

ИННОКЕНТИЙ А. КОРНИЕНКО (INOKENTIY A. KORNIYENKO)

Мукачевский государственный университет г. Мукачево, Украина

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СРЕДНЕЙ И ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Интерес к пожилым людям и тем, кто только приближается к старости в современной психологии постоянно растёт. Увеличение продолжительности жизни привело к значительному росту доли пожилых людей в демографической структуре планеты. Высокое качество жизни, профилактика и хороший медицинский уход приводят к тому, что многие представители поздней зрелости продолжают профессионально- и социально-активную жизнь, не смотря на постоянный физиологический регресс. Другие сталкиваются с множеством вызовов современного мира, таких как интенсивный научно-технический прогресс, быстрое изменение социального и культурного пространства. Помощь данной категории заключается в обучении позитивного принятия личного жизненного пространства, предоставлении инструментов для управления им. Мы подчеркиваем, что существует множество способов, которые пожилые могут использовать чтобы успешно совладать.

В связи с этим изучение особенностей совладающего поведения в средней и поздней зрелости является актуальным заданием современной психологии. Целью данного исследования является выяснение особенностей выбора стратегий копинг-поведения в среднем и позднем зрелом возрасте, то есть поиск ответа на вопрос какие стратегии совладающего поведения респонденты демонстрируют в сложных, стрессовых жизненных ситуациях в возрастном диапазоне от 40 до 60 лет. В данном исследовании приняли участие 220 респондентов, среди которых 130 – среднего зрелого возраста (от 40 до 50 лет), 74 – женского пола, 56 – мужского и 90 – позднего зрелого возраста (от 50 до 60 лет) по 45 человек женского и мужского пола.

Теоретико-методологическим основанием данного исследования выступили:

1. Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания (Conway, Terry, 1994). Концепция подчеркивает важность соответствия между индивидуальными паттернами совладания и специфической ситуации. Один из ключевых аспектов концепции заключается в следующем: проблемно-ориентированное совладание более адаптивно в контролируемых ситуациях, а эмоционально-ориентированное полезно в менее контролируемых ситуациях.
2. Модель «Цели и совладание со стрессом» (Folkman, Stein, 1997). Авторы сосредоточены на условиях, при которых различные формы совладания приводят к адаптивным или дезадаптивным последствиям.
3. Модель опережающего совладания (Aspinwall, Taylor, 1997). Авторы предлагают изучение совладания не в прошлом или настоящем, а в направлении предупреждения влияния событий в будущем, а именно тех событий, которые являются потенциальными стрессорами. Авторы вводят понятие проактивного, предвосхищающего совладания.

#### МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования были подобраны и использованы методики, которые позволяют наиболее эффективно исследовать стратегии совладающего поведения, а именно:

- The Coping Strategy Indicator (CSI) (Amirkhan, 1990). Русскоязычная адаптация: «Индикатор копинг-стратегий» (ИКС), Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского. (Сирота, Ялтонский, 1994).
- The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman, Lazarus, 1988). Русскоязычная адаптация: «Способы совладающего поведения» (ССП), Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой. (Крюкова, Куфтык, 2007).
- Strategic approach to coping scale (SACS) (Hobfoll, Dunahoo, Monnier, 1993). Русскоязычная адаптация: «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (СПСС), Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. (Водопьянова, Старченкова, 2001).
- The Proactive Coping Inventory (PCI) (Greenglass, 1998). Русскоязычная адаптация: «Проактивное совладающее поведение» (ПСП), Е.С. Старченковой. (Старченкова, 2012).
- Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 120) (Erdmann, Janke, 2008). Русскоязычная адаптация: «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС), Н.Е. Водопьяновой. (Водопьянова, 2009).

- Методика «Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности» (ДОРС), А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской. (Леонова, Величковская, 2002).
- Методика «Опросник потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР), Н. Водопьянова, М. Штейн. (Водопьянова, 2009).

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Интерпретацию полученных данных начнем с методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, разработанную на основе факторного анализа различных копинг-ответов на стресс. Мы считаем данную методику одним из основных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Основная идея заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, делятся на три большие группы: решение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Целью применения данной методики было изучение доминирующих поведенческих стратегий преодоления стресса в среднем и зрелом взрослом возрасте.

Анализируя результаты было выяснено, что для исследуемых групп наиболее свойственными стратегиями преодоления стресса являются: стратегия «решения проблем» и «поиск социальной поддержки». (Таблица 1).

**Таблица 1.** ИКС: описательные статистики и наличие статистически достоверных различий

Шкалы	Средняя взрослость N=130		p<0,05*	Поздняя взрослость N=90	
	Среднее	Стандарт. отклонение		Среднее	Стандарт. отклонение
Стратегия разрешения проблем	6,27	2,55	–	6,77	2,59
Поиск социальной поддержки	3,47	1,54	X	4,72	1,08
Избегание проблем	2,83	1,14	X	4,08	1,32

\* X – наличие статистически достоверного различия

Источник: исследования автора

Зафиксировано преобладание уровня выраженности по всем шкалам методики у представителей старшей возрастной категории. Однако это требовало проверки с помощью статистического анализа: был применен непараметрический критерий сравнения выборок U-Манна Уитни (Таблица 2), который зафик-

сировал наличие статистически достоверного различия между представителями средней и поздней взрослости по двум шкалам, а именно: «Поиск социальной поддержки» и «Избегание проблем».

Статистически достоверное увеличение выраженности стратегии «Избегание» и «Поиск социальной поддержки» свидетельствует о том, что личность в поздней взрослости демонстрирует снижение конструктивности совладания. Однако, возможно предположить, что такие изменения имеют компенсаторный адаптационной механизм и обеспечивают лучшее соответствие новым условиям жизненного пространства личности после пятидесяти.

**Таблица 2.** ИКС: различия согласно критерия U – Манна Уитни в средней и поздней взрослости

Шкала	U – Манна Уитни	W – Вилкоксон	Z	p
Поиск социальной поддержки	1639,500	4124,500	-2,165	0,030
Избегание проблем	1436,500	3921,500	-3,134	0,002

Источник: исследования автора

При исследовании людей пожилого возраста после проведенных хирургических операций S. Cohen и R. Lazarus обнаружили, что пациенты, которые широко использовали избегание или отрицание жаловались на меньшее количество осложнений, выздоровели и были отправлены домой раньше, чем те, кто совладал более рациональными способами. Тем более, что те, которые избегали или отрицали волнение относительно исхода операции считались хирургами и медицинскими сестрами гораздо более «легкими», сильными и контактными пациентами, чем те, кто были более бдительными. В результате первые были в лучшей форме, чем так называемые «конструктивные» пациенты и скорее были готовы к выписке из больницы (Cohen, Lazarus, 1973). Избегание и отрицание полезны тогда, когда уже ничего не может быть сделано для улучшения своего положения или состояния, когда бездействие личности в ситуации уже не может причинить вред. С другой стороны, когда какое-либо действие необходимо для сохранения собственной жизни, а в результате избегания, это действие не будет выполнено – избегание и отрицание однозначно вредны и не конструктивны.

Для того, чтобы определить, какие именно способы совладания со стрессовой ситуацией используют исследуемые в среднем и позднем взрослом возрасте нами была использована методика «Способы совладающего поведения».

Таблица 3. ССП: средние значения и наличие статистически достоверных различий

Шкала	Средняя взрослость N=130	p<0,05*	Поздняя взрослость N=90
Конфронтация	9,05	–	8,45
Дистанцирование	9,6	–	9,75
Самоконтроль	13,19	X	11,83
Поиск социальной поддержки	9,89	–	9,53
Принятие ответственности	8,16	–	7,55
Бегство-избегание	10,94	–	10,50
Планирование решения проблемы	12,41	X	10,73
Положительная переоценка	14,12	X	12,85

\* X – наличие статистически достоверного различия

Источник: исследования автора

Анализируя результаты, можно отметить, что как в среднем взрослом, так и в позднем возрасте исследуемые используют схожие способы совладания. Для определения статистически достоверных различий так же был использован критерий Манна-Уитни (таблица 4) в результате удалось установить статистически достоверное отличие по трем шкалам.

Таблица 4. ССП: различия согласно критерия U – Манна Уитни в средней и поздней взрослости

Шкала	U – Манна Уитни	W – Вилкоксон	Z	p
Самоконтроль	1676,000	3506,000	-1,992	0,046
Планирование решения проблемы	1420,000	3250,000	-3,196	0,001
Положительная переоценка	1640,500	3470,500	-2,037	0,042

Источник: исследования автора

Данные результаты также свидетельствуют о снижении конструктивности стратегий совладающего поведения в поздней взрослости:

- снижение самоконтроля, способности контролировать собственные эмоциональные реакции в связи с неготовностью принимать физиологические изменения организма и перестраивать структуру социального взаимодействия и социальной ситуации;

- снижение стратегии планирования решения проблем в результате перехода к несколько более пассивной, рефлексивной жизненной стратегии;
- снижение положительной переоценки, увеличение пессимизма, осознание старости, которая приближается, самосознание пройденного жизненного пути и событий, которые не вернешь.

Оценка поведенческих стратегий копинга была осуществлена с помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций».

В результате анализа полученных данных мы можем констатировать, что наиболее выраженной стратегией преодоления стрессовых ситуаций является просоциальная стратегия, которая характеризуется такими моделями действия: «поиск социальной поддержки» и «поиск социального контакта». Значения даны в таблице 5. Статистически достоверные различия зафиксированы по двум шкалам. (Таблица 6).

**Таблица 5.** СПСС: средние значения и наличие статистически достоверных различий

№	Стратегии совладания	Модель действия	Средняя взрослость N=130	p<0,05*	Поздняя взрослость N=90
1	Активная	Ассертивные действия	19,99	X	18,47
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	21,74	–	21,83
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	21,86	–	21,95
4	Пассивная	Осторожные действия	21,71	–	20,83
5	Прямая	Импульсивные действия	18,8	–	18,98
6	Пассивная	Избегание	17,64	–	18,33
7	Непрямая	Манипулятивные действия	20,31	X	18,47
8	Асоциальная	Асоциальные действия	18,27	–	16,45
9	Асоциальная	Агрессивные действия	19,71	–	19,53

\* X – наличие статистически достоверного различия

Источник: исследования автора

**Таблица 6.** СПСС: различия согласно критерия U – Манна Уитни в средней и поздней взрослости

Шкала	U – Манна Уитни	W – Вилкоксон	Z	p
Ассертивные действия	1640,000	3470,000	-2,161	0,031
Манипулятивные действия	1645,500	3475,500	-2,127	0,033

Источник: исследования автора

Результаты в очередной раз подтверждают данные прошлых методик, описанных выше. Исследуемые более позднего возраста меньше используют стратегии «ассертивные действия» и «манипулятивные» действия по сравнению с представителями среднего взрослого возраста. Снижение стратегии «манипулятивные действия» может объясняться уменьшением количества жизненных ситуаций, где манипулятивные действия могут быть адекватным вариантом решения проблем.

Для того, чтобы определить какими видами проактивного совладающего поведения пользуются наши респонденты, нами была применена методика «Проактивное совладающее поведение». Согласно полученным данным, значимое различие между двумя группами наблюдается только по шкале «проактивное совладание» ( $X_{сер1} = 39,7$ ,  $\sigma = 5,67$ ), ( $X_{сер2} = 35,78$ ,  $\sigma = 4,31$ ) что свидетельствует о снижении и подавлении процессов целеполагания в позднем взрослом возрасте, а также процесса саморегуляции по достижению этих целей, включая когнитивную и поведенческую составляющие. Суть проактивного совладания заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые способствуют достижению важных целей и способствуют личностному росту. Статистически достоверное снижение свидетельствует скорее о смещении репертуара стратегий совладания в более зрелом возрасте в соответствии с новой социальной и жизненного пространства, а не о деградации способности к совладанию вообще.

Для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций мы использовали методику «Преодоление трудных жизненных ситуаций». Статистически значимые различия по критерию Манна-Уитни зафиксировано только по одной шкале – «Социальная замкнутость», значение выше у более старших. Это может свидетельствовать о тенденции закрыть собственную малую группу, неготовности принимать новых людей, высокую привязанность к семье.

Итак, можем сделать вывод, что люди во взрослом возрасте анализируют ситуацию, планируют и выполняют действия, тем самым, приписывая себе компетентность и способность контроля собственного жизненного пространства.

Для того, чтобы определить дифференцированную оценку состояний сниженной работоспособности нами была использована методика «Дифференциальная диагностика состояния пониженной работоспособности». По всем шкалам методики статистически достоверных отличий не обнаружено. Нами не было зафиксировано статистически значимых признаков снижения трудоспособности в позднем зрелом возрасте, что свидетельствует о возможности продуктивного продолжения профессиональной деятельности. Тем не менее обратим внимание на зафиксированное нами состояние пониженного сознательного контроля за выполнением деятельности у обеих экспериментальных групп, которое часто

возникает в ситуациях однообразной работы. Происходит неприятие слишком простой и субъективно неинтересной деятельности, которая проявляется в выраженном стремлении прекратить работу. Благодаря такой деятельности возникает истощение, развивающееся вследствие длительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых.

Методика «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) направлена на определение оценки временного и динамического взаимодействия потерь и достижений личностных ресурсов.

Анализируя результаты можно отметить, что шкала «приобретение ресурсов» доминирует в среднем взрослом возрасте ( $X_{сер1} = 98,27$ ,  $\sigma = 21,80$ ), и в зрелом ( $X_{сер2} = 92,60$ ,  $\sigma = 16,01$ ). Зафиксированы низкие показатели по шкале «потеря ресурсов» у обеих групп исследуемых ( $X_{сер1} = 79,26$ ,  $\sigma = 29,42$ ,  $X_{сер2} = 79,18$ ,  $\sigma = 24,31$ ).

У респондентов обеих групп достаточно сбалансированы жизненные потери и достижения, как и также адаптационный потенциал. «Приобретение» ресурсов значимо ниже у представителей поздней взрослости, ведь источников ресурсности несмотря на высокую работоспособность становится все меньше.

Кроме хронических и рецидивирующих проблем жизни, потери и угрозы потери являются основными источниками стресса в жизни людей позднего взрослого и пожилого возраста. И когда главная потеря спутника жизни кажется неизбежной, это становится трудным испытанием для человека и других близких к нему или к ней. Но важен не столько уровень самого стресса, а то, как личность справляется с ним. Эффективное преодоление трудностей позволяет людям поддерживать уровень стресса умеренным и жить со стрессом без существенных психических и физиологических проблем.

Люди пожилого возраста сталкиваются с многими другими потерями, где особо выделяются потери физиологического плана. Потеря памяти ощущается как психологическая проблема, хотя имеет свои корни в физиологических изменениях в головном мозге. Но если физиологическая деградация мозга не может быть остановлена (по крайней мере пока), то психологическая проблема может быть ослаблена многими видами работающих методов.

В дополнение к стрессорам повседневной жизни, потеря оперативной памяти часто беспокоит людей пожилого возраста, так как они опасаются, что это может быть ранним этапом гораздо более глубокой потери, а именно такой деменции, как болезнь Альцгеймера.

Значение критерия Манна-Уитни по трем последним методикам представлены в таблице 7.

**Таблица 7.** Значение критерия U – Манна Уитни в средней и поздней взрослости – остальные методики

Шкала	U – Манна Уитни	W – Вилкоксон	Z	p
Социальная замкнутость (ПТЖС)	1659,500	4144,500	-2,070	0,038
Проактивное совладание (ПСП)	1282,500	3112,500	-3,824	0,000
Приобретение (ОППР)	1520,000	3350,000	-2,710	0,007

Источник: исследования автора

Ученые (Whooley, Browner, 1999) также исследовали возможную связь между депрессией и смертностью у пожилых людей. Они задавались вопросом о том, что, существует ли шанс жены покойного мужа умереть преждевременно после его смерти и наоборот. Проблемой поиска ответа на данный вопрос является то, что оба супруга сходные по возрасту и имеют общие долгую и аналогичную историю жизни.

В культуре бытует мнение, что депрессия по поводу потери близкого является причинным фактором преждевременной смерти. Оно было проверено в работе ученого (Schulz, 2000), где представлено исследование более пяти тысяч человек в возрасте шестидесяти пяти лет и старше. Было обнаружено, что те, кто демонстрировал высокий уровень депрессии имел на 25 процентов больше шансов умереть в течение шести лет после смерти одного из супругов, чем респонденты с низким уровнем.

## ВЫВОДЫ

Итак, подводя итоги исследования, можно констатировать следующее:

- у современных зрелых личностей обеих исследованных возрастных периодов наблюдается состояние повышенной мобилизации психических и энергетических ресурсов, с доминированием мотивации на преодоление трудностей, что способствует снижению силы, длительности и тяжести сложных жизненных ситуаций;
- диагностирован высокий уровень конструктивности совладающего поведения обеих возрастных групп респондентов, которые приняли участие в исследовании;
- выявлены достоверные различия по ряду шкал между респондентами среднего и позднего взрослого возраста, которые не позволяют нам сделать заклю-

- чение о уменьшении конструктивности репертуара совладающего поведения в позднем зрелом возрасте;
- проблема возрастного спада конструктивности репертуара совладающего поведения требует дальнейших лонгитюдных исследований, которые помогут избежать возможного эффекта когорты.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Водопьянова, Н.Е. (2009). *Психодиагностика стресса*, СПб.: Питер, 336.
- Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. (2001). *Стратегии и модели преодолевающего поведения, практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности*, СПб.: Речь, 78-83.
- Крюкова, Т.Л., Куфтя, Е.В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93-112.
- Леонова, А.Б., Величковская, С.Б. (2002). Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности, *Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова*. Вып. 2. Казань, 326-343.
- Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. (1994). Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*, 1, 63-74.
- Старченкова, Е.С. (2012). Ресурсы проактивного совладающего поведения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*, 1, 51-61.
- Amirkhan, J.H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator. *J. Personal. Soc. Psychol.*, 59, 1066-1074.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Cohen, F., Lazarus, R.S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 63, 375-398.
- Conway, V.J., Terry, D.J. (1994). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping-strategies: A test of goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44, 1-7.
- Erdmann, G., Janke, W. (2008). *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF). Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem*. Göttingen: Hogrefe.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press.
- Folkman, S., Stein, N.L. (1997). Adaptive goals processes in stressful events. In: N.L. Stein et al. (Eds.), *Memory for everyday and emotional events*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 113-137.
- Greenglass, E.R. (1998). The Proactive Coping Inventory (PCI). In: R. Schwazer (Eds.), *Advances in health psychology research*. Berlin: Free University of Berlin.
- Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Monnier, J. (1993). *Preliminary test manual: The strategic approach to coping scale (SACS)*. Unpublished test manual, Kent State University, Ohio.
- Schulz, R. (2000). *Handbook on dementia caregiving: Evidence-based interventions for family caregivers*. New York: Springer.
- Whooley, M.A., Browner, W.S. (1999). Association between depressive symptoms and mortality in older women. *For the study of Osteoporotic Fractures Research Group. Arch Intern Med. ACP J Club*, 130, 78.

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СРЕДНЕЙ И ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**АННОТАЦИЯ:** В статье обсуждаются результаты сравнительного исследования совладающего поведения респондентов периода средней и поздней взрослости. Для проведения исследования были использованы методики, основанные на разных теоретических концепциях совладающего поведения. Проверен статистический анализ достоверности различий с помощью критерия Манна-Уитни. Определены особенности совладающего поведения каждой возрастной группы, а также доминирующие поведенческие стратегии преодоления стресса в среднем и позднем взрослом возрасте. Проанализированы стрессоры, которые производят наибольшее влияние на личность в периодах средней и поздней взрослости. Ставится гипотеза о том, что именно в среднем зрелом возрасте личность находится на пике конструктивности совладающего поведения. Актуализируется проблема анализа роли старения в изменении совладающего поведения личности при отсутствии болезней, приводящих к физиологическим изменениям.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** совладающее поведение, копинг, стресс, взрослость.

**COPING BEHAVIOR IN MIDDLE AND LATE ADULTHOOD**

**SUMMARY:** The results of a comparative study of coping behavior of respondents in the period of middle and late adulthood are reviewed in the article. Different questionnaires based on various theoretical concepts of coping behavior were used. Statistical analysis to determine the significance of differences using the Mann-Whitney test was performed. Peculiarities of coping behavior of each analyzed age group, as well as the dominant behavioral coping strategies in early and late adulthood are determined. Stressors that produce the greatest impact on the personality in the middle and late adulthood are reviewed. The hypothesis that a person in middle age is at the peak of constructive coping repertoire is introduced. The problem of analysis of the role of aging in changing of the coping behavior of the personality with the absence of diseases, leading to physiological changes is updated.

**KEYWORDS:** coping behavior, coping, stress, adulthood.

**ZACHOWANIA ZARADCZE W ŚREDNIEJ I PÓŹNIEJ DOROSŁOŚCI**

**STRESZCZENIE:** W artykule przedstawiono wyniki badań porównawczych zaradczych zachowań respondentów średniej i późnej dorosłości. W badaniach wykorzystano narzędzia oparte o różne koncepcje zachowań zaradczych. Dla ustalenia istotności różnic zastosowano kryterium Manna-Whitneya. Zostały opisane właściwości zachowań zaradczych każdej grupy wiekowej, a także dominujące strategie zwalczania stresu w obu grupach. Analizie poddano stresory o największej sile wpływu na zachowania respondentów średniej i późnej dorosłości. W badaniach została postawiona hipoteza o tym, że w wieku średniej dorosłości jednostka osiąga najwyższy poziom zachowań zaradczych. Zwrócono uwagę na problem starzenia się w aspekcie zmian zachowań zaradczych osób zdrowych, nie dotkniętych chorobami, które mogą prowadzić do zmian fizjologicznych.

**SŁOWA KLUCZOWE:** zachowania zaradcze, strategie radzenia sobie ze stresem (coping), stres, dorosłość.