

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Наталья НАСТАУШЕВА, Екатерина ШАКШИНА

Молдавский государственный университет

PARTICULARITĂȚILE STRATEGIILOR DE COPING AL PERSOANELOR DE VÂRSTA A TREIA CU GRAD DIFERIT DE SATISFACȚIE ÎN VIAȚĂ

Problema particularităților comportamentului de stăpânire al persoanelor în etate referitor la satisfacția de viață este studiată prea puțin. Însă, în ultimele decenii în toate țările de pe glob, inclusiv în Republica Moldova, se observă o tendință de îmbătrânire a populației. Stresul reprezintă o problemă importantă a lumii contemporane, iar stăpânirea și adaptarea la acesta este posibilă în baza aplicării strategiilor efective de adaptare la stres. Asupra alegerii unei sau altei strategii de adaptare influențează nivelul de satisfacție de viață, de aceea este necesară analizarea comportamentului de stăpânire, cum ar fi satisfacția de viață.

Cuvinte-cheie: strategii de coping, satisfacție de viață, persoane de vârsta a treia.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF ELDERLY PEOPLE WITH DIFFERENT DEGREES OF LIFE SATISFACTION

The problem of coping behavior of senior persons with different degrees of life satisfaction has been studied too little. Regardless of the fact, that the role of senior persons in all spheres of vital activity becomes more intense. The stress represents an important problem of the modern world, and coping and adapting to this is possible based on the application of effective coping strategies. The level of life satisfaction influences upon choosing one or another coping strategy that is why analyzing that coping behavior factor such as life satisfaction is necessary.

Keywords: coping behavior, life satisfaction, elderly people.

Данная тема является актуальной, поскольку в результате старения населения возрастает роль пожилых людей во всех сферах жизни общества, однако данный возрастной этап изучен менее остальных, недостаточно исследованы особенности удовлетворенности жизнью, влияние ее на поведение пожилого человека. Поэтому следует более детально изучить способы поведения пожилого человека в стрессовых ситуациях и выявить факторы, влияющие на выбор той или иной модели поведения.

На совещании научной группы Всемирной организации здравоохранения (1970) была достигнута договоренность считать, что 60-74 года – пожилой возраст; 75-89 лет – старость; после 90 лет – долгожители. В работе мы опирались на классификацию ВОЗ, определяя возрастные границы пожилого возраста от 60 до 74 лет. Переход человека в группу пожилых существенно изменяет его взаимоотношения с обществом и такие ценностно-нормативные понятия, как цель и смысл жизни, добро и счастье, кроме того меняется и образ жизни людей: теперь они меньше заняты в социальных сферах, менее активны. В позднем возрасте важны не только изменения, происходящие с человеком, но и отношение человека к этим изменениям. Индивидуальная реакция человека на старение может определять как степень последующего приспособления к нему, так и особенности развития личности в преклонном возрасте [2].

В типологии Ф.Гизе выделяются три типа отношения людей пожилого возраста к старению:

- 1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо проявления старости;
- 2) старик-экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдения за изменениями;
- 3) интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения.

Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою.

В зависимости от отношения к старости (позитивного или негативного) устанавливается уровень удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность – это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Одним из наиболее значимых факторов удовлетворенности жизнью,

выделяемых Аргайлом [1], являются положительные эмоции, испытываемые индивидом, их частота и интенсивность. Удовлетворённость жизнью отражает оценку человеком его собственной жизни. Человек удовлетворен, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией либо такой, которую он заслужил. Неудовлетворенность, в свою очередь, является результатом существенного разрыва между данностью и идеалом. Она также может проистекать из сравнения себя с другими людьми.

Чувство удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте является важным показателем психологического здоровья человека, которое проявляется в наличии у него интереса к жизни и потребности жить дальше. Важнейшим фактором удовлетворенности жизнью является качество жизни. К ее нематериальным особенностям относятся состояние здоровья, уровень коммуникаций в социуме, психологический и социальный статус, свобода деятельности и выбора, организованность досуга, социальное, психологическое и профессиональное самоутверждение. На формирование удовлетворенности жизнью влияет также субъективная оценка человеком условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с другими людьми. В стрессовых и сложных ситуациях оценка жизни и отношений может оказаться негативной.

Пожилые люди, в силу своего возраста и видимого индифферентного отношения общества к ним, ощущают себя обособленно. Материальный уровень жизни пожилого человека, в связи с прекращением трудовой деятельности, зачастую снижается. В этом возрасте человек начинает терять близких ему людей, лишается любимой деятельности, сужается круг его общения. Это может привести к снижению общего уровня удовлетворенности жизнью, когда жизнь и социальное окружение воспринимаются как «тяжелые», «враждебные», «непонятные». Обороняясь, человек вырабатывает оппозиционные реакции по отношению к «враждебной» реальности. И наоборот, пожилой человек материально хорошо обеспеченный, обладающий поддержкой родных, сумевший найти новое увлечение взамен профессиональной занятости, будет достаточно удовлетворен своей жизнью. В стрессовой ситуации он будет стараться разрешить возникшую проблему оптимальными способами и в зависимости от цели, которую преследует.

В современном обществе стресс (неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудноразрешимую или угрожающую ситуацию) стал огромнейшей проблемой, требующей разрешения. А пожилые люди более предрасположены к стрессу, депрессии, суицидальным мыслям, они более ранимы, беспомощны, а также эмоционально менее устойчивы, поэтому необходимо более детально изучить способы их поведения в стрессовых ситуациях и выявить факторы, влияющие на выбор той или иной модели поведения.

Как утверждает Лазарус, стресс – это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсами, доступными для взаимодействия с этими запросами. Именно индивид оценивает ситуацию как стрессовую или нет. По Лазарусу и Фолкману, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами [7].

Для обозначения модели поведения, направленной на попытку справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека, Лазарус и Фолкман вводят в психологию термин «копинг-поведение». Позднее наряду с понятием «копинг-поведение» стал использоваться термин «совладающее поведение»: данные понятия взаимозаменяемы. Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии. Таким образом, копинг – это «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться с взаимоотношениями человек-среда» [6].

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения (Fineman, 1987, 1983, Lazarus, 1966 и др.). В качестве оснований для классификации использовались следующие признаки копинг-поведения [4]:

1. Ориентированность или локус копинга (на проблему или на себя);
2. Область психического, в котором разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
3. Временная протяженность полученного эффекта (ситуация разрешается радикально или требует возврата к ней);
4. Эффективность (наступает ли желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
5. Ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

Лазарус и Фолкман предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий)
- эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия).

Факторный анализ данных позволил им выделить 8 дискретных стратегий:

- Стратегия противостоящего совладания – состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприятия и гнева в отношении того, что создало проблему;
- Стратегия дистанцирования – описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней;
- Стратегия самоконтроля – заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;
- Стратегия поиска социальной поддержки – состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь;
- Стратегия принятия ответственности – заключается в признании своей роли в порождении проблемы и попытке не повторять прежних ошибок;
- Стратегия избегания – складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;
- Стратегия планового решения проблемы – состоит в выработке плана действий и следования ему;
- Стратегия позитивной переоценки – описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Несмотря на то, что копинг-поведение направлено на повышение адаптации человека к среде, данный процесс может быть неконструктивным и неэффективным и приводить к дезадаптации и даже к ухудшению функционирования человека в социуме. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного копинга считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам.

Эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других. Все же существует примерное разделение видов совладающего поведения на «эффективные» и «неэффективные» (таблица 1).

Таблица 1

Классификация копинг-стратегий по критерию эффективности-неэффективности

Копинг-стратегия	
Эффективные копинг-стратегии	Неэффективные копинг-стратегии
<ul style="list-style-type: none"> ➤ стратегия поведения, ориентированная на решение проблемы; ➤ стратегия самоконтроля; ➤ стратегия принятия ответственности; ➤ стратегия планового решения проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ стратегия избегания; ➤ стратегия позитивной переоценки; ➤ самообвинение, занижение своих возможностей; ➤ стратегия дистанцирования.

Особенности совладающего поведения являются важным компонентом того, какую жизненную стратегию старения выбирает человек, как он адаптируется к новым жизненным условиям, связанным

с поздним возрастным этапом. Д.Б. Бромлей предлагает типологию приспособления к старости в зависимости от внутренних установок, то есть отношения к старению [5]:

1. Конструктивная установка.
2. Установка зависимости.
3. Защитная установка.
4. Установка враждебности.
5. Установка враждебности, направленная на самого себя.

Преобладающая установка относительно старости говорит об индивидуально-психологических особенностях избирающего её человека. На предпочтение способов совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями (таблица 2), отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, то есть с когнитивными, эмоциональными и поведенческими уровнями иерархической структуры личности [3].

Таблица 2

Соотношение установки на старение и выбора стратегии копинг-поведения

Установка на старение	Копинг-поведение
Конструктивная установка	Самоконтроль, позитивная переоценка, плановое решение проблем, принятие ответственности.
Установка зависимости	Поиск социальной поддержки, откладывание ответственности, уход-избегание.
Защитная установка	Конфронтация, поиск социальной поддержки, уход-избегание.
Установка враждебности, и враждебности на себя	Конфронтация, откладывание ответственности, бегство.

Как правило, все факторы, влияющие на формирование того или иного копинг-поведения, принято делить на внутренние и внешние. К внутренним факторам относят индивидуально-типологические характеристики личности (В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Ю.М. Плюснина, А.А. Путилова, К.В. Судаков и др.):

- ❖ темперамент,
- ❖ соотношение оптимистической и пессимистической манеры реагирования человека.

Возраст также влияет на выбор тех или иных копинг-стратегий. В результате утраты жизненных сил, пожилые люди более зависимы от мира, поэтому чаще избирают пассивную форму психологического преодоления,

В целом, внешние факторы, несущие в себе угрозу жизни человека, могут быть классифицированы по разным основаниям, одним из которых является степень экстремальности внешней среды (И.Г. Малкина-Пых, Г.С. Никифоров, С.Л. Соловьева). В то же время подчеркивается, что влияние внешних стрессогенных факторов опосредуется суммой внутренних условий (Н.А. Бернштейн, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, В.А. Пономаренко, С.Л. Рубинштейн).

Удовлетворенность жизнью играет важную роль в выбираемых человеком способах реагирования на жизненные трудности. Именно в пожилом возрасте человек подводит итоги прожитой жизни и делает определенное заключение, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому необходимо изучить данный фактор как важный аспект выбора способа совладания с жизненными трудностями в пожилом возрасте. С этой целью нами было проведено исследование, в котором приняло участие 35 человек пожилого возраста, 22 женщины и 13 мужчин, возраст респондентов – от 60 до 73 лет.

В ходе анализа литературы нами было выдвинуто предположение о том, что пожилые люди с низким уровнем удовлетворенности жизнью используют в стрессовых ситуациях менее эффективные виды совладающего поведения по сравнению с пожилыми людьми с высоким уровнем удовлетворен-

ности жизнью. Гипотеза проверялась следующими методами: а) Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной, б) Копинг-тест Лазаруса.

В результате изучения уровня удовлетворенности жизнью людей пожилого возраста (рис.1) можно сделать вывод, что в исследуемой выборке преобладают пожилые люди с низким уровнем удовлетворенности жизнью (42,85%).

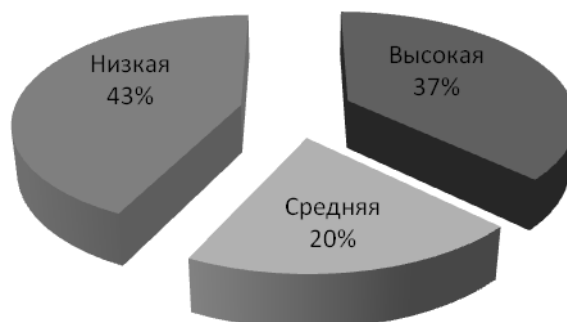


Рис.1. Процентное соотношение уровней удовлетворенности жизнью у пожилых людей.

Это, вероятно, связано с социальным, экономическим положением пожилых людей в нашей стране и их склонностью к частым воспоминаниям и анализу своего прошлого. Наименее встречаемым является средний уровень удовлетворенности жизнью (20%). Высокий уровень удовлетворенности встречается несколько реже низкого (37%).

Исследование выбора копинг-стратегий отразило (рис.2), что среди часто используемых в пожилом возрасте копинг-стратегий являются «положительная переоценка» (54,28%), «поиск социальной поддержки» (40%). Меньший процент выраженности получили копинг-стратегии «принятие ответственности» (2,85%), «дистанцирование» (20%).

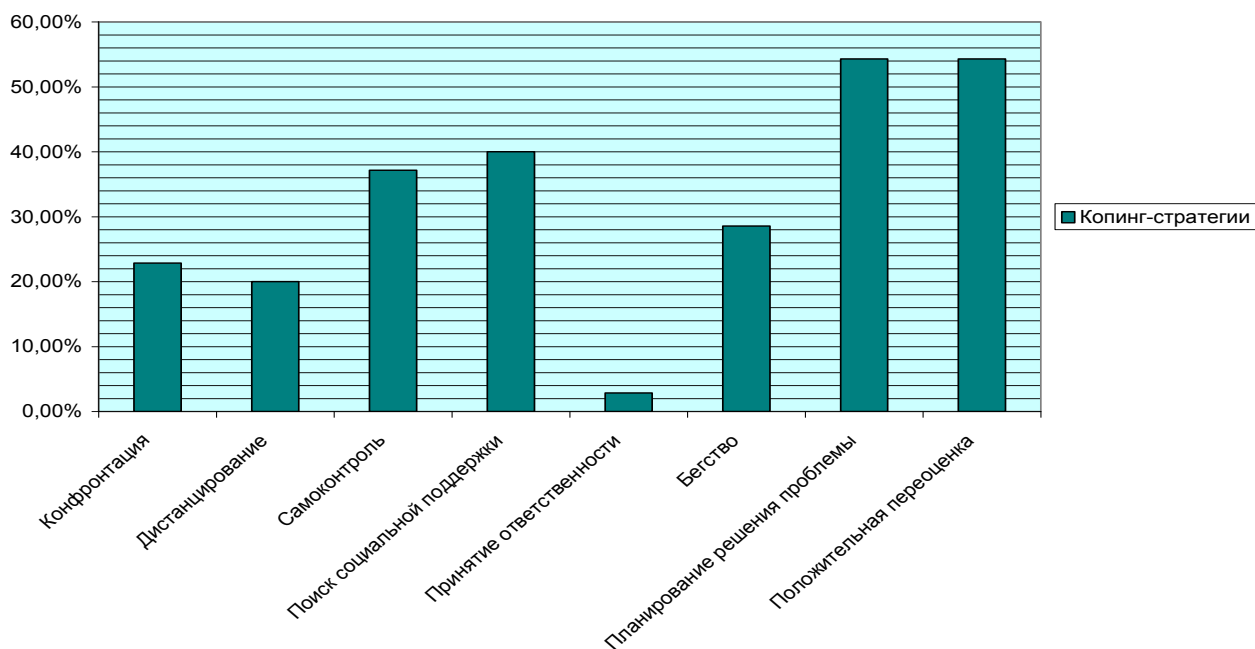


Рис.2. Выраженность копинг-стратегий, используемых людьми пожилого возраста.

В пожилом возрасте, в результате изменившихся условий жизни, человек становится более чувствительным. Чтобы не утратить эмоциональное равновесие, собственное позитивное отношение к себе, самоуважение, пожилые люди положительно переоценивают затруднительные обстоятельства жизни. В силу большого жизненного опыта, они понимают, что для эффективного решения проблемы необходимо создать план ее разрешения. Самой редкой копинг-стратегией, используемой людьми пожилого возраста в нашей выборке, является «принятие ответственности» (2,85%). Это, возможно,

связано с пассивностью, присущей людям пожилого возраста, с уменьшением сфер, в которых они играют первостепенную роль. Они также в значительной степени рассчитывают на поддержку близких людей, перекадывая в основном на них ответственность за себя и свои действия. Многие пожилые люди находятся под воздействием суждения, что они заботились о своих детях, выполняли профессиональные обязанности, и настал черед детей заботиться о них.

Предположительно пожилые люди с разным уровнем удовлетворенности используют различные копинг-стратегии при совладании со стрессовой ситуацией. При сравнении результатов методики «Индекс жизненной удовлетворенности» и «Копинг-теста Лазаруса» были получены средние арифметические значения выраженности использования копинг-стратегий людьми пожилого возраста с разным уровнем удовлетворенности жизнью (рис.3).

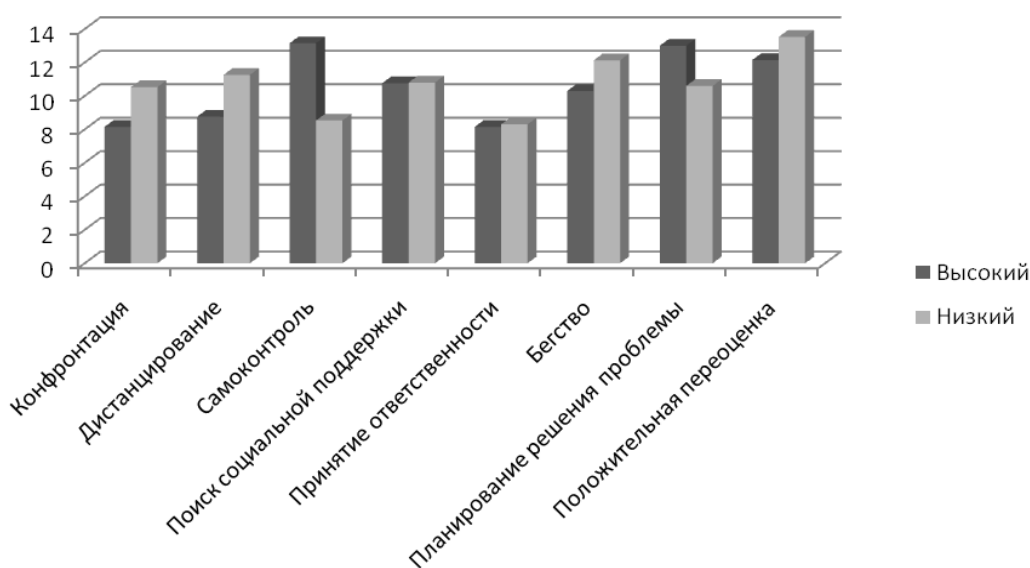


Рис.3. Особенности выбора копинг-стратегий пожилыми людьми с разным уровнем удовлетворенности жизнью.

Для пожилых людей с высоким уровнем удовлетворенности жизнью более используемой копинг-стратегией является «самоконтроль» (13,15), «планирование решения проблемы» (13), а также «положительная переоценка» (12,15). Наименее используемыми являются такие копинг-стратегии, как «конфронтация» (8,15), «дистанцирование» (8,76), «принятие ответственности» (8,15). Высокий уровень удовлетворенности жизнью характеризует ситуацию, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется человеку идеальным положением. Соответственно, человек, удовлетворенный жизнью, демонстрирует хорошие адаптивные способности, гибкость, интерес к жизни, оптимизм. В стрессовой ситуации такие люди, в силу отсутствия пессимизма, негативного восприятия окружения, способны спокойно взглянуть на ситуацию, урегулировать мешающие здоровому решению проблемы эмоции и чувства. Они проявляют способность контролировать себя и свои поступки, а также умело конструируют ход решения проблемы, используя аналитический подход, анализируют ситуацию. Поэтому, в сложной ситуации они прилагают усилия, составляют план конкретных действий по ее разрешению.

Низкий уровень удовлетворенности жизнью характеризуется негативной оценкой человека своей собственной жизни, частым сравнением своего прошлого и настоящего положения с положением других людей, пессимистичностью, неуравновешенностью нервных процессов, лабильностью настроения. Поэтому для сохранения психического равновесия они избирают метод переоценки ситуации (13,53) в положительных терминах, прилагают усилия для придания ситуации позитивного значения. Таким образом, данный копинг является сфокусированным на эмоциях, нацелен на поддержание эмоционального равновесия и баланса, который весьма шаток у пожилых людей, неудовлетворенных жизнью. Для пожилых людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью характерно также использование копинг-стратегий «бегство» (12,13) и «дистанцирование» (11,26). «Бегство» подчеркивает

низкую уверенность человека в себе, особенно в пределах конкретной жизненной сферы низкой удовлетворенности жизнью. В силу отсутствия веры в себя, в свои силы, способности и возможности, пожилой человек с низким уровнем удовлетворенности жизнью стремится «убежать» от стрессовой ситуации, перестать ее замечать. Перед тем, как предпринять поведенческие усилия по избеганию ситуации, такие пожилые люди осмысливают ее на когнитивном уровне. Таким образом, используя в качестве копинг-стратегии «дистанцирование», они мысленно пытаются уменьшить значимость для себя данной ситуации, что впоследствии дает возможность ее избежать.

В противовес данным стратегиям, пожилые люди с низким уровнем удовлетворенности жизнью редко используют копинг-стратегии «принятие ответственности» (8,3), «самоконтроль» (8,53). Минорное настроение, восприятие окружения как несправедливого, отсутствие близких социальных контактов, свойственных людям с низкой удовлетворенностью жизнью, делают их поведение и поступки лишены четкого контроля. Они могут выйти из себя, демонстрировать раздражение и гнев, а также не способны адекватно оценить свою роль и ответственность в стрессовой ситуации. Им свойственно перекладывание ответственности на других, обвинение окружения во всем происходящем с ними.

Для статистической проверки нашей гипотезы был проведен корреляционный анализ Пирсона, в результате которого была выявлена значимая положительная связь удовлетворенности жизнью и копинг-стратегии «самоконтроль», при $p \leq 0,01$. Это говорит о том, что чем выше удовлетворенность жизнью, тем чаще используется стратегия совладания «самоконтроль», и наоборот. А также отрицательная связь между удовлетворенностью жизнью и копинг-стратегиями «конфронтация» и «бегство», при $p \leq 0,05$. То есть, чем ниже удовлетворенность жизнью, тем больше пожилой человек использует копинг-стратегию «конфронтация» и «бегство», и наоборот. Остальные результаты оказались незначимыми, и, возможно, оставшиеся копинг-стратегии зависимы от других факторов и условий, отличных от удовлетворенности жизнью.

На использование той или иной копинг-стратегии влияет множество внешних и внутренних факторов. Таким образом, учитывая особенности людей пожилого возраста, можно предположить, что полученная взаимосвязь базируется на различиях в мировоззрении людей пожилого возраста, их субъективном восприятии себя, своего окружения и жизни в целом. Анализируя результаты, полученные в ходе исследования, можно сделать вывод, что уровень удовлетворенности жизнью является фактором, оказывающим влияние на выбор и использование продуктивных либо непродуктивных копинг-стратегий. Пожилые люди с высоким уровнем удовлетворенности используют более продуктивные копинг-стратегии, в отличие от пожилых людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью, что помогает им более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, встречающимися в их жизни.

Основной задачей людей данного возраста является подведение итогов своей прошлой жизни и осознание ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человеку удастся соединить события жизни в единое целое, принять ее такой, какая она есть, а достижений было больше, чем неудач, то у него формируется высокий уровень удовлетворенности жизнью. Такие люди чаще пребывают в хорошем настроении, демонстрируют неозабоченность эмоциональными состояниями, открыты для жизни и контактов. Уровень удовлетворенности жизнью является важным показателем психического здоровья, которое означает состояние благополучия и при котором человек способен реализовать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать. Поэтому пожилые люди с высоким уровнем удовлетворенности в стрессовой ситуации демонстрируют большую эмоциональную стойкость, способны контролировать себя и свои поступки, в то время как пожилые люди с низким уровнем удовлетворенности уязвимы, тратят много сил для достижения душевного равновесия.

Библиография:

1. АРГАЙЛ, МАЙКЛ. *Психология счастья*. 2 изд. СПб: Питер, 2003.
2. КРАЙГ, Г., БОКУМ, Д. *Психология развития*. 9 изд. СПб: Питер, 2005.
3. МАЛКИНА-ПЫХ, И.Г. Стратегии поведения при стрессе. В: *Московский психологический журнал*, №12.

4. НАРТОВА-БОЧАВЕР, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. В: *Психологический журнал*, 1997. т. 18, №5.
5. ЯЦЕМИРСКАЯ Р.С., БЕЛЕНЬКАЯ И.Г. *Социальная геронтология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений*. Москва, 2003.
6. FRYDENBERG, E. & LEWIS R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, Fall 2000. vol. 37, no.3, p.727-745.
7. LAZARUS, R.S. *Emotions and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.

Prezentat la 23.05.2013