

Білюченко Ю.М.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті висвітлені наукові праці вчених щодо специфіки стратегій долаючої поведінки з урахуванням гендерних розбіжностей. Вітчизняні та закордонні праці зображують долаючу поведінку як конструктивну стратегію у подоланні труднощів та стресових факторів, що позитивно відбивається на психологічному здоров'ю та добробуті людини. Мета дослідження – визначити специфіку стратегій долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. Вибірку становили чоловіки та жінки від 39 до 55 років в кількості 80 осіб. Першу групу склали чоловіки зрілого віку, а до другої групи увійшли жінки зрілого віку. Загальна кількість учасників кожної групи складала 40 осіб. Обидві групи випробуваних є особи, які не мають спільного роду заняття та є представниками різних професій. Для досягнення поставленої мети було використано особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової. Емпірично встановлено, що чоловіки та жінки виявляють статистично значущі відмінності за стратегіями долаючої поведінки. Визначено, що жінки схильні до пошуку соціальної підтримки в стресових ситуаціях, характеризуються стремління поділитися своїми хвилюваннями з іншими людьми, обговорити з ними ситуацію, знайти в них співчуття й розуміння. Групі жінок властиві імпульсивні дії, що говорить про їх схильність діяти за першим пробудженням, під впливом зовнішніх обставин чи емоцій, без попереднього обдумування своїх вчинків. Також жінки здатні до навмисного чи прихованого спонування іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконанню дій, необхідних для досягнення ініціатором своїх власних цілей. У групі чоловіків були встановлені високі показники схильності до агресивних дій, направлених на інших людей, які проявляються в тенденції відчувати негативні почуття при невдачах чи конфліктах з іншими людьми, вони можуть звинувачувати оточуючих в будь-чому, відчувати почуття гніву, дратівливості, внутрішнього напруження, розчарування, незадоволеності. У обидвох групах визначена висока конструктивність при подоланні труднощів.

Ключові слова: агресивність, гендер, долаюча поведінка, жінки, зрілий вік, стратегії поведінки, чоловіки.

Постановка проблеми. Економічні, соціальні й політичні перетворення у сучасному українському суспільстві посилюють й без того значну кількість стресових факторів, які несуть небезпеку благополуччю та здоров'ю людини. Продуктивна життєва позиція та успішна професійна діяльність за подібних умов значною мірою залежить від наявності у людини необхідних особистісних ресурсів для врегулювання адекватного ставлення до складних та невизначених ситуацій, що забезпечують стратегії долаючої (опановуючої) поведінки. Значна кількість наукових досліджень зосереджена особливостях подолання, на встановленні когнітивних та поведінкових зусиль, котрі людина використовує з метою протидії потенційним стресорам. Науково обґрунтовано, що стратегії подолання, зазвичай, орієнтовані на емоції особистості, які є менш конструктивними при вирішенні виникаючих проблем. В психологічних дослідженнях йдеться, що

гендерні розбіжності у використанні тих чи інших стратегій подолання мають ряд суттєвих розбіжностей. Науковці говорять, що жінки, зазвичай, використовують стратегії подолання, які спрямовані на зміну їх емоційних реакцій на стресову ситуацію, в той час як чоловіки вдаються до більш радикальних та агресивних методів рішення проблеми, що спонукало нас до проведення власних емпіричних розвідок з даного питання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще одним важливим віковим періодом в житті людини вважається перехід від молодості до зрілої дорослості. Науковці вважають, що даний період характеризується зростанням кількості соціальних, психологічних та біологічних проблем. До таких проблем відносяться стреси, пов'язані з роботою, фінансами, сім'єю, здоров'ям тощо. Дані «виклики», на думку дослідників, завдають найбільших страждань людині, яка знаходиться в даному віці, що

вимагає від них здатності опиратися стресам та вміти їх подолати [12]. Т. Бондарева наголошує, що ключовим показником дорослості є психічна та фізіологічна зрілість особистості. Дослідниця запевняє, що зріла особистість здатна вирішувати власні проблеми, соціальні та життєві труднощі, ефективно переживати кризові періоди та різного роду втрати [1, с. 238]. В своїй роботі специфіку зрілості розглядає А. Коцар, котра відносить даний віковий період до одного з найбільш складних, оскільки в ньому відбуваються істотні зміни у фізіології, психології людини та її соціальних стосунках. Авторка запевняє, що зріла людина зазнає найбільших перетворень в своєму житті та вимушена трансформувати свої стратегії поведінки та ставлення до життя в цілому. Звідси, особливо важливим, з точки зору вченої, є уміння особистості використати найбільш ефективні стратегії подолання даних складних ситуацій. В дослідженні А. Коцар сформульовано, що готовність людини до сприйняття вікових змін, значущо корелює зі здатністю обирати ті чи інші стратегії долаючої поведінки. Однак, гіпотеза дослідниці, що високий рівень готовності до вікових змін свідчить про схильність респондентів обирати найбільш конструктивні стратегії копінг-поведінки, не підтвердилась і була спростована [3, с. 15].

В закордонних студіях копінг відносять до когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, котрі направлені на розв'язання (зменшення, подолання або толерантності) до виникаючих проблем у житті. Так, плеяда закордонних дослідників вважають, що стратегії долаючої поведінки істотно впливають на здоров'я людей і мають вирішальне значення для їх психологічного благополуччя [8; 10; 13]. М. Syed й I. Seiffge-Krenke також запевняють, що стратегії подолання є ключовими для добробуту людей і займалися вивченням, які з них є найбільш адаптивними. Цікавим є припущення авторів щодо того, що на адаптивність стратегії впливає контекст в якому вона була [11]. Українські дослідники В. Шебанова та Г. Діденко дотримуються схожої думки, що вивчення адаптивних та долаючих стратегій забезпечить визначити з них найбільш ефективні та продуктивні при розв'язанні складних життєвих обставин [6, с. 370]. Н. Yarıbeği з колегами вважають, що стрес найбільше чинить шкоди здоров'ю людині. Автори впевнені, що убезпечити себе від негативних подій неможливо, звідси виникає потреба допомогти людині зменшити вплив стресу на особистість. Рішенням даного питання, на думку вчених, є концептуалізація ролі стратегій подолання [14].

На гендерних розбіжностях у дослідженні стратегій подолання наголошує С. Freire зі співавторами. Дослідники говорять, що психологічне благополуччя людини є пріоритетним ресурсом, котрий сприяє використанню людиною найбільш ефективних стратегій в ситуаціях стресу. Згідно з їх дослідженням, у чоловіків і жінок спостерігається з підвищенням рівня психологічного благополуччя, посилюється варіативність у використанні стратегій подолання [9]. С. Жарікова на українській вибірці встановила, що у 45–55 річних жінок з посиленням особистісної зрілості збільшуються здатності до використання активних стратегій подолання, що свідчить про їх високу конструктивність при вирішенні проблем [2, с. 78]. Т. Ткачук та А. Мягих здійснили дослідження на чоловічій вибірці, і дійшли висновку, що стратегії подолання у чоловіків базуються на незалежності та активності їх дій, стійкості й особистісної ефективності. Чоловіки вдаються до інструментальних методів рішення труднощів за допомогою зміни зовнішніх умов, пишуть вчені [5, с. 187].

Мета дослідження – визначити специфіку стратегій долаючої поведінки в чоловіків та жінок зрілого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку склали чоловіки та жінки від 39–55 років в кількості 80 осіб. Досліджувані були розподілені на 2 групи. Першу групу склали чоловіки зрілого віку, а до другої групи увійшли жінки зрілого віку. Загальна кількість учасників кожної групи складала 40 осіб. Обидві групи випробуваних склали особи, які не мають спільного роду заняття та мають різноманітні професії. Групи досліджуваних розподілялися за гендерною ознакою. Для досягнення поставленої мети було використано особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла. Даний діагностичний інструмент направлений на вивчення стратегій й моделей долаючої поведінки. Опитувальник містить 54 питання, котрі формують 9 шкал: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникання, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [4, с. 135–140]. Для оцінки значимості відмінностей середніх величин визначали з допомогою t-критерія Стьюдента. Результати вивчення стратегій долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку надано у таблиці 1.

Отже, за просоціальною стратегією «Пошук соціальної підтримки» встановлені вірогідні відмінності між групами чоловіків та жінок зрілого віку ($p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що жінки зрілого віку в більшій мірі праг-

Таблиця 1

Показники стратегій долаючої поведінки в чоловіків та жінок зрілого віку (M±m)

Шкали	Чоловіки	Жінки	t	P
Асертивні дії	22,64±0,86	21,28±0,84	1,13	–
Вступ у соціальний контакт	22,15±0,91	21,69±0,87	0,37	–
Пошук соціальної підтримки	21,37±0,89	26,92±0,83	4,56	0,001-
Обережні дії	19,42±1,01	20,64±0,85	0,92	-
Імпульсивні дії	16,05±0,88	20,76±0,89	3,76	0,001
Уникання	17,13±1,00	19,22±0,87	1,58	–
Маніпулятивні (непрямі) дії	18,40±0,86	23,80±0,85	4,47	0,001
Асоціальні дії	16,58±0,90	15,90±0,88	0,54	–
Агресивні дії	18,80±0,92	15,55±1,01	2,38	0,01

нуть отримати підтримку від навколишніх, вони воліють встановлювати соціальні зв'язки з метою отримання соціального схвалення та відчуття приналежності. Для жінки зрілого віку є важливим справляти добре враження на інших людей, мати позитивну репутацію тощо. Чоловікові зрілого віку суспільна думка є важливою в меншій мірі, оскільки авторитет та статус, як правило, в даному віці вони здобули. Чоловіки зрілого віку соціальну підтримку потребують у випадках, котрі є необхідними для їх особистісного розвитку чи кар'єрного успіху. За прямою стратегією «Імпульсивні дії» встановлені вірогідні відмінності між групами чоловіків та жінок зрілого віку ($p \leq 0,001$). Отже, у жінок зрілого віку імпульсивна дія є більш виразною, ніж у чоловіків. У жінок є тенденція до непередбачуваної поведінки, вони не завжди враховують можливі наслідки власних дій. Оскільки, імпульсивність як риса особистості є доволі складною конструкцією, яку потрібно детально вивчати та враховувати допоміжні фактори. Наприклад, труднощі людини у регуляції емоцій, можуть впливати на розвиток імпульсивних дій. Науково доведено, що імпульсивна поведінка, зазвичай, виникає внаслідок понаднормового стресу та через порушення роботи механізмів саморегуляції. За непрямою стратегією «Маніпулятивні (непрямі) дії» встановлені вірогідні відмінності між групами чоловіків та жінок зрілого віку ($p \leq 0,001$). Таким чином, у групі жінок зрілого віку спостерігаються прояви вдавання до маніпулятивних дій, порівняно з чоловіками. Це говорить, що жінки частіше від чоловіків вдаються до маніпулятивних дій. Подібна поведінка демонструється у процесі комунікації, соціальної взаємодії та професійному середовищі. Подібна тенденція не є показником деструктивної поведінки або не зрілої особистості, це скоріше, є демонстрацією вразливості та очікування отримати позитивний результат. За

асоціальною стратегією «Агресивні дії» встановлені вірогідні відмінності між групами чоловіків та жінок зрілого віку ($p \leq 0,01$). Це констатує, про вищу схильність чоловіків до прояву агресії та вдавання до даної форми поведінки у ситуаціях найбільшої небезпеки або гострої ситуації. Чоловікам властиві подібні прояви захисту, оскільки агресія відіграє для них важливу роль при формуванні власної життєвої позиції та авторитету в очах оточуючих. Прояв агресивної поведінки у жінок має досить інакший характер, однак в меншій вони вдаються до даного виду психологічного захисту, надаючи перевагу іншим стратегіям долаючої поведінки. Не було встановлено статистично значимих розбіжностей між досліджуваними групами за активною стратегією «Асертивні дії», за просоціальною стратегією «Вступ у соціальні контакти», за пасивними стратегіями «Обережні дії» та «Уникання» та асоціальною стратегією «Асоціальні дії». Аналіз змістовних відмінностей у прояві стратегій долаючої поведінки між групами чоловіків та жінок дає можливість виявити якісні тенденції та надати описову характеристику даної вибірки (таблиця 2).

Для наочності ми побудували кругові діаграми, котрі зображують ступінь виразності (уподобання) кожної з 9 моделей поведінки у чоловіків (рис. 1) та жінок (рис. 2).

Отже, згідно якісного аналізу таблиці 2 та рисунків 1,2 чоловікам та жінкам зрілого віку однаковою мірою притаманними є: середній рівень схильності активно і послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі і наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих; середній рівень схильності до тривалого обдумування і ретельного зваження всіх імовірних варіантів рішень, стремління уникати ризик, у ніщо не вірити, довго готуватися в складних ситуаціях, перед тим чим діяти; на межі середнього та високого рівнів – уникання рішучих дій,

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за ступенем вираженості моделей долаючої поведінки

Рівні	Групи	Чоловіки	Жінки
Високий	Агресивні дії	Агресивні дії	Пошук соціальної підтримки
			Імпульсивні дії
Середній	Асертивні дії	Вступ у соціальні контакти	Уникання
			Маніпулятивні (непрямі) дії
Низький	—	—	Асертивні дії
			Вступ у соціальні контакти
Середній	Обережні дії	Імпульсивні дії	Обережні дії
			Асоціальні дії
Низький	—	—	Агресивні дії
			Асоціальні дії

які потребують великого напруження чи відповідальності за наслідки, стремління віддалитися від конфліктної ситуації, відкладати вирішення проблеми, яка виникла, думати про щось інше, відволікатися на інші заняття й види діяльності; середній рівень схильності до асоціальних дій, які характеризуються тенденціями виходити за соціально допустимі рамки й обмеження, егоцентризм, стремління до задоволення власних бажань не враховуючи обставини і інтереси інших людей; на низькому рівні не виявилось жодної стратегії долаючої поведінки.

Згідно концепції С. Хобфолла, моделі долаючої поведінки допомагають або заважають успіху у подоланні стресових ситуацій особистістю, залежно від ступеню конструктивності даних стратегій. В нашому дослідженні була вивчена ще одна незалежна змінна – Індекс конструктивності. Отримані дані за шістьма шкалами методики SACS, «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки», котрі свідчать про просоціальну та активну стратегії подолання, та результати за шкалами «уникання», «асоціальні дії» та «агресивні дії», які демонструють пасивні стратегії поведінки. Показники на рівні $IK < 0,85$ вказують на низьку конструктивність, $IK = 0,86-1,1$ свідчать про середню конструктивність, $IK > 1,1$ демонструє високу конструктивність» [7, с. 129].

Нами було визначено загальний індекс конструктивності у чоловіків (1.21) та жінок (1.38),

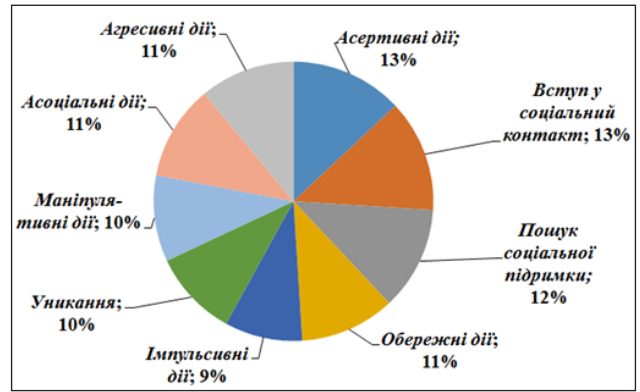


Рис. 1. Ступінь вираження моделей долаючої поведінки у чоловіків зрілого віку

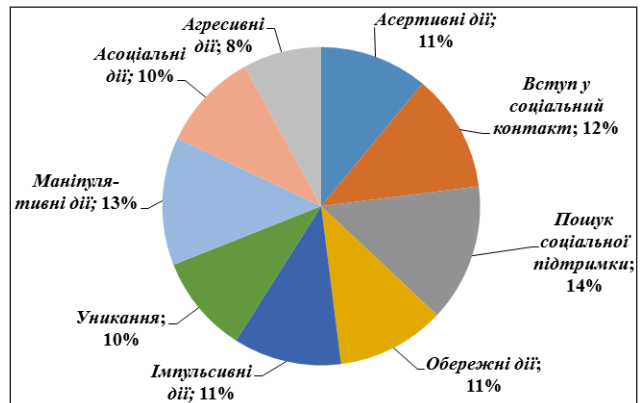


Рис. 1. Ступінь вираження моделей долаючої поведінки у жінок зрілого віку

що дозволяє говорити, про високу конструктивність у обох досліджуваних груп. Тобто, для чоловіків та жінок зрілого віку властиві «здорові» стратегії подолання, при яких вони схильні використовувати власні психологічні ресурси, що позитивно відображається на їх стресостійкості та благополуччі в цілому.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що долаюча поведінка особистості є унікальним різновидом соціальної поведінки, котра впливає на психологічне здоров'я та добробут людини. Долаюча поведінка характеризується активними та цілеспрямованими діями особистості з метою зниження впливу на неї емоційно-негативних навантажень, стресу, травматичних подій тощо. В ході емпіричного дослідження було встановлено статистично значущі розбіжності між групами чоловіків та жінок зрілого віку. Жінки в більшій мірі схильні до пошуку соціальної підтримки в стресових ситуаціях, характеризуються стремлінням поділитися своїми хвилюваннями з іншими людьми, обговорити з ними ситуацію, знайти в них співчуття й розуміння. Групі жінок властиві імпульсивні дії, що говорять про їх схиль-

ність діяти за першим пробудженням, під впливом зовнішніх обставин чи емоцій, без попереднього обдумування своїх вчинків. Також жінки здатні до навмисного чи прихованого спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконанню дій, необхідних для досягнення ініціатором своїх власних цілей. У групі чоловіків були встановлені високі показники схильності до агресивних дій, направлених на інших людей, які проявляються в тенденції відчувати негативні

почуття при невдачах чи конфліктах з іншими людьми, вони можуть звинувачувати оточуючих в будь-чому, відчувати почуття гніву, дратівливості, внутрішнього напруження, розчарування, незадоволеності. У обидвох досліджуваних групах визначена висока конструктивність при подоланні труднощів. Перспективами подальших наукових розвідок, ми вбачаємо, продовження досліджень в означеному напрямку на інших вікових категоріях з урахуванням гендерних розбіжностей.

Список літератури:

1. Бондарева Т.С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія.* 2018. № 14. С. 233–254.
2. Жарікова С.Б. Особистісна зрілість та копінг-стратегії у жінок: віковий ракурс. *Актуальні питання гуманітарних, соціальних та поведінкових наук: теоретичні та прикладні дослідження: матеріали II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* Київ, 2021. С. 73–80.
3. Коцар А. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2016. № 1150. С. 15–20.
4. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
5. Ткачук Т.А., Мягких А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium.* 2019. № 1(42). С. 181–188.
6. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології.* 2017. № 39. С. 368–379.
7. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
8. Bryden C.I., Field A.M., Francis A.J.P. Coping as a mediator between negative life events and eudaimonic well-being in female adolescents. *Journal of Child and Family Studies.* 2015. № 24. P. 3723–3733.
9. Freire C., Ferradás M.M., Valle A., Núñez J.C., Vallejo G. Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology.* 2016. № 7. P. 1554.
10. Mayordomo T., Meléndez J.C., Viguer P., Sales A. Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research.* 2015. № 122. P. 479–489.
11. Syed M., Seiffge-Krenke I. Change in ego development, coping, and symptomatology from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology.* 2015. № 41. P. 110–119.
12. Thomas A.J., Mitchell E.S., Woods N.F. The challenges of midlife women: themes from the Seattle midlife Women's health study. *Womens midlife health.* 2018. № 4(8). P. 1–10.
13. Viñas F., González M., García Y., Malo S., Casas F. Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología.* 2015. № 31. P. 226–233.
14. Yaribeygi H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T.P., Sahebkar A. The impact of stress on body function: a review. *EXCLI Journal.* 2017. № 16. P. 1057–1072.

Biliuchenko Yu.M. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF OVERCOMING BEHAVIOR IN OF MEN AND WOMEN OF THE MATURE AGE

The article highlights the scientific work of scientists on the specifics of coping strategies, taking into account gender differences. Domestic and foreign works portray coping behavior as a constructive strategy in overcoming difficulties and stressors, which has a positive impact on mental health and well-being. The purpose of the study is to determine the specifics of coping strategies in men and women of mature age. The sample consisted of men and women aged 39 to 55 in the number of 80 people. The first group consisted of mature men, and the second group included mature women. The total number of participants in each group was 40 people. Both groups of subjects are individuals who do not have a common occupation and are representatives of different professions. To achieve this goal, the personal questionnaire «SACS» by S. Hobfoll in the adaptation of N. Vodopyanova was used. It is empirically established that men and women

show statistically significant differences in coping strategies. It is determined that women tend to seek social support in stressful situations, are characterized by a desire to share their concerns with other people, discuss the situation with them, find compassion and understanding in them. Impulsive actions are characteristic of a group of women, which indicates their tendency to act on the first awakening, under the influence of external circumstances or emotions, without prior consideration of their actions. Also, women are able to intentionally or covertly motivate another person to experience certain conditions, make decisions and perform actions necessary to achieve the initiator's own goals. The group of men was found to be highly prone to aggressive actions directed at other people, which tends to feel negative feelings in failures or conflicts with other people, they can blame others for anything, feel feelings of anger, irritability, inner tension, frustration, dissatisfaction. In both groups, high constructiveness in overcoming difficulties was determined.

Key words: *aggression, gender, overcoming behavior, women, mature age, behavioral strategies, men.*