

Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте

Борисова Н.М.,

аспирант кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, bonamivita@gmail.com

Шаповаленко И.В.,

кандидат психологических наук, заведующая кафедрой возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, irin_vlad@mail.ru

В статье представлены данные эмпирического исследования о связях личностных характеристик и стилей совладающего поведения в среднем возрасте. Большинство исследований посвящены изучению личностных детерминант совладающего поведения на разных стадиях психологического стресса, количество работ о совладающем поведении человека с учетом возрастного фактора ограничено. Гипотеза исследования состоит в том, что существуют связи между выраженностью личностных характеристик разного уровня и выбором предпочитаемых стратегий совладающего поведения людьми среднего возраста. В исследовании приняли участие 139 человек от 30 до 50 лет из Москвы и Московской области; преимущественно это работающие мужчины и женщины с высшим образованием, состоящие в браке и имеющие детей. Результаты исследования, свидетельствующие о взаимосвязи личностных характеристик и стратегий совладающего поведения, могут быть использованы в работе практического психолога, как при работе с прямыми запросами о формировании умения конструктивно реагировать на жизненные ситуации, так и при запросах о нормативных и ненормативных кризисах среднего возраста, утрате смыслов или повышенной тревожности.

Ключевые слова: совладающее поведение, средний возраст, жизнестойкость, смысложизненные ориентации, личностные факторы.

Для цитаты:

Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. 115–125 doi: 10.17759/psyedu.2018100310

For citation:

Borisova N.M., Shapovalenko I.V. Personal determinants of coping behavior in middle age [Elektronnyi resurs]. Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya [Psychological-Educational Studies], 2018. Vol. 10, no. 3, pp. 115–125 doi: 10.17759/psyedu.2018100310. (In Russ., abstr. in Engl.)

Введение

Современные процессы усиления культурно-цивилизационных противоречий во всех сферах человеческого существования (от семьи до международных связей), нарастающие информационные потоки, экономические проблемы безусловно приводят к напряженности в отношениях между людьми и оказывают влияние на психологическое благополучие и здоровье каждого человека. Постоянно увеличивается число стрессовых ситуаций разного рода, при этом возникают задачи поиска факторов, способствующих успешному преодолению личностью жизненных трудностей. Человеку приходится вырабатывать новые способы разрешения этих задач. Такого рода поведение обозначается в психологии понятиями «копинг», «копинговые стратегии» (от. англ. *coping* — справляться, совладать), совладающее поведение. Под копингом понимается то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом, объединяя когнитивные,

эмоциональные и поведенческие стратегии, которые им используются. Совладающее поведение — это «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией — изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю)» [6, с. 35]. В нашей работе мы и будем исходить из данного определения, предложенного Т.Л. Крюковой.

В настоящее время в психологии при изучении совладающего поведения исследователи рассматривают и ситуативные переменные (жизненные ситуации) (Р. Лазарус и С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер), и личностные переменные, которые могут определять стиль реагирования на ситуации (П. Коста, Р. МакКре, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский). Например, рассматривается связь совладающего поведения и личностных характеристик на отдельных выборках: профессиональных [2, 3], по уровню здоровья [5], правонарушителей [4] и т. д.

Проблема поиска особенных качеств личности, способствующих успешному совладанию со стрессом и трудными жизненными ситуациями, не нова в психологии. Современные исследователи совладающего поведения обращают внимание на личностные ресурсы, способствующие продуктивному разрешению критических ситуаций. Это такие личностные качества, как жизнестойкость, оптимизм, активность, позитивное самовосприятие, осмысленность жизни и экзистенциальная исполненность (Д.А. Леонтьев, А. Лэнгле, С. Мадди, В. Франкл и др.).

За последние четверть века получены неоднозначные результаты о взаимосвязи характеристик личности и способов совладания со стрессом. Например, по результатам исследований разных лет такие качества, как оптимизм, враждебность и негативная аффективность, открытость новому опыту и др. влияют на выбор способов, какими люди справляются со стрессом [6, с. 66].

В отечественной психологии, рассматривающей совладающее поведение с позиции интегративного подхода, учитываются диспозиционный, динамический, социокультурный и регулятивный факторы в их взаимосвязи. Диспозиционный фактор представляет собой как раз совокупность субъектных личностных черт и качеств, которые могут быть предикторами выбора стиля совладания.

Возраст человека рассматривается как одна из составляющих диспозиционного фактора. Согласно одному подходу, изменения в совладании не связаны с возрастом; при этом преобладающее влияние приписывают ситуационному фактору (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. МакКре, П. Коста). Согласно другому, опирающемуся на труды К. Юнга, Э. Эриксона, Л. Гуттмана, развитие личности включает в себя улучшение стилей совладания; копинг-поведение становится более успешным. Совершенствование стилей совладания по мере взросления отмечается в работах Дж. Биркимера, Г. Томэ, В.А. Петровского, Т.Л. Крюковой.

На данный момент по вопросу о связи совладания с возрастом можно утверждать следующее: 1) возрастные различия в совладающем поведении в ситуациях ежедневных жизненных трудностей и болезней существуют; 2) определить точно силу и направление связей копинга с возрастом пока не удалось (по причине разброса в выборках, инструментах измерения, различий самих стрессовых ситуаций, используемых исследователями); 3) ряд исследователей отмечают положительную связь частоты использования проблемно-ориентированного копинга и возраста испытуемых, а некоторые отрицают эту связь. Так, С. Страк и Г. Файфель указывают на то, что «... люди всех возрастов используют разнообразные стратегии, совладея со стрессом; и многие предпочитают решение проблемы всем другим тактикам» [2, с. 113].

В проводимом нами исследовании предполагается выяснить связи личностных характеристик и стратегий совладающего поведения в разные периоды взрослости (от 20 до 60 лет). В данной статье авторы приводят результаты по среднему возрасту (30—50 лет) [1].

Программа исследования

Работы, посвященные изучению совладающего поведения людей среднего возраста, весьма немногочисленны. Исследований по личностным детерминантам совладающего поведения в среднем возрасте нами не обнаружено.

Средний возраст для человека является максимально насыщенным и с точки зрения его активности во внешнем мире, и в аспекте переживания нормативных и ненормативных кризисов, когда характерным становится состояние тревоги, напряжения и беспокойства. В среднем возрасте возрастает роль осмысленности жизни, поиска новых смыслов или подтверждения прежних: смысложизненные ориентации и личностные ценности могут оказывать не просто направляющее, но поддерживающее (даже «исцеляющее») воздействие на человека. Смыслы являются неотъемлемой частью внутренней жизни человека в среднем возрасте, а взаимодействовать с внешним миром и транслировать эти смыслы вовне помогают выработанные высшие механизмы совладающего поведения. В кризисные и трудные жизненные моменты возрастает нагрузка на эти механизмы, позволяющие эффективно разрешать проблемные ситуации, прогнозировать их появление и снимать психическое напряжение, регулярно возникающее под воздействием различных стрессоров. Поэтому важно знать закономерности развития и преодоления стрессовых ситуаций в данном возрасте. Прогнозирование поведения человека в условиях стресса позволит планировать работу по профилактике и коррекции трудностей в этот период жизни.

В эмпирическом исследовании мы были ориентированы на ряд вопросов. Какими способами люди среднего возраста решают возникающие проблемы? Как характеристики личности (устойчивые или изменяющиеся с течением времени или под воздействием внешних факторов: смыслы, ценности, включенность и степень осознания своего влияния на события жизни) влияют на выбор стратегий совладающего поведения? Как характеристики личности соотносятся с выбором конструктивных для каждой ситуации способов решения проблем? Другими словами, цель нашего исследования состояла в том, чтобы установить личностные детерминанты совладающего поведения людей среднего возраста.

Мы предположили, что существует связь между выраженностью личностных характеристик (коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных, регулятивных), а также более сложных и обобщенных личностных переменных (смысложизненных ориентаций, жизнестойкости) и предпочитаемыми стратегиями совладающего поведения у людей среднего возраста.

В проведенном нами эмпирическом исследовании приняли участие 139 человек от 30 до 50 лет из Москвы и Московской области; преимущественно это работающие мужчины и женщины с высшим образованием, состоящие в браке и имеющие детей. Средний возраст респондентов — 39 (± 11) лет.

В исследовании индуктивно-корреляционного дизайна при помощи констатирующего эксперимента нами использованы следующие методики: 1) опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой) — для определения преобладающих стратегий совладающего поведения; 2) 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С) — для определения индивидуально-психологических особенностей личности; 3) тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева — для определения направленностей локуса контроля и соотношения смыслов на временной шкале (настоящее—прошедшее—будущее); 4) тест жизнестойкости (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); 5) анкета для предоставления сведений о себе (образование, семейное положение, наличие детей, отношение к религии, наличие работы, опыт обращения за помощью к психологу).

Для выявления связей между личностными характеристиками и стратегиями совладающего поведения использован корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В результате было получено 57 (28/15/14)¹ значимых корреляционных связей, из них 21 (10/10/1) — обратных корреляционных связей. Уровень значимости в большинстве случаев меньше, либо равен 0,01 ($\rho \leq 0,01$).

Результаты и их интерпретация

¹ В скобках указаны результаты в следующем порядке: 16-факторный личностный опросник Кеттелла / Тест смысложизненных ориентаций / Тест жизнестойкости.

Общие результаты значимых корреляционных связей стратегий совладающего поведения и личностных характеристик, жизнестойкости, смысложизненных ориентаций представлены в таблице.

Таблица

Взаимосвязи стратегий совладающего поведения и личностных характеристик, жизнестойкости (Ж), смысложизненных ориентаций (СЖО)

Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки
В: Интеллект (-.241) * Ж: Общий показатель (-.207) Ж: Контроль (-.199) Ж: Принятие риска (-.176)	СЖО: Процесс жизни (-.107)		А: Замкнутость—общительность (.246)* F: Сдержанность—экспрессивность (.214) I: Жесткость—чувствительность (.214) M: Практичность—мечтательность (.193) O: Спокойствие—тревожность (.276)* Q2: Конформизм—нонконформизм (-.229)* Q3: Низкий—высокий самоконтроль (-.176) Q4: Расслабленность—напряженность (.207) СЖО: Общий показатель (.175) СЖО: Процесс жизни (.227)*
Н: Робость—смелость (-.212) O: Спокойствие—тревожность (.330)* Q3: Низкий—высокий самоконтроль (.236)* Q4: Расслабленность—напряженность (.236)* Ж: Общий показатель (-.255)* Ж: Вовлеченность (-.168) Ж: Контроль (-.309)* Ж: Принятие риска (-.162)*	MD: Самооценка (-.205) В: Интеллект (-.241) * С: Эмоциональная стабильность—нестабильность (-.226)* M: Практичность—мечтательность (.282)* O: Спокойствие—тревожность (.212) Q3: Низкий—высокий самоконтроль (-.187) Q4: Расслабленность—напряженность (.236)* Ж: Общий показатель (-.447)* Ж: Вовлеченность (-.402)* Ж: Контроль (-.432)* Ж: Принятие риска (-.340)*	А: Замкнутость—общительность (.202) Е: Подчиненность—доминантность (.194) Н: Робость—смелость (.254)* Ж: Общий показатель (.401)* Ж: Вовлеченность (.337)* Ж: Контроль (.396)* Ж: Принятие риска (.264)* СЖО: Общий показатель (.355)* СЖО: Цели в жизни (.306)* СЖО: Процесс жизни (.274)* СЖО: Результат жизни (.316)* СЖО: Локус контроля – Я (.297)* СЖО: Локус контроля – жизнь (.252)*	А: Замкнутость—общительность (.182) I: Жесткость—чувствительность (.173) M: Практичность—мечтательность (.267)* Q1: Консерватизм—радикализм (.347)* Q2: Конформизм—нонконформизм (-.211) Ж: Принятие риска (.185) СЖО: Общий показатель (.260)* СЖО: Цели в жизни (.173) СЖО: Процесс жизни (.232)* СЖО: Результат жизни (.224)* СЖО: Локус контроля – Я (.216)* СЖО: Локус контроля – жизнь (.159)
Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка

Примечание: «*» — $p < 0.001$ (вероятность — 99.9%)

Рассмотрим связи личностных характеристик и каждой из стратегий совладающего поведения в среднем возрасте.

Стратегия **конфронтационного копинга** направлена на разрешение проблемы не всегда конструктивными способами; при явном ее преобладании в поведении человека может наблюдаться импульсивность, враждебность и конфликтность, трудности в планировании действий и прогнозировании их результата, сложности регулирования поведения, неоправданное упорство.

По всей выборке выявлены обратные связи этой стратегии со шкалой В (интеллект) и шкалами жизнестойкости (общий показатель, контроль, принятие риска).

Следует отметить, что в тесте Кеттелла шкала В (интеллект) — это единственный фактор, не являющийся строго валидизированным. Речь идет, скорее, не об уровне интеллекта, а об оперативности мышления и общем уровне вербальной культуры и эрудиции. Причем эти интеллектуальные характеристики могут быть связаны с другими личностными показателями (тревожностью, фрустрированностью, низким образовательным цензом). Отсюда мы можем предположить, что использование этой стратегии связано с повышенной тревожностью и фрустрированностью, характерными для людей в ситуациях стресса.

Также по всей выборке выявлена обратная связь конфронтационного копинга с общим уровнем жизнестойкости, контроля и принятия риска. Считается, что в общем неадаптивная стратегия конфронтации при умеренном использовании помогает личности сопротивляться трудностям, справляться с тревогой и отстаивать свои интересы. Это косвенно подтверждается обратной связью с общим уровнем жизнестойкости и уровнем контроля. Однако обратная связь конфронтационного копинга с принятием риска предполагает, что конфронтацию чаще используют люди, менее склонные к риску, видимо, именно в сочетании с низким контролем, который только усугубляет недостаточную целенаправленность и рациональную обоснованность (см. фактор В) поведения в проблемной ситуации.

Стратегия **дистанцирования** направлена на преодоление негативных переживаний в связи с проблемой через субъективное снижение ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. По всей выборке выявлена обратная связь дистанцирования с удовлетворенностью процессом жизни. То есть можно предположить, что чем уравновешеннее и чем более ориентирован на внешнюю реальность человек, тем реже он будет использовать дистанцирование для преодоления стрессовых ситуаций.

Со **стратегией самоконтроля** в нашем исследовании не выявлено связи ни с одной из личностных характеристик, даже со шкалой «контроль» теста жизнестойкости.

При предпочтении стратегии самоконтроля человек может стремиться скрыть от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Возможно, поведение контролируется им не с целью объективно оценить ситуацию, а с целью скрыть собственные эмоции. Скорее всего, это объясняется разным пониманием самоконтроля как личностной характеристики и компонента контроля в тесте жизнестойкости. В концепции жизнестойкости под контролем понимается убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В то же время самоконтроль как стратегия совладающего поведения предполагает целенаправленное подавление и сдерживание эмоций с целью снижения их влияния на оценку трудной ситуации и принятие решения.

Стратегия **поиска социальной поддержки** предполагает привлечение внешних (социальных) ресурсов, информационной, эмоциональной и действенной поддержки. К этой стратегии чаще прибегают общительные, экспрессивные люди со склонностью к фантазиям, с повышенной тревожностью и напряженностью.

По выборке выявлены прямые взаимосвязи стратегии поиска социальной поддержки со шкалами: общей осмысленности жизни, удовлетворенности процессом жизни, факторами А (замкнутость—общительность), F (сдержанность—экспрессивность), I (жесткость—чувствительность), M (практичность—мечтательность), O (спокойствие—тревожность), Q4 (расслабленность—напряженность). Установлены обратные связи стратегии поиска социальной поддержки с факторами Q2 (конформизм—нонконформизм), Q3 (низкий самоконтроль—высокий самоконтроль).

Выявленные связи в целом согласуются с особенностями рассматриваемой стратегии: за информационной поддержкой, за советом и рекомендациями люди обращаются к тем, кто обладает нужными знаниями и опытом; за эмоциональной поддержкой — к тем, кто с эмпатией выслушает и разделит переживания; за действенной поддержкой стоит потребность в конкретной помощи действиями [9].

Стратегия **принятия ответственности** предполагает, что человек признает свою роль в возникновении трудной ситуации и принимает на себя ответственность за ее решение (иногда с выраженным компонентом самообвинения и самокритики).

В целом по выборке были выявлены прямые взаимосвязи стратегии принятия ответственности с факторами О (спокойствие—тревожность) и Q4 (расслабленность—напряженность) и обратные — с факторами Н (робость—смелость) и Q3 (низкий самоконтроль—высокий самоконтроль) и с общим показателем и всеми шкалами жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия риска).

Это можно объяснить тем, что предпочтение этой стратегии в поведении характерно для человека тревожного, напряженного, робкого, слабо контролирующего свое поведение, с низким уровнем жизнестойкости и может привести к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой.

Стратегия **бегства—избегания** ориентирована на совладание с трудной ситуацией через реагирование-уклонение (отрицание проблемы, фантазирование, отвлечение, неоправданные ожидания). Эту стратегию, как правило, относят к неадаптивным, так как при выраженном ее предпочтении поведение человека может проявляться в разрушительных формах (игнорирование проблемы, уход от ответственности, вспышки раздражения, злоупотребление едой, алкоголем). Однако в краткосрочной перспективе и острых стрессовых ситуациях эта стратегия может быть полезна для быстрого снижения эмоционального напряжения.

Нами были выявлены прямые взаимосвязи с факторами М (практичность—мечтательность), О (спокойствие—тревожность), Q4 (расслабленность—напряженность) и обратная — с факторами MD (заниженная—завышенная самооценка), В (интеллект), С (эмоциональная нестабильность—эмоциональная стабильность), Q3 (низкий самоконтроль—высокий самоконтроль), с общим показателем жизнестойкости и ее отдельными компонентами. Это можно объяснить тем, что чаще к этой стратегии прибегают тревожные, напряженные люди, не склонные контролировать свои поступки и не верящие в себя.

Стратегия **планирования решения проблемы** рассматривается как адаптивная, предполагающая преодоление трудностей путем целенаправленного анализа ситуации и выработки разных вариантов поведения с учетом объективных условий, имеющегося опыта и актуальных ресурсов.

В нашей выборке выявлены прямые связи с факторами А (замкнутость—общительность), Е (подчиненность—доминантность), Н (робость—смелость) и всеми показателями теста жизнестойкости и смысложизненных ориентаций.

В этой стратегии количество выявленных взаимосвязей с характеристиками жизнестойкости и смысложизненными ориентациями человека среднего возраста максимально (13). Это позволяет предположить, что использование этой стратегии в значительной степени обусловлено общим уровнем жизнестойкости и осмысленности личности по всем показателям. Чем сильнее человек вовлечен в процесс жизни, чем оптимистичнее смотрит в будущее, чем целеустремленнее, тем чаще он будет подходить конструктивно и планомерно не только к достижению целей, но и к решению трудных ситуаций.

Стратегия **положительной переоценки** предполагает, что человек пытается преодолевать негативные переживания в сложных ситуациях, используя положительное переосмысление, и рассматривает трудности как стимул для личностного роста.

Нами были выявлены прямые связи стратегии с факторами А (замкнутость—общительность), I (жесткость—чувствительность), М (практичность—впечатлительность), Q1 (консерватизм—радикализм), общим показателем осмысленности жизни, шкалами «Цели жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни» и локусом контроля «Я» и обратная связь этой стратегии с фактором Q2 (конформизм—нонконформизм). Использование данной стратегии у

людей среднего возраста связано с выраженной ориентацией на надличностное, философское осмысление проблем и трудностей, их включение в глубокую работу по саморазвитию.

По результатам анализа выявленных связей можно сделать выводы:

1) существуют связи личностных факторов из групп коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регулятивных свойств со стратегиями совладающего поведения в среднем возрасте;

2) небольшое количество выявленных разнонаправленных связей (от 1 до 4) по таким стратегиям, как «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль», позволяет предположить, что при использовании этих стратегий личностные характеристики, рассматриваемые в данном исследовании, не являются определяющими;

3) более сложные и обобщенные личностные переменные (СЖО, жизнестойкость) связаны с выбором продуктивных, проблемно-ориентированных стратегий, таких как «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка», и имеют обратную связь со стратегией «Бегство—избегание».

С целью углубленного изучения связей стилей совладающего поведения и индивидуальных личностных характеристик мы использовали двухэтапный кластерный анализ; для выбора оптимального количества кластеров использовался критерий Шварца. Оптимальным по его результатам стало разбиение выборки на 2 кластера: в 1-м кластере — 61 испытуемый (43,9% от выборки), во 2-м — 78 испытуемых (56,1% от выборки). Уровни использования ССП по кластерам представлены на рис. 1.

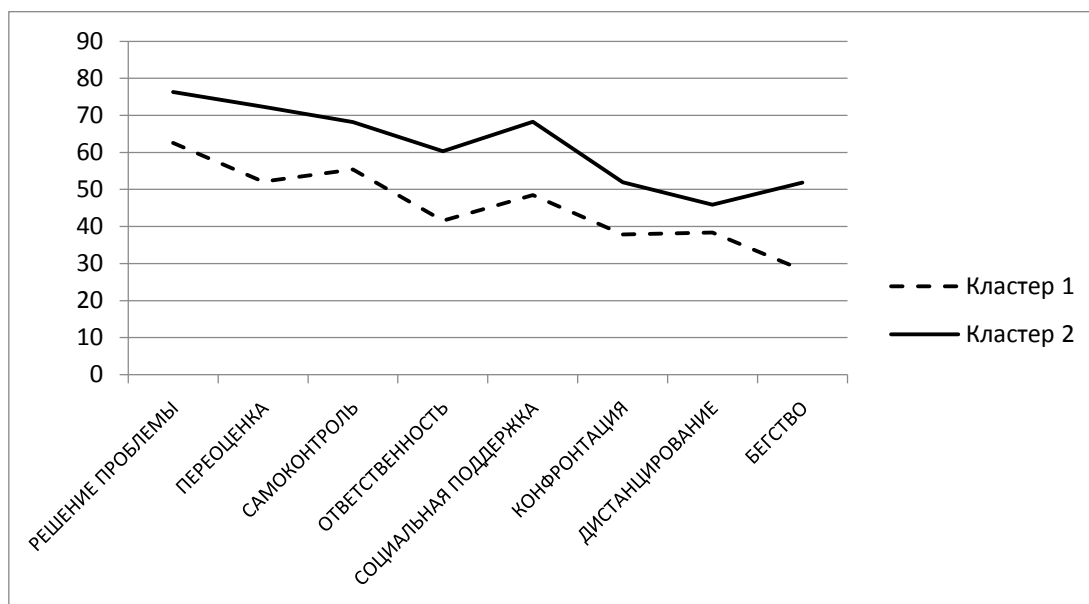


Рис. 1. Уровни использования ССП по кластерам (1— ГОК, 2 — ГНК)

Средние значения по шкалам в 1-м кластере статистически более низкие, чем средние значения по шкалам во 2-м. В 1-м кластере по четырем стратегиям наблюдается низкий уровень (до 40%), что говорит о редком использовании соответствующей стратегии и является показателем адаптивного варианта поведения, и еще по четырем — средний уровень использования (от 40 до 60%). Это свидетельствует об умеренном использовании соответствующих стратегий и отражает адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии. Во 2-м кластере по большей части стратегий совладающего поведения (5 из 8) уровень использования превышает 60%, что свидетельствует о выраженном предпочтении соответствующих стратегий и, возможно, о выраженной дезадаптации испытуемого.

Можно допустить, что представители 1-го кластера выбирают стратегии совладающего поведения после анализа ситуации и тестирования окружающей реальности, а у представителей 2-го кластера может иметь место менее адаптивный (реактивный) выбор стратегии совладания с меньшей степенью осознанности. Исходя из этих различий, будем далее 1-й кластер называть «группой осознанного копинга» (ГОК), а 2-й кластер — «группой напряженного копинга» (ГНК).

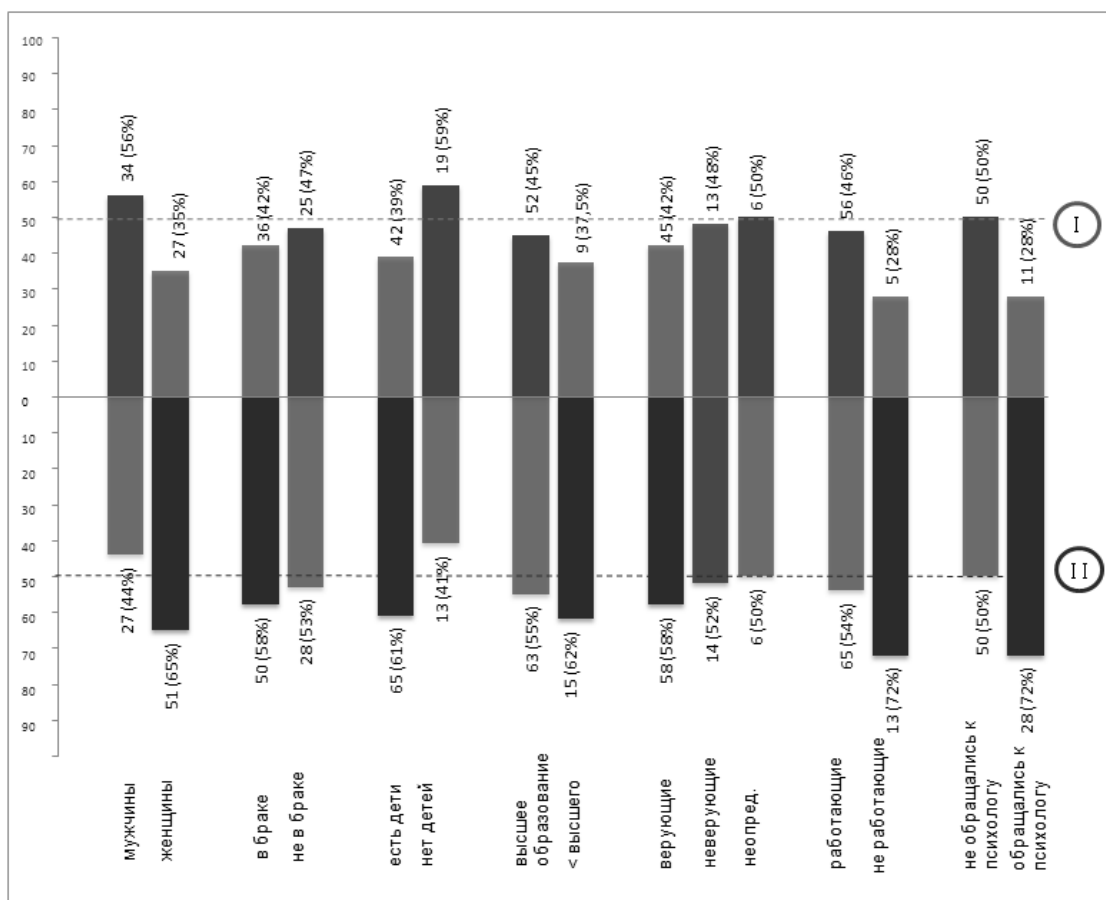


Рис. 2. Соотношение (%) по разным показателям в ГОК (I) и ГНК (II)

В нашей выборке ГНК представляют прежде всего женщины; люди, имеющие детей; люди, обращавшиеся к психологу. Отсюда следует, что фактор принадлежности к женскому полу, наличие детей могут быть рассмотрены как факторы риска напряженности. Для ГОК таких общих признаков в нашем исследовании не выявлено (рис. 2).

Выводы

Процесс саморегуляции, понимаемый как управление человеком собственными психическими и физиологическими состояниями, действиями, поступками, включает в себя стили и стратегии совладающего поведения. Совладающее поведение представляет собой комплекс осознанных адаптивных действий, позволяющих человеку справиться с внутренним напряжением адекватными личностным особенностям и ситуации способами. Изучение личностных детерминант совладающего поведения особенно актуально для людей среднего возраста (30—50 лет) в связи с трудностями проживания этого периода.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о взаимосвязи и взаимовлиянии личностных характеристик разного уровня и стратегий совладающего поведения как способов взаимодействия с окружающим миром. Понимание смыслов, включенность во взаимоотношения с людьми и жизненная активность позволяют осознаннее использовать большее количество стратегий при преодолении трудных жизненных ситуаций.

Анализ связи основных личностных черт и более сложных личностных переменных (СЖО и жизнестойкости) со стратегиями совладающего поведения в среднем возрасте может помочь в разработке эффективной стратегии консультативной работы с людьми в этом возрастном периоде, позволяет расширить возможности психологов в выборе форм психологической помощи взрослым людям, сталкивающимся с трудностями, характерными для данного возраста.

При индивидуальной работе со взрослыми знание о взаимосвязи смысловых и поведенческих аспектов человека можно использовать с целью показать разные варианты

регулирования ситуации и собственного отношения к ней. В работе с группой можно рекомендовать использовать упражнения, направленные на выработку умения обращаться за помощью и поддержкой к окружающим, давать помощь и поддержку другому и получать обратную связь. Таким образом, общие результаты данного исследования и выявленная в его ходе связь личностных характеристик разного уровня и стратегий совладающего поведения могут быть использованы в работе практического психолога как при работе с прямыми запросами о формировании умения конструктивно реагировать на жизненные ситуации, так и при запросах о нормативных и ненормативных кризисах среднего возраста, утрате смыслов или снижении тревожности.

Литература

1. Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Связь ряда характеристик личности и стилей совладающего поведения в среднем возрасте / Горизонты зрелости: Сборник тезисов участников пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. С. 376—379.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 1—18. doi:10.17759/cpse.2016050101
3. Будыкин С.В., Дворянчиков Н.В. Психологические последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц // Психологическая наука и образование. 2013. № 2. С. 5—13.
4. Иванов П.А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. С. 155—163.
5. Ковалева Е.Л. Копинг-стратегии людей с инвалидностью с разными уровнями ролевой виктимности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 4. С. 93—102. doi:10.17759/cpse.2016050407
6. Крюкова Т.Д. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: моногр. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2010. 295 с.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
9. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009. С. 13.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Изд-во «Медиа», 2012.
11. Morten B. Nielsen, Stein Knardahl. Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress // Scandinavian Journal of Psychology. 2014. Vol. 55. P. 142—150.

Personal Determinants of Coping Behavior in Middle Age

Borisova N.M.,

PhD Student, Chair of developmental psychology by L.F. Obukhova, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, bonamivita@gmail.com

Shapovalenko I.V.,

Candidate of psychological sciences, assistant professor, Head of the chair of developmental psychology by L.F. Obukhova, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, irin_vlad@mail.ru

The article presents the data of an empirical study on the relationship of personal characteristics and styles of coping behavior in middle age. Most studies are devoted to the study of personal determinants of coping behavior at different stages of psychological stress, the number of works on coping behavior of a person with age factor is limited. In this study, an attempt is made to determine the personal determinants of coping behavior in middle age. The research hypothesis is that there are interrelations between the severity of personal characteristics of different levels and the choice of preferred strategies of coping behavior by middle-aged people. The results of this study and the connection revealed in its course can be used in the work of a practical psychologist, both when working with direct inquiries about the formation of the ability to react constructively to life situations, and when inquiring about normative and non-normative crises of middle age, loss of senses or heightened anxiety.

Keywords: coping behavior, average age, vitality, meaningful orientations, personal factors.

References

1. Borisova N.M., Shapovalenko I.V. Svyaz' ryada kharakteristik lichnosti i stilei sovladayushchego povedeniya v srednem vozraste [Relationship of a number of personality characteristics and styles of coping behavior in middle age]. *Gorizonty zrelosti: Sbornik tezisov uchastnikov pyatoi vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiya. [Horizons of maturity: Collection of abstracts of the participants of the fifth All-Russian scientific-practical conference on developmental psychology].* Moscow: GBOU VPO MGPPU, 2015, pp. 376–379.
2. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Sovladayushchee povedenie v professional'nom sporte: fenomenologiya i diagnostika [Mastering Behavior in Professional Sports: Phenomenology and Diagnostics]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical and special psychology]*, 2016, v. 5, no. 1, pp. 1–18. *Elektronnaya biblioteka MGPPU [Digital Library MGPPU]*. doi:10.17759/cpse.2016050101
3. Budykin S.V., Dvoryanchikov N.V. Psikhologicheskie posledstviya ekstremal'nykh situatsii u sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov i grazhdanskikh lits [Psychological consequences of extreme situations for law enforcement officers and civilians]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 2, pp. 5–13.
4. Ivanov P.A. Strategii sovladaniya u lits, sovershivshikh pravonarushenie na fone dlitel'nogo stressa [Coping strategies for offenders against prolonged stress]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2008, no. 5, pp. 155–163.
5. Kovaleva E.L. Koping-strategii lyudei s invalidnost'yu s raznymi urovnyami rolevoi viktimnosti [Coping strategies of people with disabilities with different levels of role-playing victimhood]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical and special psychology]*, 2016, v. 5, no. 4, pp. 93–102. *Elektronnaya biblioteka MGPPU [Digital Library MGPPU]*. doi:10.17759/cpse.2016050407
6. Kryukova T.D. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2010. 295 p.
7. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya [Theory of stress and psychophysiological research] In *Emotsional'nyi stress [Emotional stress]*. Leningrad: Publ. Meditsina, 1970.
8. Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl, 2003.
9. Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami: Posobie dlya vrachei i meditsinskikh psikhologov [Methodology for psychological diagnostics of coping with stressful and problem situations for the individual: A Handbook for doctors and medical psychologists]. Saint-Petersburg, 2009. 13 p.

10. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man searching for meaning]. Moscow: Publ. «Media», 2012.
11. Morten B. Nielsen, Stein Knardahl. Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2014, 55, pp. 142—150.