточные чаще прибегают к «Оптимизму» или «Протесту», в отличие от другой группы, в арсенал которой входят «Подавление эмоций», «Агрессивность» или «Самообвинение». В когнитивной сфере значимых различий не выявлено.

Для выявления межгрупповых различий по методикам «способы совладающего поведения» и «шкалы психологического благополучия» применен критерий Манна-Уитни.

Критерий Манна-Уитни выявил значимые различия по копингу «планирование решения проблемы» (при  $p < 0,01$ ), по общей и отдельным шкалам психологического благополучия: автономия, управление средой, личностный рост и самопринятие (при  $p < 0,01$ ).

Самодостаточные респонденты чаще ориентированы на проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, аналитический подход к решению к проблемам, выбирая варианты ответов «Пользовался прошлым опытом...» или «Сосредотачивался на том, что нужно делать дальше».

Корреляционный анализ по методу Спирмена позволил вычислить внутригрупповые коэффициенты корреляций между способами совладания и шкалами психологического благополучия.

В группе пожилых респондентов с более высокой самодостаточностью обнаружены следующие связи способов совладания со шкалами психологического благополучия: «**планирование решения**» положительно связано со всеми шкалами психологического благополучия (при  $p < 0,01$ ), а «**положительная переоценка**» со шкалами «цели в жизни», «личностный рост», «управление средой», «общая шкала» (при  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ), «**поиск соцподдержки**» со шкалой «личностный рост» (при  $p < 0,05$ ). «**Избегание**» отрицательно коррелирует со всеми шкалами психологического благополучия (при  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ), кроме шкалы «личностный рост».

В группе социотропных пожилых респондентов также выявлены связи между способами совладания и шкалами психологического благополучия: «**планирование решения**» положительно связано со шкалами психологического благополучия - «общая шкала», «позитивные отношения», «управление средой», «цели в жизни» и «самопринятие» (при  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ). Обратные связи обнаружены в отношении нескольких способов совладания: «**избегание**» отрицательно коррелирует со всеми шкалами психологического благополучия (при  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ), «**принятие ответственности**» со шкалами «самопринятие» и «управление средой» (при  $p < 0,01$ ), «**дистанцирование**» со шкалой «автономия» (при  $p < 0,05$ ).

### Обсуждение результатов

Выбор «самодостаточными» пожилыми респондентами адаптивных стратегий («планирование решения проблемы» и «положительная переоценка») указывает на стремление контролировать эмоции, не терять самообладание, включать аналитический подход, а также позволяет переосмыслить ситуацию, рассматривать ее как возможность для личностного роста, саморазвития. «Амбивалентная по природе» стратегия «поиск социальной поддержки», согласно исследованиям, чаще выбирается

представителями старших возрастных групп [13, с. 264], и для «самодостаточных» респондентов выражается в предпринимаемых ими усилиях по получению необходимой для сохранения независимости информационной или эмоциональной поддержки. Неадаптивная стратегия «избегание» предоставляет возможность «самодостаточным» устраниваться на время от решения проблемы, осуществить саморегуляцию, чтобы в дальнейшем предпринять попытки для решения проблемной ситуации.

У «социотропных» респондентов адаптивная стратегия «планирование решения» позволяет аналитически подходить к решению проблемных ситуаций, в том числе, для сохранения значимых для них позитивных отношений, для выстраивания и реализации планов и тд. «Принятие ответственности» может негативно сказаться на мнении окружающих, и тем самым снизить уровень самопринятия, поэтому «социотропные» респонденты для снятия внутреннего напряжения в ситуации стресса, могут занижать или вовсе не признавать свою роль в проблеме. В ситуациях, оцениваемых «социотропными» как угрожающие, «избегание» дает возможность отвлечься или уйти от решения проблемы, облегчая эмоциональное состояние респондентов. Другая неадаптивная стратегия «дистанцирование» позволяет «социотропным» мысленно отделиться от проблемы, тем самым иллюзорно снизив уровень ее значимости.

### Выводы

В рамках данной работы выявлены статистически значимые различия в выборе копингов пожилыми людьми с различной ориентацией на социум.

По результатам опросника «Способы преодоления критических ситуаций» в поведенческой и эмоциональной сферах самодостаточные пожилые люди чаще, чем социотропные выбирают адаптивные копинги и реже неадаптивные.

На основании методики «Опросник способов совладающего поведения» выявлено различие в использовании совладания «планирование решения проблемы» - самодостаточные имеют более высокие показатели по сравнению с социотропными.

Первая гипотеза получила свое частичное подтверждение: выявлены межгрупповые различия в выборе «Адаптивных», «Неадаптивных» и «Относительно адап-

тивных» копингов в поведенческой и эмоциональной сферах. В когнитивной сфере различия не обнаружены. Также обнаружено межгрупповое отличие в отношении только одного способа совладающего поведения, ориентированного на решение проблемы.

Вторая гипотеза нашла свое подтверждение: самодостаточные пожилые респонденты отдают предпочтение способам совладания, предполагающим активные действия.

Обнаружена положительная связь условно адаптивных копингов со шкалами психологического благополучия в обеих группах респондентов.

### Ограничения

Мы согласны с мнением исследователей о том, что «эффективность стратегии зависит от значительного количества переменных», а также разделяем точку зрения, что «стратегии, рассматриваемые как условно адаптивные в одной ситуации, могут оказаться неадаптивными в другой ситуации» [2, с. 17-18]. В нашей работе основной целью было обнаружение и демонстрация различий в выборе копингов между социотропными и самодостаточными пожилыми людьми, и термин «адаптивности/неадаптивности» применен в соответствии с используемыми методиками. Кроме этого, мы предполагаем, что более широкий репертуар используемых копингов увеличивает диапазон выбора, тем самым способствуя лучшей адаптации и психологическому благополучию. Для подтверждения данного предположения необходимы дополнительные исследования.

### Заключение

В стрессовых ситуациях самодостаточные пожилые респонденты предпочитают активные или проблемно-ориентированные действия, более оптимально справляются со стрессом на эмоциональном уровне. Социотропные пожилые респонденты в ситуациях стресса чаще применяют пассивные стратегии как в поведенческой, так и в эмоциональной сферах.

Активные, направленные на решение проблемы стратегии могут способствовать лучшей адаптации к возрастным изменениям, а также психологическому благополучию как самодостаточных, так и социотропных людей пожилого возраста.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. Ч. 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. Ульяновск: Зебра, 2016. 106 с.
2. Бондарчук О.А. Возможности и ограничения проективных методик в изучении копинг стратегий // Вестник научных конференций. 2020. № 5-4 (57). С. 17-18.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

4. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: дис....докт. психол. наук. Санкт-Петербург, 2010. 367 с.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис....докт. психол. наук. Кострома, 2005. 473 с.
6. Лежнина Л.В., Большакова Г.А. Пассивная стратегия старения: психологические особенности и возможности коррекции//Научное мнение. 2020. № 4. С. 67-72.
7. Никитина Е.А. Удовлетворенность жизнью людей старшего возраста: общее и индивидуальное. Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, Москва, 12–14 октября 2023 года. Москва: Институт психологии РАН, 2023. С. 308-312.
8. Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: монография. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2022. 175с.
9. Савельева Л.А. Когнитивное оценивание как предиктор эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования: дис....канд. психологических наук. Ярославль, 2022. 235 с.
10. Фрэнкин Р.Е. Мотивация поведения: Биол., когнитив. и соц. аспекты. М. [и др.]: Питер, 2003. 650с.
11. Научные подходы в современной психологии/А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. 759 с.
12. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы/Ин-т психологии РАН; под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. 472 с.
13. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с.
14. Delhom I., Melendez J.C., Satorres E. Relationship between emotional coping and depressive symptomatology. *European Psychiatry*, 2021, vol. 64, № S1, p.758. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2021.2008
15. Frías-Luque M.D., Toledano-González A. Determinants of quality of life and well-being in cognitively unimpaired older adults: a systematic review. *Brain, cognition and mental health*, 2022, PeerJ 10:e12900. DOI: 10.7717/peerj.12900.

© Смолянская Елена Ильинична (alen.smol@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»