

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.072

DOI: 10.21779/2542-0313-2025-40-1-127–134

Д. Г. Сайбулаева

Особенности проявления проблемно-фокусированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий в зрелом возрасте

Дагестанский государственный университет; Россия, 367000, г. Махачкала, ул. М. Гаджиева, 43а; saibulaewa@mail.ru

Аннотация. В статье проведен анализ сущности понятия «копинг-стратегия» в психологии и особенностей проявления проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий в зрелом возрасте. Для реализации задач исследования применялись три апробированные, надежные и валидные методики. Достоверность и объективность результатов исследования была достигнута репрезентативностью выборки исследования, методами описательной статистики и корреляционным анализом посредством коэффициента корреляции – r -Пирсона.

Результаты исследования показали преобладание проблемно-ориентированных копинг-стратегий в зрелом возрасте по всей выборке, в частности, предпочтение стратегий решения проблем, принятия ответственности, самоконтроля, при преимущественном использовании представителями женского пола эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, направленных на поиск социальной поддержки, позитивную переоценку и избегание.

Сопоставление выбора копинг-стратегий с возрастом испытуемых показал некоторые максимальные, «пиковые» значения возрастных проявлений копинг-стратегий. В частности, динамика копинга «Стратегия решения проблемы» возрастает к максимальным значениям возраста, то есть чем старше человек, тем более он стремится к решению проблемы. В то же время наблюдается противоположная тенденция к снижению показателей копинга «Противостояние» с увеличением возраста.

Ключевые слова: копинг-стратегия, совладающее поведение, проблемно-ориентированные копинг-стратегии, эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.

Копинг-стратегии представляют собой уникальную, ментальную структуру личности, которая составляет основу психологического благополучия личности, так как способность преодолевать трудные жизненные ситуации, адаптироваться к стрессу является ведущим фактором психического здоровья человека. Умение совладать с трудными ситуациями, состояниями адекватными способами становится особенно актуальным в современный период в силу политической, социально-экономической и психологической нестабильности [1; 2; 8].

Копинг-стратегии в психологии относятся к когнитивным и поведенческим усилиям, прилагаемым для управления стрессовыми ситуациями. Это способ нашего ума решать проблемы, находить равновесие, когда мир вокруг нас кажется неправильным. По сути это стратегии, которые мы используем для управления стрессом, преодоления препятствий и поддержания эмоционального равновесия. В психологии, наряду с тер-

мином «копинг-стратегия», используется в качестве синонима также понятие «стратегия совладания» или «совладающее поведение» [1; 3; 4; 6].

Впервые понятие «копинг» ввел в психологию Р. Лазарус, исследования которого в этой области психологии поведения стали классическими. Он рассматривал копинг как попытку управлять стрессовой ситуацией и обозначил две базовые формы копинга: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг [6; 12].

Современная классификация копинг-стратегий значительно детализирована, и, как пишет Е. В. Битюцкая, приложено немало усилий «по классификации самих классификаций» [1]. К основным видам копинг-стратегий относятся:

1. **Проблемно-ориентированный копинг (Problem Solving)** – направлен на решение проблемы через конкретные действия, поиск альтернативных решений и изменение ситуации. Это стратегия активного преодоления, включающая целенаправленные действия, чтобы устранить причину стресса.

2. **Эмоционально-ориентированный копинг (Seeking Social Support)** – направлен на управление собственными эмоциями и реакциями на стресс, фокусируется на поиске поддержки и понимания у других людей, общении с друзьями, родственниками, коллегами. Включает такие действия, как обсуждение проблемы с близкими людьми, получение эмоциональной поддержки и сочувствия.

3. **Избегание (Avoidance)** – стратегия, при которой человек стремится уйти от стрессовой ситуации, избегая ее анализа или решения. Это может включать отвлечение от проблемы, откладывание ее решения или даже избегание ситуаций, связанных с источником стресса [1; 5; 6; 9; 11].

В последние десятилетия было проведено немало исследований в области изучения адаптации людей в сложных стрессовых условиях, включая исследования копинг-поведения, проведенные отечественными и зарубежными авторами. Большинство исследований посвящено влиянию различных факторов на выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий в сложных жизненных ситуациях [4; 5; 8]. Заметное место занимают исследования, в которых рассматривается сущность и типология многообразных стратегий совладания и специфика их проявления на различных этапах онтогенетического развития личности [2; 7; 9; 10].

Актуальность исследования копинг-стратегий важна, поскольку они играют ключевую роль в адаптации людей к стрессовым ситуациям и обеспечении их психологического благополучия. Можно отметить некоторые аспекты, которые подчеркивают актуальность данного исследования. Во-первых, увеличение стрессовых факторов в современном мире. Современное общество характеризуется ускоренным темпом жизни, нестабильностью, информационным перегрузом. Эти факторы увеличивают уровень стресса и требуют от людей эффективных механизмов решения возникающих ситуаций в сложном мире. Во-вторых, многообразие и уникальность копинг-стратегий. Люди используют разные стратегии совладания в зависимости от своей личности, опыта, культурных ценностей, а также характера стрессовой ситуации. Исследование этого разнообразия необходимо для понимания эффективности различных подходов и разработки индивидуальных рекомендаций. В-третьих, влияние дезадаптивных копинг-стратегий на здоровье. Дезадаптивные способы совладания со стрессом, такие как избегание, отрицание, чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков, – могут привести к различным физическим и психическим проблемам, включая тревожность, депрессию, соматические заболевания.

Важность исследования заключается также в возможности разработки эффективных программ психологической помощи. Понимание механизма взаимодействия копинг-стратегий и эмоциональной направленности позволяет разрабатывать более эффективные программы психологической помощи, направленные на развитие здоровых способов совладания со стрессом и улучшение психологического благополучия людей.

Цель нашего исследования – изучение особенностей проявления проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий в зрелом возрасте. Выборку исследования составили 103 респондента в возрасте от 28 до 50 лет, проживающие в Республике Дагестан. Гипотеза исследования состояла в предположении, что предпочитаемыми на данном возрастном этапе являются проблемно-ориентированные стратегии совладания при наличии достаточно высокого уровня эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, в особенности у представителей женского пола.

Для решения задач исследования нами были использованы следующие *методики исследования*:

1. Индикатор копинг-стратегий (Coping Strategy Indicator, CSI). Автор: J. H. Amirkhan в адаптации Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского [1; 10].
2. Способы совладающего поведения (WCQ). Авторы: R. Lazarus, S. Folkman. Адаптация: НИПНИ им. В. М. Бехтерева [6].
3. Опросник способов копинга (ОСК). Авторы: R. Lazarus, S. Folkman в адаптации Е. В. Битюцкой [1].

Эти методики позволяют рассмотреть многообразные аспекты совладающего со стрессовой ситуацией поведения, включающего в себя множество шкал: «Планирование решения», «Поиск социальной поддержки», «Позитивная переоценка», «Принятие ответственности», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Избегание» и другие.

Результаты исследования копинг-стратегий в зрелом возрасте отражают прежде всего средние значения по выборке, которые позволяют определить степень выраженности стратегий совладания, выявленных нами посредством описательных статистик. Эти данные отражены в табл. 1.

Таблица 1. Средние значения выборов копинг-стратегий по методикам CSI, WCQ, ОСК*. Общевыборочные данные. Описательные статистики

Копинг-стратегии	Пол	N	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднекв. ошибка среднего
СРП	1,00	60	23,3833	4,73033	,61068
	2,00	43	25,6279	3,95223	,60271
СПСП	1,00	60	20,8167	3,55819	,45936
	2,00	43	17,4419	4,29453	,65491
СИ	1,00	60	19,3833	5,51759	,71232
	2,00	43	17,7209	4,26685	,65069
Конфр.	1,00	60	55,7333	8,44095	1,08972
	2,00	43	52,8837	14,44564	2,20294
Дистанц.	1,00	60	50,7667	12,92267	1,66831
	2,00	43	51,8837	11,07165	1,68841
СК	1,00	60	49,8667	11,81276	1,52502
	2,00	43	53,3256	9,07829	1,38443
ПСП	1,00	60	46,6167	8,74709	1,12924
	2,00	43	46,3023	10,31535	1,57308

ПО	1,00	60	47,2333	10,83836	1,39923
	2,00	43	48,7442	11,14855	1,70014
БИ	1,00	60	49,9167	13,36615	1,72556
	2,00	43	49,6977	14,42474	2,19975
ПР	1,00	60	50,4833	9,96348	1,28628
	2,00	43	52,4884	12,05221	1,83795
ПП	1,00	60	49,9333	9,73699	1,25704
	2,00	43	56,1163	10,17515	1,55170
ПРП	1,00	60	1,6643	,40608	,05242
	2,00	43	1,7409	,41671	,06355
ОПСО	1,00	60	1,3890	,45927	,05929
	2,00	43	1,2949	,49001	,07473
Поз. П.	1,00	60	1,6638	,46998	,06067
	2,00	43	1,7398	,41450	,06321
Против.	1,00	60	1,2867	,52641	,06796
	2,00	43	1,3814	,51421	,07842
Самоконтр.	1,00	60	1,4567	,38106	,04920
	2,00	43	1,4884	,52427	,07995
Самообв.	1,00	60	1,3042	,61080	,07885
	2,00	43	1,2733	,53121	,08101
Фантаз.	1,00	60	1,2017	,62084	,08015
	2,00	43	1,3330	,56198	,08570
Дистанц.	1,00	60	,9733	,46208	,05965
	2,00	43	,9535	,48763	,07436
УИ	1,00	60	1,0600	,49581	,06401
	2,00	43	,8977	,42398	,06466

***CSI** – Индикатор копинг-стратегий: СРП – Стратегия решения проблем, СПСП – Стратегия поиска социальной поддержки, СИ – Стратегия избегания (3 шкалы).

***WCQ** – Способы совладающего поведения: Конфр. – Конфронтация, Дистанц. – Дистанцирование, СК – Самоконтроль, ПСП – Поиск социальной поддержки, ПО – Принятие ответственности, БИ – Бегство-избегание, ПР – Планирование решения, ПП – Положительная переоценка (8 шкал).

***ОСК** – Опросник способов копинга: ПРП – Планомерное решение проблем, ОПСО – Обращение за поддержкой к социальному окружению, Поз.П. – Позитивная переоценка, Против. – Противостояние, Самоконтр. – Самоконтроль, Самообв. – Самообвинение, Фантаз. – Фантазирование и надежда на внешние силы, Дистанц. – Дистанцирование, УИ – Уход, избегание (9 шкал).

Результаты исследования показывают, что преобладающими стратегиями в зрелом возрасте являются «Конфронтация», «Стратегия решения проблем», «Дистанцирование», «Самоконтроль» и «Самообвинение».

Следует отметить, что мужчины при решении проблем преимущественно используют стратегии решения проблем, самоконтроля и конфронтации, женщины предпочитают стратегии поиска социальной поддержки, принятия избегания и планомерного решения возникающих проблем.

Если рассматривать объект исследования согласно классическим разделениям как проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинги, то можно сказать, что у женщин, также как и у мужчин, среди приоритетных стратегий совладания находятся проблемно-ориентированные стратегии «Планирование решения» и «Принятие ответственности». Однако, несмотря на эти общие стратегии, выявленные по всей выборке, для женщин более характерны эмоционально-ориентированные ко-

пинги: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Бегство-избегание», «Позитивная переоценка», «Фантазирование».

Полученные результаты в целом согласуются с многочисленными данными о преобладании в период зрелости проблемно-ориентированных стратегий совладания. Наши результаты согласуются также с данными гендерных исследований, которые обнаруживают приоритет эмоционально-ориентированных копингов у женщин. При этом следует отметить, что такие стратегии, как «Планирование решения», «Принятие ответственности», «Позитивная переоценка», не обнаружили значимых различий.

Это обстоятельство характеризует респондентов как соответствующих возрастному нормативу субъектов с наличием зрелой, здоровой компоненты их психической организации. Однако надо отметить довольно высокие показатели способов совладания у значимой части испытуемых, которые следуют незрелым, инфантильным, дезадаптивным копинг-стратегиям «Бегство-избегание», «Противостояние», «Конфронтация», а также низкие показатели копинг-стратегии «Принятие ответственности».

Далее нами был проведен кластерный анализ шкал копинг-стратегий согласно методикам CSI, WCQ, ОСК посредством интеркорреляций параметров копинг-стратегий между собой. Данные, полученные в ходе кластерного анализа, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Интеркорреляции по возрасту и по шкалам CSI, WCQ, ОСК*

Копинг-стратегии	СРП	СПСП	СИ	Конфр.	Дистанц.	СК	ПСП	ПО	БИ	ПР	ПП
СРП	1	-,060	-,219*	,058	-,198*	,344*	-,051	-,058	-,163	,273*	,109
СПСП	-,060	1	-,104	,157	,198*	-,033	,448*	,150	,119	-,027	-,186
СИ	-,219*	-,104	1	,294**	,122	-,21*	-,134	,220*	,412*	,016	,055
Конфр.	,058	,157	,294**	1	,027	,058	,245*	,242*	,216*	,217*	,092
Дистанц.	-,198*	,198*	,122	,027	1	,258*	,277*	,425*	,502*	,097	,534**
СК	,344**	-,033	-,215*	,058	,258**	1	,216*	,291*	,184	,427*	,460**
ПСП	-,051	,448**	-,134	,245*	,277**	,216*	1	,361*	,282	,251*	,302**
ПО	-,058	,150	,220*	,242*	,425**	,291*	,361*	1	,519	,226*	,435**
БИ	-,163	,119	,412**	,216*	,502**	,184	,282*	,519*	1	,287*	,513**
ПР	,273**	-,027	,016	,217*	,097	,427*	,251*	,226*	,287*	1	,631**
ПП	,109	-,186	,055	,092	,534**	,460*	,302*	,435*	,513*	,631*	1
ПРП	,171	-,030	,229*	,130	-,083	,042	,012	,036	,022	,064	,029
ОПСО	-,117	,311**	,092	,193	,100	-,092	,366*	,105	,185	,078	,081
Против.	,120	,025	,180	,360**	-,053	-,080	-,011	-,028	,041	,116	,025
Само-контр.	,154	,085	,122	,077	-,128	,094	-,059	-,019	,040	-,026	-,146
Самообв.	-,004	,083	,071	,142	,392**	,174	,115	,453*	,243*	-,012	,253**
Фантаз.	-,071	-,098	,177	-,014	,164	-,014	,062	,131	,310*	,013	,171
Дистанц.	-,034	-,031	,173	,084	,261**	,006	,037	,197*	,281*	-,066	,127
УИ	,078	,077	,227*	,098	,117	,167	,196*	,075	,213*	-,002	,087

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Интеркорреляции копинг-стратегий по шкалам позволили провести кластерный анализ способов совладания по методикам CSI, WCQ, ОСК. Этот анализ показал наличие группировки следующих стратегий совладания на значимом уровне:

- 1) стратегия решения проблемы, самоконтроль, позитивная переоценка;
- 2) поиск социальной поддержки, принятие ответственности, позитивная переоценка, избегание, планирование решения;
- 3) принятие ответственности, позитивная переоценка, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, избегание;

4) самообвинение, дистанцирование, принятие ответственности, самоконтроль, позитивная переоценка;

5) дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, позитивная переоценка, избегание;

6) избегание, конфронтация, дистанцирование, стратегия решения проблемы, позитивная переоценка;

7) фантазирование, избегание, дистанцирование.

Высокий уровень значимости корреляции значений копинг-стратегий выявил объединение их в группы как по признаку проблемно- и эмоционально-ориентированных стратегий, так и по признаку адаптивных и дезадаптивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Эти кластеры показали закономерность, внутреннюю логику и непротиворечивость конструкций копинг-стратегий в структуре личности и их применения в жизнедеятельности. Единственным исключением можно считать 5-й кластер, в котором объединяются такие противоположные стратегии совладания, как дистанцирование и избегание, с одной стороны, и поиск социальной поддержки, принятие ответственности – с другой. Эти данные показывают наличие неустойчивых, противоречивых стратегий поведения, когда человек бросается из одной крайности в другую, пытаясь разрешить возникшие проблемы разными, не всегда адекватными, конструктивными способами.

Сопоставление выбора копинг-стратегий с возрастом испытуемых показало некоторые максимальные, «пиковые» значения возрастных проявлений копинг-стратегий. В частности, динамика копинга «Стратегия решения проблемы» определенно возрастает к максимальным значениям возраста, т. е. чем старше человек, тем более он стремится к решению проблемы. В то же время наблюдается противоположная тенденция к снижению показателей копинга «Противостояние» с увеличением возраста. Эти данные показывают внутреннюю логику психических и поведенческих проявлений и обоснованность, достоверность наших выводов в определенной степени.

Таким образом, наиболее существенными результатами проведенного исследования копинг-стратегий в зрелом возрасте можно считать факты обнаружения предпочтений стратегий *конфронтации, решения проблем, дистанцирования, самоконтроля, самообвинения, поиска социальной поддержки.*

При разделении стратегий совладания на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинги можно утверждать, что, несмотря на то что у женщин также, как и у мужчин, среди приоритетных стратегий совладания выявлены такие проблемно-ориентированные стратегии, как «Планирование решения» и «Принятие ответственности», «Поиск социальной поддержки», в целом у женщин преобладают эмоционально-ориентированные копинги – «Конфронтация», «Дистанцирование», «Бегство-избегание», «Позитивная переоценка», «Фантазирование».

Заключение

Полученные результаты в целом согласуются с многочисленными данными о преобладании в период зрелости проблемно-ориентированных стратегий совладания. Наши результаты согласуются также с данными гендерных исследований, которые обнаруживают приоритет эмоционально-ориентированных копингов у женщин. Это обстоятельство характеризует респондентов как соответствующих возрастному нормативу субъектов с наличием зрелой, здоровой компоненты их психической организации. Однако надо отметить довольно высокие показатели способов совладания у значимой

части испытуемых, которые следуют незрелым, инфантильным, дезадаптивным копинг-стратегиям, в частности, таким как: «Бегство-избегание», «Противостояние», «Конфронтация», а также низкие показатели «Принятия ответственности».

Исследование копинг-стратегий испытуемых в зрелом возрасте позволяет понять сущность и специфику применения этих стратегий, адаптивный или дезадаптивный характер их использования, углубить понимание индивидуальных различий совладания со стрессом и разработать более точные и персонализированные стратегии психологической помощи. Знание об особенностях выбора и проявления копинг-стратегий позволяет психологам оценивать их эффективность и разрабатывать индивидуальные программы психологической помощи, учитывающие особенности личности клиента и его способность справляться со стрессом.

Литература

1. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Сер.: 14. Психология. 2011. № 1. – С. 100–111.
2. Данилова, А. В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения / А. В. Данилова // Молодой ученый. 2021. № 43 (385). – С. 61–63.
3. Долгова, В. И. Психологическая защита и копинг-поведение / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – М.: Перо, 2020. – 226 с.
4. Ермакова, Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза / Е. С. Ермакова // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2021. № 2. – С. 142–159.
5. Есетова, А. Е. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий / А. Е. Есетова, М. В. Мун // Научный журнал. 2020. № 5. – С. 46–49.
6. Лазарус, Р. С. Эмоция как процесс защиты / Р. С. Лазарус // Психология эмоций: учебное пособие для вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – С. 189–236. – (Хрестоматия по психологии).
7. Малкина-Пых, И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. 2007. № 12. – С. 15–25.
8. Меркурьев, Д. В. Совладающее поведение личности: обзор исследований / Д. В. Меркурьев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 1 (21). – С. 48–57.
9. Серебрякова, Т. А. Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы / Т. А. Серебрякова, В. С. Курылаева // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 5. – С. 29–33.
10. Станибула, С. А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С. А. Станибула // Развитие личности. 2017. № 3. – С. 195–204.
11. Amirkhan, J. H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses / J. H. Amirkhan // European Journal of Personality. 1999. Vol. 4. – Pp. 13–30.
12. Lazarus, R. S. Coping as a mediator of emotion / R. S. Lazarus, S. Folkman // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54, no. 3. – Pp. 466–475.

Поступила в редакцию 18 ноября 2024 г.

Принята 30 ноября 2024 г.

UDC 159.9.072

DOI: 10.21779/2542-0313-2025-40-1-127–134

Features of the Manifestation of Problem-focused and Emotionally-Oriented Coping Strategies in Adulthood

D. G. Saibulaeva

*Dagestan State University; Russia, 367000, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a;
saibuiaewa@mail.ru*

Abstract. The article analyzes the essence of the concept of «coping strategy» in psychology and the peculiarities of the manifestation of problem-oriented and emotionally-oriented coping strategies in adulthood. Three proven, reliable and valid, methods were used to implement the research objectives. The reliability and objectivity of the research results was achieved by the representativeness of the study sample, methods of descriptive statistics and correlation analysis using the correlation coefficient r -Pearson. The results of the study showed the predominance of problem-oriented coping strategies in adulthood throughout the sample, in particular, the preference for problem-solving strategies, taking responsibility, self-control, with the predominant use by female representatives of emotionally oriented coping strategies aimed at finding social support, positive reassessment and avoidance.

A comparison of the choice of coping strategies with the age of the subjects showed some maximum, «peak» values of age-related manifestations of coping strategies. In particular, the dynamics of coping «Problem solving Strategy» increases to the maximum values of age, i.e., the older a person is, the more he strives to solve the problem. At the same time, there is an opposite trend towards a decrease in the indicators of coping «Confrontation» with increasing age.

Keywords: coping strategy, coping behavior, problem-oriented coping strategies, emotionally oriented coping strategies.

Received 18 November, 2024

Accepted 30 November, 2024