

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет “Острозька академія”  
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
на тему : “Психологічні особливості формування копінг-стратегій осіб зрілого  
віку в умовах війни”

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21  
напрямку підготовки 053 “Психологія”  
Богун Вікторія Василівна

Керівник:  
доктор психологічних наук, професор  
Каламаж Руслана Володимирівна

Рецензент :

Допущено до захисту  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
О. В. Матласевич

Острог-2023

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	3
1. 1. Копінг-стратегії як предмет психологічних досліджень.....	10
1. 2. Характеристика вікового етапу: зрілість.....	20
1. 3. Психологічні особливості подолання стресогенних ситуацій особами зрілого віку.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	34
2.1. Організація та характеристика методики дослідження.....	34
2.2. Визначення впливу стресогенних подій на психоемоційний стан осіб зрілого віку.....	40
2.3. Домінуючі копінг-стратегії осіб зрілого віку в умовах війни.....	48
2.4. Внутрішня ресурсність осіб зрілого віку як умова подолання кризових явищ воєнного часу.....	61
Висновки до другого розділу.....	68
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	71
3.1. Саморозвиток осіб зрілого віку в умовах війни: ресурсний підхід.....	71
3. 2. Саногенне мислення як ресурс у подоланні стресогенних ситуацій.....	75
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Сучасний світ вражає своєю нестабільністю та непередбачуваністю. Його реалії стрімко змінюють узвичаєний образ суспільства та усіх його інституцій й викликають у людини занепокоєння, страх,

нервову напругу, стан тривоги та розпачу. Сильним стресогенним фактором для неї постають воєнні реалії. Вони руйнують не лише звичні й безпечні для людини координати її буття, позбавляють можливості задоволення елементарних потреб, а й спричиняють низку психотравмувальних ситуацій. Війна для людини постає сильним стресогенним фактором, який блокує її особистісні ресурси, не сприяє ефективній адаптації до реалій швидко змінного світу й самостійному доланню небезпечних й кризових ситуацій. Ситуації перманентного й почасти гострого кризового характеру не дозволяють людині адекватно поглянути на ті життєві ситуації, у яких вона опиняється, посилюють емоційну напругу й підвищують рівень тривожності та занепокоєння. У такій ситуації людина не може повноцінно об'єктивно мислити, бо в стресових умовах раціональна сфера особистості затьмарюється, а емоції беруть владу. Очевидно, що окреслена ситуація потребує необхідності пошуку внутрішніх ресурсів людини. В умовах хаотичних, кризових й руйнівних подій, які здатні ставити під загрозу її власне буття, вона шукає оперття у собі. На тлі небезпеки для життя та здоров'я вона мобілізує наявні та приховані ресурси задля того, щоб вижити, жити й подолати складні життєві реалії. З огляду на ці обставини формування продуктивних копінг-стратегій особистості для подолання життєвих труднощів в умовах невизначеності, складних життєвих обставин воєнного часу є актуальною та значимою проблемою.

Слід зазначити, що ця проблема є важливою для людей зрілого віку, з огляду насамперед, на психологічні характеристики цього вікового етапу. Інтелектуальна діяльність й суспільна активність осіб зрілого віку розглядається дослідниками як базова компонента в обранні способів мислення й діяльності у вирішенні життєвих ситуацій. Вона почасти характеризується усталеністю суджень та переконань. Для осіб зрілого віку є властивим досвід особистої

4

рефлексії [3], який концентрується довкола сумнівів в істинності міркувань та прагнення критичного сприйняття інформації. У кризових й швидкозмінних ситуаціях воєнного часу особа зрілого віку спирається на минулий досвід та систему світоглядно-ціннісних переконань, що не завжди співзвучні реаліям й,

як наслідок, викликають у неї емоційну тривогу та нервову напругу [85]. Водночас, за умови актуалізації особистісних внутрішніх ресурсів наявні у неї масиви інтелектуальних знань та життєвого досвіду можуть бути продуктивними у подоланні стресогенних ситуацій.

Наступною обставиною, яка актуалізує окреслену проблему дослідження є стрімке зростання частки осіб зрілого віку в українському суспільстві. За оцінками соціологів, на сьогодні ця вікова категорія становить більше третини населення й ця частка має тенденцію до збільшення [11, с.109]. Очевидно, що в умовах повоєнної відбудови країни професійні вміння та особистісний досвід цієї вікової категорії будуть затребуваними й релевантними.

**Ступінь наукової розробки проблеми.** Проблема копінгу є відносно новою у дослідженнях. З огляду на її релевантність у дослідженні специфіки людської поведінки у складних життєвих ситуаціях вона набуває стрімкого розвитку й характеризується багатовекторністю смислових інтерпретацій. Фундатори трансакційного підходу Р. Лазарус та С. Фолкман характеризують копінг як динамічний процес взаємодії людини та середовища; Дж. Конар-Сміт, Г. Зальтсман стверджують, що не лише когніції, а й емоційна сфера є визначальними у подоланні стресових ситуацій. Прихильники психоаналітичного підходу Н. Хаан, П. Крамер, К. Меннінгер, Д. Вайлант аналізують копінг як механізм психологічного захисту. К. Петерсон, М. Селігман, С. Хобфолл розглядають копінг крізь призму здатності людини до стрес-долаючої поведінки та забезпечення адаптації. Копінг як індивідуальну схильність людини до однакової поведінки в аналогічних ситуаціях розглядають К. Шефер, Р. Горзук та інші.

Вітчизняні дослідники С. Грабовська, М. Єсип, С. Кудрицька, Й. Терляк у своїх наукових розвідках розглядають адаптивні варіанти копінг-стратегії

5

поведінки людини у складних ситуаціях. О. Волошок, Л. Карамушка, Т. Ткачук, Е. Соломка, Ю. Снігур, Т. Хома, А. Хлопек акцентують увагу на опанувальній поведінці людини у стресових ситуаціях.

Наступна група досліджень присвячена характеристиці зрілості як

вікового етапу життя людини та визначенню психологічних особливостей цієї вікової категорії у контексті подолання наслідків дії стресогенних ситуацій. Так, В. Чорнобровкіна з позицій феноменологічного підходу аналізує здатність осіб зрілого віку до розвитку самоцінності, З. Карпенко на основі принципів аксіологічної персонології розглядає особливості світоглядно-ціннісних переконань осіб цієї вікової категорії, В. Моргун крізь призму багатовимірної теорії особистості характеризує вікову зрілість як важливий інваріант просторово-часових орієнтацій. Звертають увагу на важливість вікових кризових етапів у розвитку особистості Т. Бондарєва, В. Помилуко, С. Панченко. Акцентують увагу на обставині, що усвідомлення особою своїх вікових змін актуалізує її діяльність та осмисленість буття Т. Дзюба, А. Коцар, О. Коваленко. Визначають роль соціальної компоненти як релевантної у самореалізації людини зрілого віку О. Корнійчук, С. Максименко, Л. Магдисюк. Психологічний аналіз долаючої поведінки осіб зрілого віку представлено у наукових розвідках О. Войтенко, Г. Діденко, В. Шабанової.

Аналіз внутрішньої ресурсності осіб зрілого віку як умови подолання кризових явищ суспільного життя представлено у дослідженнях Д. Лапіна, С. Лукомської, О. Штепи, О. Федчука. Копінг-стратегії як фактор “позитивної” адаптації особистості розглянуто у роботах Р. Каламаж, О. Савченко, В. Предко, роль саногенного мислення як ресурсу у подоланні стресогенних ситуацій проаналізовано у дослідженнях Г. Гандзілевської, А. Гільман, В. Кондратюк, Є. Тимошук, Н. Ярош; значення творчості як ресурсу у забезпеченні стресостійкості особистості розглянуто у працях М. Замелюк, Н. Ольхової, І. Смілецької; психолого-акмеологічні умови реалізації життєвих сценаріїв осіб зрілого віку проаналізовано у дослідженнях Г. Гандзілевської, У. Гуменюк, В. Панченко; можливості емоційного інтелекту у створенні смисложиттєвого

середовища досліджено Є. Карпенком, А. Міненком, Т. Скоряк та іншими. Попри наявність низки різнопланових досліджень з цієї проблематики релевантність подальшого дослідження в умовах воєнного часу залишається й актуалізується питання пошуку продуктивних ідей для психокорекційних програм осіб зрілого

віку.

**Метою дослідження** є теоретично-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей копінг-поведінки у людей зрілого віку в умовах війни та визначення рівня їх спроможності вибудовувати долаючі копінг стратегії на основі внутрішньої ресурсності.

Окреслена мета реалізується у **виконанні завдань**.

1. Проаналізувати сучасні теоретичні концепції дослідження копінг стратегій особистості та з'ясувати їх роль у системі механізмів психологічної адаптації осіб.

2. Охарактеризувати зрілість як віковий етап розвитку людини. 3. Проаналізувати психологічні особливості подолання стресових ситуацій особами зрілого віку та визначити на основі емпіричного дослідження рівень впливу стресогенних подій воєнного часу на осіб зрілого віку та їх спроможність вибудовувати долаючі продуктивні копінг-стратегії, використовуючи внутрішні ресурси особистості.

4. Розглянути засадничі принципи саногенного мислення як ресурсу подолання особою психотравмувальних ситуацій.

**Об'єкт дослідження** — копінг-стратегії особи як процес управління стресом.

**Предмет дослідження** — психологічні особливості формування копінг стратегій осіб зрілого віку в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження** - визначення на основі емпіричних досліджень спроможності осіб зрілого віку застосовувати продуктивні копінг-стратегії, використовуючи внутрішні ресурси особистості у період воєнного часу.

7

**Методологія дослідження** ґрунтується на комплексному методологічному підході, який відповідає меті та завданням. Засадничою ідеєю підходу є концепція синтетичного теоретизування Дж. Александера, де різні підходи, ідеї, міркування постають як взаємодоповнювальні у поясненні психологічних особливостей копінг-стратегій осіб зрілого віку, а не як опозиційні. Так,

феноменологічний підхід уможливив етимологічне пояснення поняття “зрілість” у психології, “кризи віку” як перехід до нового особистісного рівня. Феноменологічний підхід уможливив пояснення кризи віку як етапу особистісного зростання людини. Соціально-філософський аналіз використано з метою акцентування уваги на умовах війни як соціальному підґрунті стресогенних ситуацій для осіб зрілого віку. Використання теоретичних засад компаративістського аналізу дозволило на основі різноманітних підходів у розумінні копіngu виокремити основні його сутнісні характеристики. Застосування методів структурно-функціональний аналізу сприяло розгляду сутнісних характеристик особи зрілого віку у динаміці її змін. Дослідження особливостей предмету здійснено на основі теорії самоефективності А. Бандури, емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Саловея, багатовимірної моделі психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph М. Лаада, моделі психологічної ресурсності О. Штепи, моделі вікової періодизації В. Моргуна тощо.

**Методи дослідження.** Для вирішення окреслених завдань дослідження застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

*Теоретичні:* аналіз літератури, систематизація та узагальнення зібраних даних.

*Емпіричні:* з метою визначення рівня впливу стресогенних подій воєнного часу на осіб зрілого віку використано методики: “Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності” розроблена Ч. Д. Спілбергом й модифікована Ю. Л. Ханіним; “Опитувальник метакогнітивних переконань” (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) розроблена Е. Уеллсом та Дж. Картрайтом-Хаттоном. Домінуючі стратегії поведінки осіб зрілого віку в умовах

8

воєнного часу визначено за методиками: “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером в адаптації Т. Крюкової; “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої. З метою психодіагностики можливостей використання внутрішніх ресурсів осіб зрілого

віку у подоланні травмуючих подій в умовах війни було використано методику BASIC Ph (модель стресоподолання), яку наприкінці ХХ століття створив Мулі Лаад.

*Математично-статистичні методи:* статистичний аналіз даних результатів емпіричних досліджень на основі кореляційного аналізу r- Пірсона дозволив проаналізувати дані між шкалами й зробити висновок про рівень прояву того чи іншого явища. Кореляційний аналіз r-Спірмена використано для встановлення зв'язку між рівнями особистісної та ситуативної тривожності.

До емпіричного дослідження осіб зрілого віку було залучено педагогів загальноосвітніх навчальних закладів м. Хмельницького та м. Тячів (Закарпатської області). Вибірка становила 129 осіб. В опитуванні брали участь респонденти певної вікової категорії, а саме особи зрілого віку (віковий діапазон охоплює від 36 років до 60 років).

**Новизна дослідження** полягає у визначенні рівня впливу низки стресогенних факторів на осіб зрілого віку (на прикладі професійної групи - педагоги), аналізі їх пріоритетних метакогнітивних переконань в умовах воєнного часу та домінуючих внутрішніх ресурсів, які вони використовують у подоланні стресогенних життєвих ситуацій.

**Теоретичне значення роботи** — охарактеризовано концептуальні основи формування копінг-стратегій осіб зрілого віку в умовах війни; теоретично проаналізували підходи дослідників, що дало змогу з'ясувати сутність поняття та його психологічні особливості, визначено ресурси спроможності подолання стресогенних ситуацій особами зрілого віку в умовах війни.

**Практичне значення роботи** — результати дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій осіб зрілого віку дозволяють ефективно

9

планувати та проводити практичні заходи з соціальної адаптації цієї вікової групи, спираючись на наявні ресурси та реальні потреби.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення й практичні рекомендації викладено у тезах та доповідях автора на конференціях: V Всеукраїнська науково-практична конференція “Службово-бойова діяльність



сил сектору безпеки держави: сучасний стан, проблеми та перспективи” (31 жовтня 2023р., м. Вінниця); Всеукраїнська науково-практична конференція “Психологічні особливості фахівця в умовах воєнного часу та повоєнної реабілітації” (27 жовтня 2023 р., м. Львів).

Ідеї та результати дослідження відображено у фахових виданнях: 1. Богун В. В., Макогончук Н.В. Переважаючі копінг стратегії у педагогів в умовах воєнного часу. *Психологічні студії*. № 3. 2023. С. 8-14.; матеріалах доповідей та тез конференцій: 1. Богун В. Місце-копінг поведінки у системі механізмів психологічної адаптації. *Службово-бойова діяльність сил сектору безпеки держави: сучасний стан, проблеми та перспективи*: мат-ли конф. Вінниця, 2023. С. 23-24. 2. Богун В. Особливості реалізації копінг-стратегії у віковій динаміці. *Психологічні особливості фахівця в умовах воєнного часу та повоєнної реабілітації*: мат-ли наук. конф. Львів, 2023. С. 34-36.

**Структура дослідження.** Структура та обсяг дослідження визначена метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел (109 найменувань, з них — 29 іноземною мовою), додатків.

10

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

### **1.1. Копінг-стратегії як предмет психологічних досліджень**

В умовах воєнного сьогодення набуває особливої актуальності здатність до вироблення та формування стратегій подолання небезпечних стресових ситуацій. Йдеться про уміння вибору й реалізації стратегій опанувальної поведінки. Загалом проблема дослідження опанувальної поведінки людини у кризових, стресогенних ситуаціях охоплює спектр питань, які спонукають до пошуку відповідей, яким чином реагуватиме людина на труднощі й небезпечні ситуації та які дії вона застосовуватиме, щоб зменшити чи усунути вплив

стресогенних факторів на її психіку та організм загалом. Опанувальна поведінка людини передбачає пошук та реалізацію нею низки сталих моделей мислення та поведінки спрямованих на подолання життєвих труднощів й стресогенних ситуацій, тобто вироблення ефективного копінгу.

Зазначимо, що у психологічних дослідженнях науковці використовують низку термінів (копінг, копінг-ресурси, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінгові стилі) з метою пояснення індивідуальних адаптивних реакцій людини на життєві ситуації, які викликають у людини стрес. Копінг — це процес управління стресом. Він включає у себе використання різних стратегій у подоланні труднощів, вирішення проблем та зменшення негативних емоцій. Отож, це поняття об'єднує низку когнітивних, поведінкових й емоційних стратегій, які людина використовує у подоланні життєвих труднощів. Варто зазначити, що проблема використання ефективних копінг-стратегій не лише стосується подолання стресу. На думку С. Грабовської та М. Єсип, людина вдається до копінгу у ситуації, коли її умови перевищують енергетичну потужність звичайних реакцій на них. Йдеться про “потреби людини у додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує” [16, с.189].

11

До наукового обігу термін “копінг” (англ. coping) було введено психологом Л. Мерфі. У своїй книзі “Подолання вразливості у проживанні дитинства. Копінг та адаптація” дослідник проаналізував копінг як стратегію подолання тривоги та страху дітьми у період вікових криз розвитку [95]. Згодом Р. Лазарус у праці “Психологічний стрес і процес його подолання” використав поняття копінгу для опису усвідомлених восьми стратегій подолання людиною стресу. Він трактував це поняття як “безперервно мінливі спроби впоратися у когнітивній та поведінковій областях зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні чи перевищують ресурси людини” [94]. Загальних правил і чітких алгоритмів вибору не існує. У вирішенні стресогенних ситуацій людина використовує різні стратегії копінгу. Вибір та реалізація залежать від особливостей ситуації, у котру потрапила

людина, а також від здатності її психіки до саморегуляції, усвідомлення потреб вибору та наявних у неї ресурсів. За твердженням А. Маслоу, копінг — це процес, який презентує нерозривний й динамічний взаємозв'язок людини та середовища, де множинність взаємовпливів обумовлені “Я-концепцією”, умовами середовища й локусом контролю та емпатії[42, с.36].

Очевидно, врахування обставини, що копінг-стратегії є змінною константою, яка пов'язана з особливостями психіки людини та обставин у яких вона знаходиться, зумовило виникнення множинності трактувань природи та особливостей прояву копінг стратегій. У наукових дослідженнях це знайшло відображення у низці теоретичних засад та концептуальних підходів. Так, фундатори трансакційного підходу Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес взаємодії людини із середовищем, який спрямований на зниження впливу стресу [94]. Його потужність та продуктивність визначаються особливостями розвитку конфлікту між людиною та зовнішнім світом. Людина оцінює для себе величину й небезпечність потенційного стресора, співставляє зі своїми можливостями та ресурсами й на основі їх оцінки визначає для себе оптимальну копінг-стратегію. Науковці звертають увагу на те, що це динамічний процес взаємодії людини та середовища, який зазнає постійної оцінки та

12

когнітивної переоцінки, емоційної обробки та долаючої поведінки [89; 103]. Він спрямований на вирішення проблем людиною у стресових для неї ситуаціях з метою збереження особистісного, фізичного, соціального благополуччя. С. Грабовська й М. Єсип стверджують, що у межах трансактного підходу існують інші визначення копіngu. Як приклад, дослідниці аналізують погляди Б. Компаса, Дж. Конор-Сміта та Г. Зальцмана, які вважають, що не лише когніції та поведінка, а й емоційна сфера є визначальними у подоланні стресогенної поведінки [16].

Копінг як динамічний процес розуміється дослідниками й як трифакторна модель копінг-механізмів. Вона містить копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінку. Копінги є засадничими у моделі, оскільки свідчать про реакцію людини на небезпеку з метою її подолання. Вони відзначаються

мінливістю. Відносно стійкими у цій трифакторній моделі є копінг-ресурси. Вони характеризують спектр індивідуальних характеристик людини й слугують підтримкою її внутрішнього стану у подоланні стресової ситуації, а також сприяють збільшенню множинності копінг-стратегій. Поєднання копінг ресурсів з копінг-стратегіями проєктує особливості копінг-поведінки. Трифакторна модель копінг-механізмів, на думку дослідників, є засадничою у дослідженні проблем копінгу [10; 16; 102]. У межах трансактного підходу релевантними є погляди Й. Терляка. Дослідник припускає, що копінг завжди містить певний елемент новизни для людини. Процес копінгу відбувається в умовах, коли труднощі для людини є новими, коли вона не має чітких й прогнозованих варіантів їх вирішення. Мова йде, насамперед, про зусилля у вирішенні проблем, а не про результат адаптації до умов конкретної ситуації [102].

Копінг як механізм психологічного захисту розглядають прихильники психоаналітичного підходу. Вони трактують копінг як один із способів психологічного захисту, що включає гнучкі дії та реалістичні думки, які вирішують проблеми й у такий спосіб здатні суттєво знизити психологічну напругу, зумовлену стресом. Засадничою ідеєю психоаналітичного підходу є

13

опанування людиною специфічного еґо-механізму, спрямованого на адаптацію людини до складної ситуації. Так, на думку Н. Хаан та П. Крамер, цей процес має три модальності: опанування (копінг), захист й фрагментація [84; 90]. Цей процес має низку різновидів залежно від рівня внутрішньої дезорганізації. Так, К. Меннінґер виокремлює п'ять процесів: самоконтроль, гумор, плач, лайка, розмови про що-небудь [16].

Інший дослідник Д. Вейлант як різновиди виокремлює наступні типи механізмів:

- 1) психотичні механізми (заперечення зовнішньої реальності, перекручення, ілюзорні прогнози);
- 2) незрілі механізми (фантазії, проєкції, пасивноагресивна поведінка);
- 3) невротичні механізми (інтелектуалізація, придушення);
- 4) зрілі механізми (сублімація, альтруїзм, очікування, гумор) [108, с. 25].

Прихильники психоаналітичного підходу вважають копінг его-процесом, який може функціонувати на основі низки когнітивних, соціальних, мотиваційних та моральних конструктів особистості. Відповідно, якщо копінг ресурси людини є обмеженими (недостатніми для вирішення ситуації), то вона вдається до використання ригідних способів. Їх розуміють як захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації [107; 108].

Пояснення копінгу як особистісної схильності до однакової поведінки в аналогічних ситуаціях презентують у своїх дослідженнях представники диспозиційного підходу. К. Шефер та Р. Горзук стверджують, що людина у стресовій ситуації надає перевагу сталому способу долаття життєвих труднощів упродовж тривалого часу [100].

Інше смислове розуміння копінгу пропонують представники ресурсного підходу. С. Хобфолл, К. Петерсон, М. Селігман аналізують копінг-стратегії як певні ресурси людини, які сприяють подоланню її життєвих негараздів й сприяють успішному пристосуванню до мінливостей світу [92; 96]. Дослідники К. Петерсон, М. Селігман вважають, що копінг-стратегії можуть виконувати роль ефективних ресурсів також у превентивних заходах чи подоланні проявів

14

девіантної поведінки, розвитку психічних патологій чи особистісних порушень тощо [96, с. 234].

Л. Карамушка та Ю. Снігур вважають, що роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується на здатності стрес долаючої поведінки якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації й оволодіння нею; ослабленні чи пом'якшенні її вимог, допомозі в послабленні стресової дії ситуації [26, с. 26]. Ефективність використання ресурсів залежить від конкретної ситуації. Так, С. Хобфолл пропонує використовувати два типи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями) [93]. А. Бандура вважає конструкт самоефективності важливим ресурсом, який здатен впливати на копінг поведінку людини у складних життєвих ситуаціях. Самоефективність показує рівень відчуття людиною компетентності у реалізації певної справи чи вирішенні проблеми. На думку дослідника, людина, яка має високий рівень

самоефективності, є менш тривожною й схильною до депресії. Натомість, вона є більш наполегливою у вирішенні проблемних питань й здатна формувати самооцінку своїх дій та дати об'єктивну оцінку діяльності інших людей [82, с. 192].

Релевантними у контексті міркувань є ідеї М. Селігмана. Він розглядає почуття оптимізму як ефективний ресурс у вирішенні стресових ситуацій. Дослідник вважає, що інтерпретація людиною своїх успіхів та невдач суттєво впливає на подолання життєвих негараздів. За умови, якщо людина вірить, що ситуація не безнадійна, то людина зможе віднайти сили пережити труднощі й віднайти сили для життєвих успіхів [98, с. 34].

Попри різноманітність поглядів та інваріантність міркувань у пошуку ефективних ресурсів у побудові копінг-стратегій, об'єднавчою площиною у дослідницьких пошуках є розуміння того, що у кризовій чи складній життєвій ситуації людина обирає певну копінг-стратегію поведінки чи вирішення ситуації, використовуючи практики резилієнс та орієнтуючись на життєстійкість. Уміння людини оперувати власними ресурсами, на думку О. Шпети, дає їй змогу розвивати й підтримувати внутрішню гармонію й проектувати її на реалії

15

зовнішнього світу, конструктивно долаючи складні життєві обставини. Володіння власними ресурсами є виявом індивідуального здоров'я людини [74; 75; 76]. Ресурси, як вважає З. Карпенко, можна “вважати духовним аспектом, ціннісно-сміисловою характеристикою спрямованості особистості, що зумовлює здатність її реалізувати власну сутність через побудову особливого типу взаємин з іншими” [28, с. 183].

Отож, розгляд концептуальних підходів свідчить про багатофункціональну природу копіngu. Так у диспозиційному підході копінг розглядають як схильність людини долати труднощі, а у психоаналітичному як механізм психологічного захисту. Ресурсний підхід презентує копінг як сукупність низки різноманітних можливостей, якими володіє людина, а трансакційний розуміє копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на вирішення проблем

та життєвих ситуацій [16, с. 188].

Загально психологічне значення копінгу полягає у здатності людини знаходити ефективні рішення подолання стресогенних життєвих ситуацій за допомогою низки когнітивних (спрямованих на аналіз проблеми, планування дій, пошуку альтернативних шляхів та можливостей вирішення проблеми), емоційних (здатність контролювати свої переживання, розуміти власні емоції та почуття й знаходити емоційну підтримку у інших людях) та поведінкових (дають змогу людині отримати бажаний результат) зусиль. Характерними рисами копінгу є цілеспрямованість, усвідомленість й тісний зв'язок із типологічними та особистісними рисами людини. Власне ці характеристики, на думку дослідників є визначальними у виборі стратегії поведінки подолання, тобто копінг-стратегії [16, с. 191].

Науковці під копінг-стратегіями розуміють “засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу” [63, с. 4], як характерний для певної людини спосіб виходу із труднощів [16; 86; 99], як відносно стійка здатність людини відповідати на стресові події певним чином [22; 32]. Отож, дослідники розглядають копінг-стратегії як відносно постійну, усвідомлену, адаптивну поведінку людину спрямовану на ліквідацію

16

стресогенних факторів й подолання критичної для неї життєвої ситуації. Очевидно, що у пошуку ефективних копінг-стратегій людина використовує, з одного боку, наявний у неї життєвий досвід, знання й переконання, а з іншого, спирається на власні психологічні ресурси (потенційні психологічні можливості). Попри те, що копінг-стратегії корелюють з індивідуальними характеристиками людини, на думку науковців, вони є відносно стійкими [4; 20]. Власне, ця обставина дозволяє описати й класифікувати певні види копінг стратегій поведінки людини.

Варто зазначити, що у науці відсутня єдина класифікація копінг-стратегій.

Дослідниками створено низку різноманітних моделей класифікації копінг стратегії. Зокрема, Е. Хейм виокремив три групи копінг-стратегій з урахуванням рівня адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні

Так, до адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки людини, на думку С. Кудрицької, належать співробітництво, альтруїзм та звернення. Дослідниця вважає релевантними у когнітивній сфері є адаптаційні форми поведінки, як то: проблемний аналіз, усвідомлення самовладання, установка як форма антиципації, власні цінності. Вони спрямовані на внутрішній аналіз людиною труднощів й самостійний пошук шляхів їх подолання, наявність віри у власні ресурси та глибинне усвідомлення своєї самоцінності й унікальності, розвиток самоконтролю й самоефективності тощо. У емоційній сфері релевантність мають адаптаційні форми, які відображають протест й активне обурення по відношенню до труднощів, емоційний підйом та впевненість у подоланні складних ситуацій [31, с. 131]. Я. Ляшин вважає одним із засадничих критеріїв адаптивності копінг-стратегії високий рівень самоефективності людини. Він інтерпретує цю дефініцію у практичній площині її реалізації як “здатність людини суб’єктивно високо оцінити ефективність опанування конфліктної ситуації, не ігнорувати рішення конфлікту, не змиритися з ним, а, навпаки, протестувати проти його виникнення, зберігаючи віру в те, що конфлікт буде успішно подолано, звертатися по допомогу до інших людей, співробітничати з ними” [38, с. 166].

Слід зауважити, що адаптивні варіанти копінг-стратегій наділяють дії людини “особливим сенсом”, а не конфліктну ситуацію. Дослідники звертають увагу на ту обставину, що попри ефективність адаптаційних копінг-стратегій у вирішенні життєвих труднощів, людина досить часто звертається до відносно адаптивних та неадаптивних. Причини є досить різними: прагнення людини не показувати професійну некомпетентність, власну слабкість чи неспроможність у подоланні стресової ситуації, страх втрати незалежності, відсутність довіри до людей й відмова від пошуку соціальної підтримки чи, навпаки, ілюзія щодо власної невразливості та відчуття необґрунтованого оптимізму [38, с. 166], формою психологічного захисту під час виконання справ чи ухвалення важливих рішень, боязкість можливого удару по самоповазі, прагнення людини



не погіршити думку оточення про себе [33, с. 38] тощо.

Конструктивність відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки людини залежить від значущості ситуації для людини та наявності у неї психологічних ресурсів для вирішення. Ці поведінкові стратегії позначені понятійними конструктами: “компенсація”, “відволікання”, “конструктивна активність” [50, с. 57]. До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій дослідники відносять форми поведінки у яких людина спрямовує свої можливості та ресурси на оцінку труднощів у порівнянні з іншими ситуаціями. Так, Е. Хейм характеризує відносно адаптивні варіанти кризь призму концептів: “релігійність”, “віра”, “сене життя”, “відносність” тощо. Людина надає особливого сенсу у подоланні труднощів розвитку стійкості у вірі, розуміння особливого свого призначення у житті тощо [91]. Подібні міркування висловлює С. Кудрицька. Конструктивність цього виду копінг-стратегій у когнітивній сфері, на її думку, зумовлена діями, які виходять за межі “звичного” в усвідомленні причин та потреб у вирішенні ситуацій й характеризуються наданням смислу життєвим випробуванням, релігійністю як формою поведінки, що спрямована на оцінку труднощів, вірі у Бога й стійкості у вірі. Поведінкова сфера цього виду копінг-стратегій зумовлена діями, які характеризуються відволіканням, компенсацією, прагненням до тимчасової відмови від вирішення

18

життєвих проблем шляхом вживання алкоголю, наркотиків, лікарських препаратів, зануренням у роботу чи хобі, захоплення мандрівками тощо. У емоційній сфері, на думку С. Кудрицької, відносно адаптивні варіанти копінг стратегій характеризуються діями спрямованими на зняття емоційного напруження, емоційним відреагуванням чи навпаки пасивною кооперацією, емоційним розвантаженням [31, с.132]. При використанні цього виду стратегій людина прагне тимчасово відкласти вирішення проблем чи передати відповідальність за їх вирішення іншим людям.

Третій вид копінг-стратегій поведінки людини є не адаптивним. Він передбачає використання пасивних форм поведінки й позначений понятійними конструктами: “смирненість”, “розгубленість”, “дисимуляція” та “ігнорування”

[50, с. 57]. Ці копінг-стратегії характеризуються відмовою людини від подолання труднощів, не вірою у власні сили, уникненням думок про неприємності, самозвинуваченням та придушенням емоцій, станом безнадії, покірності чи навпаки переживанням злості тощо. С. Кудрицька, аналізуючи неадаптивні копінг-стратегії, зауважує, що варіантами дій у поведінковій сфері можуть бути: пасивність й уникнення думок про неприємну чи небезпечну ситуацію, ізоляція й прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми; у когнітивній сфері – це пасивні форми поведінки (смиріння, ігнорування, розгубленість, дисиміляція), які свідчать про відмову людини від подолання труднощів, навмисною дооцінкою неприємностей через зневіру у власних силах й неспроможності оцінити індивідуальні ресурси; в емоційній сфері – наявність варіантів поведінки, яка характеризується придушенням емоцій, покірністю, самозвинуваченням, станом безнадії чи розпачу, агресивністю та злістю, покладанням провини на інших [31, с.132].

Авторами наступної моделі класифікації копінг-стратегії є Р. Лазарус та С. Фолькман. Їх модель ґрунтується на двох засадничих модусах психологічного подолання: проблемно-орієнтованому і емоційно-орієнтованому копінгу [88].

Проблемно-орієнтований фокусується на вирішенні проблеми та спробах поліпшити відносини у системі “людина-середовище”. Емоційно-орієнтований

19

включає ідеї та думки, які спрямовані не на вирішення ситуації, а на покращення самопочуття людини у складній ситуації. Отож, засадничою ідеєю цієї класифікації є різниця між активними зусиллями людини, спрямованими на вирішення проблемної ситуації та більш інтроспективними, які передбачають когнітивну переоцінку проблеми з метою покращити її відповідність зовнішнім вимогам. Загалом йдеться про дихотичний розподіл копінг-стратегій за принципом “робота з проблемою” та “ставлення до проблеми”[30, с.123].

У своїй моделі дослідники виокремлюють вісім копінг-стратегій: конфронтаційний копінг (свідчить про агресію чи певне протистояння людини складній ситуації, допускається у випадку загрози й має чітке й адресне

спрямування); копінг самоконтролю (зусилля людини з регулювання своїх емоцій та дій, є ефективним у форс-мажорних ситуаціях, де необхідні ясний розум та тверезі думки); копінг прийняття відповідальності (визнання людиною своєї ролі у виникненні проблеми та самостійні спроби її вирішення); копінг пошуку соціальної підтримки (передбачає звернення за допомогою до інших людей); копінг планування (розробка й чітке дотримання плану виходу з критичної ситуації, аналітичний підхід до вирішення проблеми); копінг позитивної переоцінки (зусилля людини з пошуку переваг у складній ситуації); копінг дистанціювання (прагнення відокремитися від ситуації, зменшити її значимість); копінг втеча-уникнення (бажання й зусилля, спрямовані до втечі від проблеми) [86, с. 124-125].

Релевантною у поясненні шляхів подолання людиною складних життєвих ситуацій є модель класифікації копінг-стратегій Е. Фрейденберга. Дослідник розробив вісімнадцять копінг-стратегій, які згрупував у три категорії: звернення до інших (потреба у соціальній підтримці інших); продуктивний копінг (прагнення до вирішення проблеми: як самостійно, так й за допомогою інших); непродуктивний копінг (прагнення уникнути вирішення проблеми, визнання нездатності її подолати). Е. Фрайденберг категорію “звернення до інших” вважає ефективною та неефективною залежно від ситуації [87, с.56].

20

Науковці С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер запропонували модель класифікації копінг-стратегій: проблемно-орієнтована стратегія (описує цілеспрямовані зусилля, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію); емоційно-орієнтована стратегія (описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження тривоги, роздратованості, агресивності, зацикленості на собі тощо); стратегії уникнення (характеризує поведінку чи когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації); відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [23, с. 173-174].

Отож, аналіз наукових досліджень з проблем копіngu засвідчує наявність низки різноманітних моделей й підходів до класифікації копінг-стратегій. Попри відмінності у концептуальних підходах та фокусі дослідницьких зацікавлень,

об'єднаною ідеєю у міркуваннях дослідників є характеристика й оцінка ними копінг-стратегій з позиції їх ефективності/неефективності у подоланні стресової ситуації. Зазначимо, що критерієм ефективності слугує фактор зниження вразливості людини до стресу.

## **1.2. Характеристика вікового етапу зрілості**

Зрілість — це найбільш тривалий період онтогенезу людини. Він є особливо значущим у її житті з огляду на те, що у цей період вона досягає піку свого розвитку, пізнає й розкриває особливості свого внутрішнього світу, демонструючи його у практиках соціального світу. Результатом цього вікового етапу соціально-психологічного становлення людини, на думку дослідників, є розвиток, який набуває характеру когнітивних змін та здатності ухвалювати самостійні, усвідомлені рішення, спроможність відповідати за свої дії й реалізовувати визначені плани, передбачати наслідки своїх рішень та займати позицію повноправного суб'єкта суспільної та професійної життєдіяльності [18, с. 8]. Загалом, мова йде про особистісний розвиток людини, який не обмежений віковими змінами.

21

Очевидно, що становлення будь-якої функції (фізіологічної, психофізіологічної, психічної) відбувається безперервно від народження до смерті. Зміни чи видозміни у ній характеризуються різним ступенем інтенсивності залежно від вікових етапів зрілості чи старіння й зумовлені індивідуальними особливостями. Попри те, що цей віковий етап є найдовшим у житті людини, він, за твердженням науковців, залишається недостатньо вивченим й у підсумку осмислення його особливостей породжує у дослідників чимало суперечливих суджень та міркувань [18; 40; 43; 51]. Варто зауважити, що розвиток людини у період зрілості залежить від успішної реалізації людини та вирішення її проблем на попередніх етапах онтогенезу.

Зазначимо, що у наукових працях відсутній єдиний підхід до визначення вікових меж цього періоду. Як приклад, узагальнені Л. Магдисюк дані аналізу

динаміки вікової періодизації у науковій думці. Дослідниця стверджує, що вікові межі зрілості коливаються у діапазоні від 17 років до 69 років (у класифікації Г. Крайга - рання зрілість від 18 до 40 років, пізня зрілість від 40 до 60 років; Е. Еріксона - рання зрілість від 20 до 26 років, середня зрілість від 26 до 69 років; пізня зрілість (старість) від 69 років до смерті; Дж. Біррена — рання зрілість від 17 до 25 років, зрілість від 25 до 50 років, пізня зрілість (старість) від 50 до 75 років; В. Ямницького — рання дорослість від 20 до 37 років, пізня дорослість від 38 до 60 років; В. Моргуна — дорослість від 26 до 35 років, зрілість від 36 до 60 років) [40, с. 172-173].

За основу у визначенні психологічних особливостей зрілого віку нами взято модель вікової періодизації індивідуального розвитку людини В. Моргуна, з огляду на те, що засадничою ідеєю у зміні вікового періоду дослідник визначив перегляд людиною основних життєвих цілей та орієнтирів, що характеризуються віковими кризами. Його модель презентує багатовимірний підхід у розвитку людини впродовж її життя, де кожен наступний період змінюється нормативними кризами вікового розвитку. Якщо для вікового періоду молодості є значущими власне покликання та родина, то для етапу зрілості релевантним є визнання (35-45 років), яке переходить у наставництво (55-65 років), а у більш

22

пізньому віковому періоді у мудрість та душевний спокій [44]. Релевантність такого підходу свідчить про здатність крізь призму просторово-часових орієнтацій проаналізувати низку інваріантів структури багатовимірної особистості: потребо-вольових переживань, змістовних спрямованостей, рівнів опанування досвіду та інваріантів форм реалізації людської діяльності [43, с. 40-41]. Як слушно зауважує І. Бех, щоб зрозуміти траєкторію життя людини зрілого віку, необхідно розглядати переміни, що є характерними для конкретної вікової когорти, які включають наміри, тенденції, ідеї, які є спільними для усієї цієї групи [2, с. 34].

Змістова спрямованість професійної й навчальної діяльності людини зрілого віку, виконання нею батьківських обов'язків, творчі досягнення й

кар'єрна реалізація тощо визначаються здебільшого її світоглядними переконаннями, системою цінностей, життєвим досвідом та специфікою отриманих знань. Загалом, за твердженням С. Холла та Дж. Ліндсея, вона виявляє здатність до самопізнання й реалістичного сприйняття світу. Людина є гнучкою та неупередженою у побудові соціальних відносин [89]. Період зрілості є роками інтелектуальних та соціальних здобутків. Саме на цьому етапі життя вимальовується стиль та його змістове наповнення. Людина розкриває свій індивідуальний потенціал, демонструючи собі та соціуму низку фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, духовних тощо переваг та можливостей. Зауважимо, розвиток умінь інтегрувати ідеальне та реальне дозволяє їй адекватно сприймати навколишню дійсність й приймати конструктивні рішення. Власне ці вміння, на думку К. Ригеля, є сильною стороною мислення зрілої людини [97, с. 690].

На етапі вікової зрілості людина аналізує минуле, переглядає сучасні орієнтири свого буття і намагається передбачити те, що для неї буде необхідним у майбутньому. Більшість людей цього вікового етапу мають низку здобутків у професійній, соціальній, громадянській сферах. Вони досягають вершин професійної та суспільної кар'єри. За твердженням Л. Магдисюк, основним здобутком віку зрілості є продуктивність, яка розуміється дослідницею як

23

інтегральне утворення, що включає професійну й громадянську діяльність, навчання й наставництво [40, с. 175]. М. Саврасов на основі проведених емпіричних досліджень стверджує, що у людини зрілого віку зберігається й розвивається потенціал креативності. Визначальним компонентом у розвитку креативності він вважає вольову сферу. Дослідник доходить висновку, що у зрілому віці саме воля відповідає за економну витрату психічної енергії, запобігаючи у такий спосіб небажаним перевантаженням нервової системи [54].

Упродовж свого життя людина продовжує набувати нових знань та життєвого досвіду. Визначаючи для себе нові перспективи розвитку, вона аналізує свій життєвий шлях, обмірковує устремління та дії інших, які постають для неї наставниками, порадиниками чи навіть опонентами. Вона виявляє

здатність виробити свою манеру поведінки, шукає свій стиль життя, прагнучи виразити себе у житті, справах та вчинках. Як зауважує С. Панченко, у “зрілої людини свій неповторний стиль виявляється у будь-якій її дії, у продуктах її діяльності” [48, с. 616]. Йдеться про здатність людини вибудувувати своє життя у координатах власного світорозуміння й демонструвати світу й собі виразність та самобутність. Ці інтенції постають способами самовираження й самоствердження й у підсумку можуть розглядатися як релевантні способи особистісного самоздійснення у зрілому віці, що реалізується крізь призму структурних складових індивідуальності. Очевидно, що самореалізація як спосіб самоздійснення передбачає продуктивне використання людиною зрілого віку свого потенціалу [48, с. 622].

Л. Магдисюк та О. Корнійчук звертають увагу на роль соціальної компоненти у самореалізації людини зрілого віку. Вони вважають головною ознакою зрілості “акцентуацію уваги на виконанні соціальних обов’язків, коли людина несе відповідальність не тільки за себе, а за інших, коли у прийнятті рішення вона враховує не лише свої інтереси, а й інтереси оточуючих її людей” [41, с.7]. Мова йде загалом про належний рівень сформованості соціальної відповідальності й уміння самостійно приймати рішення. На цьому віковому етапі, на думку дослідниць, емоції стають більш врівноваженими, самооцінка

24

більш реалістичною, формується й розвивається почуття самоповаги й самоцінності, проявляється стійка спрямованість на отримання задоволення від життя, виникає бажання зробити якийсь внесок для наступних поколінь тощо [41, с.7].

Спрямованість на отримання задоволення від життя та розвиток власної самоцінності тісно корелюється із розвитком особистісної свободи людини зрілого віку. Так, В. Чорнобровкіна з позицій феноменологічного підходу аналізує здатність до розвитку самоцінності людини у координатах гармонійно наповненого для неї світу як смислове переживання. Особливість цього переживання полягає у тому, що воно синтезує у собі засадничі семантичні аспекти досвіду, який корелюється крізь призму відношення людини до світу, до

себе, до інших людей у контексті низки смислових дихотомічних взаємозалежностей: “довіра-недовіра до себе й світу”, “відокремленість Я й не Я – дифузія Я й не Ми”, “самодетермінація – детермінованість”, “духовне існування — речовинність”” [68, с. 38]. У цьому аспекті, висловлює переконання дослідниця, особистісна свобода постає як смислове переживання людиною свого відношення до себе, до світу та світу інших людей. Ці інтенції засвідчують діалогічну природу людського буття й водночас, когнітивно-смислове його наповнення та репрезентацію [68, с. 38].

Засадничим чинником у самореалізації є психічна та фізіологічна зрілість особистості, яка передбачає її здатність вирішувати власні проблеми, життєві труднощі, соціальні негаразди, продуктивно переживати кризові життєві ситуації. В. Помилуйко звертає увагу на важливість кризових етапів у розвитку особистісного потенціалу осіб зрілого віку. Попри те, що вони мають свої особливості виникнення, прояву та термін дії, їх перебіг означений типовими, на думку дослідниці, проявами, а саме: панікою, підвищеною чутливістю, критикою, тривожністю, зміною ціннісних орієнтацій та переоцінкою сенсу життя, оскільки людина не спроможна жити й продукувати свої дії у системі раніше сформованої системи світоглядно-ціннісних координат [51, с.119]. Кризові ситуації мають амбівалентний характер. Нездатність людини жити у

25

координатах узвичаєного для неї світобуття означає для неї, з одного боку, можливості виходу на новий рівень розвитку людини внаслідок переоцінки свого життя та його сенсів й власне сам перехід життєвого світу у новий стан для людини, а з іншого, виникненням та посиленням деструктивних тенденцій пов'язаних із усвідомленням втрати молодості, погіршенням стану здоров'я, відчуттям недостатньої реалізованості, схильності до депресії тощо.

Вікові кризи характеризуються низкою змін у психіці людини. Так, кризи зрілого віку (дослідники називають їх кризами “середини життя”) характеризуються суттєвою кількістю фізіологічних та психологічних змін. Їх особливість полягає у тому, що під час кризи “людина більшою мірою, а ніж будь коли, залишається наодинці з собою” [41, с.6]. Те звичне, що існувало для



людини середовищем й засобом самовираження й де вона проводила більшу частину свого часу (родина, робота, спільнота колег чи однодумців) відступають на задній план. Життя ніби втрачає звичний для людини сенс й потребує пошуку нових перспектив у життєтворчості. На думку дослідників, у зрілому віці людина глибше відчуває й усвідомлює невідповідність своїх мрій й прагнень та свого реального становища. Тобто, якщо у період молодості людина більше концентрувала свою увагу та помисли довкола перспектив, то у зрілому віці вона сприймає реалії як час підбиття певних підсумків реалізації свого життєвого потенціалу [6; 8; 18; 41]. У період зрілого віку людина все більше усвідомлює відповідальність за свої вчинки та дії, стиль та смислове наповнення свого життя перед собою, а вже потім несе відповідальність перед іншими [8, с. 145].

У процесі пошуку шляхів виходу із особистісних й життєвих криз людина зрілого віку має зважати на низку суттєвих фізіологічних та психологічних змін. Йдеться, насамперед, про її готовність до сприйняття цих змін. Здатність продуктивно переживати кризові періоди, усвідомлювати та приймати вікові зміни, самостійно вирішувати різних спектр соціальних та життєвих проблем є, на думку Т. Бондаревої, основним показником психічної та фізіологічної зрілості людини цього вікового етапу [6, с. 235].

26

Заслужують на увагу у цьому контексті міркувань наукові розвідки А. Коцар. Дослідниця висуває гіпотезу, що високий рівень усвідомлення людиною своїх вікових змін зумовлює її обирати дієві й конструктивні копінг-стратегії додання складних ситуацій. Проте, аналіз емпіричних даних отриманих нею у ході дослідження не підтвердив гіпотезу. А. Коцар доходить висновку, що людина у період зрілості зазнає найбільших особистісних перетворень та трансформацій власного життя й як результат має використовувати різні стратегії поведінки, трансформуючи своє ставлення до життя в цілому [34, с.15-18].

Варто звернути увагу, що людина за умови не подолання кризи зрілості може деградувати чи втратити сенс у житті. У неї з'являються шкідливі звички

та різні психосоматичні захворювання, набуває розвитку феномен “безпорадності”, відмова від новацій у вирішенні проблем тощо. Зауважимо, що психологія зрілої людини здебільшого орієнтована на досвід минулого, а ніж на перспективи та стратегії розвитку майбутнього. Занурення у минуле часто супроводжуватися негативними переживаннями, які у підсумку зумовлюють особистісну стагнацію й несприйняття змін.

Отож, у процесі вікових життєвих криз, на думку дослідників, рушієм змін та розвитку є позитивна дезінтеграція та домінуючий тип переживань, спрямований на збереження психічного здоров'я людини після виходу з кризи [18, с.57]. Слушними у цьому ракурсі міркувань є ідеї семантичної моделі особистісної свободи як смислового переживання В. Чорнобровкіної. Дослідниця пропонує смислові підструктури моделі, які можуть слугувати теоретичними орієнтирами у розробленні низки праксеологічних заходів збереження психофізіологічного здоров'я й окреслення орієнтирів розвитку людини зрілого віку. Йдеться про формування позитивної життєвої позиції, яка сприяла б ненапруженому, спонтанному й зацікавленому перебуванню людини у відносинах із зовнішнім світом та людьми [68, с.13].

Смислове розуміння позитивної життєвої позиції ґрунтується на базисних переконаннях про наявність свого місця у світі, про позитивне ставлення до неї

27

інших людей, довіру до себе й до світу. Наступним орієнтиром є стійка й диференційована межа Я, яка заснована на сув'язі “Я-не Я” й передбачає здатність людини вступати у залежні стосунки з іншими людьми, усвідомлювати сферу власного самовизначення й відповідальності, спокійно й толерантно переживати стан напруги, свідомо й відповідально визначитись у своїх діях. Забезпечує здатність людині утримувати зрілу рефлексивну позицію стосовно себе й світу орієнтир – екзистенціального погляду на життя. Смислові акценти цього орієнтиру ґрунтується на потребах людини у пошуку власного сенсу та наявності прагнень та свободи віднаходити свій шлях у житті, визнавати себе як самоцінність та вартісні сенсу свого буття тощо [68, с.13-15].

Отож, у зв'язку зі зміною періодів життя, у психіці людини відбувається

низка змін. Віковий етап зрілості реалізується крізь призму різних ліній онтогенезу. Так, для одних людей він практично нічого не додає до сформованого й усталеного буття й є радше хронологічним поняттям. Водночас, інші у період зрілості продовжують розвиватися, розширюючи свої життєві перспективи. Йдеться про соціальну ситуацію розвитку, яка передбачає самореалізацію й розкриття свого індивідуального потенціалу. Основними сторонами життя людини цього вікового етапу є професійна діяльність, сімейні стосунки, реалізація громадянської та соціальної позиції. Якщо людина має мотив життя, тісно пов'язаний з власним розвитком, тоді у людини не буде відчуття недоречного та безглузлого існування.

### **1.3. Психологічні особливості подолання стресогенних ситуацій особами зрілого віку**

Сучасні реалії воєнного часу означені низкою психотравмувальних ситуацій, які породжують у людини депресію, страх, відчай, нервові розлади тощо. Загалом, з одного боку, складні життєві обставини викликають спектр психоемоційних реакцій та розладів, а з іншого, слугують як певний етап її особистісного розвитку. У житті людини, на думку О. Федчука, вони виконують сигнальну та стимулюючу функції. Сигнальна функція вказує особі на обмеженість її особистісних характеристик та соціальних навичок у подоланні

28

складних ситуацій. Можливість зрілої особи трансформувати свої ідеї та переконання у межах реалістичної позиції, посилює її потребу задовольнитися тим що є у моменті, тобто жити “тут й тепер”, поцінуючи людей довкола та віддаючи перевагу узвичаєним практикам повсякдення. Фокусування уваги на конкретних реаліях сьогодення передбачає концентрування уваги на власній особистості, підсиленні значущості її Я. Стимулююча функція, навпаки, сприяє концентрації особистісного потенціалу, задля подолання ситуації кризи як буття, так й конкретно особистості [66, с. 107]. Загалом, йдеться про амбівалентність розуміння стресогенних ситуацій у процесі їх подолання й

розвитку людини.

Слід зазначити, що психоемоційний стан осіб зрілого віку характеризується механізмом уже сформованої поведінки (яка реалізується через призму різноманітного спектру почуттів та емоцій, сформованих стереотипів та узвичаєних суджень тощо), що визначає певну структуру особистості. Ця вікова категорія має сформоване ставлення до повсякденного та суспільного життя, професійної діяльності, соціального оточення та себе. Особливістю є те, що особи зрілого віку діють на основі нормованого життєвого досвіду та вдаються до занурення у спогади минулого, переносячи їх у реалії сьогодення. Підміна ж минулим реалій сьогодення, може мати негативні наслідки для світорозуміння та осмислення подій теперішнього. Особисті переконання та стереотипи можуть ускладнити їх сприйняття психотравмальної події та перешкодити їм у зверненні за допомогою. До прикладу вони будуть розглядати звернення за соціальною підтримкою та допомогою як прояв слабкості [77].

Евристичний потенціал складних життєвих ситуацій для особистісного розвитку людини, на думку О. Федчука, “можливий за умови відповідного усвідомлення протиріч та потреби у зміні” [66, с.107]. Усвідомлення потреби змін передбачає здатність осіб зрілого віку самостійно вирішувати життєві проблеми, долати труднощі та соціальні негаразди, продуктивно переживати кризові ситуації тощо. Дослідник виокремлює наступні стратегії долаючої поведінки осіб цієї вікової категорії, з огляду на можливості особистісного їх

29

розвитку. Насамперед, йдеться про звернення до позитивного досвіду й практик успішного досвіду минулого, які мають у психотравмальній ситуації дати людині опертя.

Наступним кроком є пошук сенсу того, що відбувається [90, с.107]. Надання особою смисложиттєвості складній життєвій ситуації, мобілізує її ресурси та дозволяє визначити шляхи вирішення проблеми. Релевантним є звернення зрілої особи до свого емоційного досвіду та плекання віри у себе й підвищення самооцінки. Самооцінка має підвищуватися за рахунок розвитку

самоцінності. Конструктивним у цьому процесі, за твердженням О. Федчука, є порівняння особи своїх теперішніх здобутків із попередніми досягненнями. Загалом у кризових ситуаціях особі зрілого віку “важливо збільшувати широту когнітивного розуміння та поведінковий репертуар особистості” [66, с.108].

Інтенсивність та зміст стресогенної ситуації суттєвого значення не має. Визначальним, на думку О. Шпета, є природа когнітивного процесу, який відбувається у напрямку пошуку сенсу події та намаганні контролювати перебіг ситуації, формуючи особистісне ставлення й шляхи змін [76, с. 560]. Загалом йдеться про пошук людиною сенсу події, про відношення й переживання особою ситуації, про намагання збагнути її причини й визначити наслідки. Йдеться радше про модель, а не про суть ситуації. Дослідниця переконує, що у стресогенній ситуації людині важливо знайти й усвідомити причини та сенс того, що відбувається. Ця умова є засадничою у побудові подальших стратегій та процесу успішної адаптації. У травматичній ситуації, підсумовує О. Шпета, людина має для себе сформувати новий сенс й розуміння того, що сталося й сенс жити далі [76, с.560]. Ці думки корелюються із судженнями Т. Бондаревої про те, що основним показником готовності людини до подолання складних ситуацій є психічна та фізіологічна зрілість особистості, її здатність самостійно вирішувати свої життєві проблеми, ефективно переживати кризові періоди та різні втрати [6]. Мова йде про потребу й здатність зрілої людини виразити себе у вчинках, думках, стилі життя. Загалом, самодетермінацію І. Шаповал розглядає як інтегральну властивість психіки особи зрілого віку. Її особливість, на думку

30

дослідниці, полягає у їх здатності до самостійного прийняття рішень по відношенню до цілей, способів організації та підтримки життєвого простору, готовності нести відповідальність за особливості реалізації поведінки, за рішення та міркування [70, с. 176].

Зрілість, як і кожен віковий етап має свої психологічні ресурси, які дозволяють визначити стратегії й тактики поведінки особи у психотравмувальних ситуаціях крізь призму особливостей життєвого досвіду,

емоційного та когнітивного розвитку. За твердженням О. Шпети, у психологічній ресурсності як здатності людини до саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим розкривається автентичність особистості [75, с. 574]. Дослідниця вважає, що психологічна ресурсність виявляється у здатності осіб зрілого віку до саморозвитку, підвищення життєвих та професійних компетентностей, самодостатністю у вирішенні складних проблем, умінні підтримувати та мотивувати інших людей й досягати успіху [74].

Так, для людини зрілого віку, як зауважує С. Панченко, практично у будь якій її дії чи продуктах діяльності є характерним її неповторний й самобутній стиль. Власне, він дозволяє виокремитися їй серед інших [48]. Така “виразність” дозволяє виокремити себе з-поміж інших, засвідчити цінність своєї індивідуальності та є інтегрованим відображенням її особистості [96, с. 616]. Повнота самореалізації та самовираження людини корелюється із її внутрішнім світом. Засадничу роль у цьому процесі у кризові часи “займають особистісні диспозиції людини, її “Я”, яке інтегрує будь-яку діяльність” [96, с. 616].

Особи зрілого віку у процесі самореалізації та саморозвитку спрямовують свої зусилля на соціальні відносини з іншими людьми. Саме у соціальних відносинах вони здатна викристалізувати своє унікальне “Я”. Лише крізь призму іншості, особа здатна побачити й усвідомити власну унікальність, віднайти особистісні ресурси та можливості для розвитку. У соціальній взаємодії для осіб зрілого віку пріоритетними є родина й друзі. Значимими є також стосунки у професійній діяльності, де на перший план виходять стосунки з колегами.

31

Професійна діяльність приносить задоволення особам зрілого віку за умови створення сприятливої психологічної атмосфери у колективі. Хобі здебільшого для осіб зрілого віку також має на меті розширити й урізноманітнити соціальні зв'язки. Самовираження осіб цієї вікової категорії, за твердженням С. Панченко, реалізується крізь призму необхідності демонстрації свого Я. У спілкуванні особи зрілого віку прагнуть, на її думку, постійної уваги до себе зі сторони інших людей [48, с. 621]. Самореалізація осіб зрілого віку в умовах кризової

ситуації передбачає звернення до інших людей й проявляється у служінні людям, підтримка й допомога їм. Успішна життєва позиція людини демонструє її соціальне визнання.

Отож, соціальна підтримка та взаємодія визначається як релевантний психологічний ресурс у подоланні психотравмувальної ситуації. Особи зрілого віку черпають життєві сили та натхнення у здатності допомагати іншим, підтримувати й допомагати, прагненні до мудрості тощо. Релевантним у вирішенні складних проблем для осіб зрілого віку є створення ситуацій успіху та прагнення до мудрості. Як психологічний ресурс він передбачає здатність людини створювати й використовувати ситуації, які сприяють особистісному саморозкриттю особи. Успіх у індивідуальній палітрі самоствердження орієнтує на діяльності та відповідальності, на самоприйнятті та прийнятті інших. На думку О. Шпети, саме через актуалізацію людиною прагнення до мудрості вона стає цікавою для себе та є авторитетною для інших [75, с. 575]. Подолання, на думку Л. Спицької, має ґрунтуватися на принципах активності та відкритості до нового досвіду, формування позитивного самостварення та конструктивної життєвої перспективи, забезпечення зворотного зв'язку, мобілізації адаптивних копінг-механізмів з урахуванням індивідуальних стратегій та особливостей [59, с.186].

Вивчення адаптивних та долаючих стратегій сприятиме пошуку продуктивних шляхів вирішення низки складних життєвих ситуацій. Ілюстрацією може слугувати психологічний аналіз долаючої поведінки чоловіків та жінок зрілого віку, проведений Ю. Білюченко. Дослідник на основі

результатів психодіагностики встановив відмінності у долаючій поведінці жінок та чоловіків. Так, на його думку, жінки більш схильні до приховуваного й навмисного спонукання інших людей до переживання такого ж психологічного стану, прийняття рішень та виконання дій, які необхідні для досягнення власне їх цілей. Для жінок зрілого віку важливою є необхідність справляти гарне враження на інших людей. Натомість, для чоловіків зрілого віку соціальна підтримка необхідна у випадках, коли мова йде про кар'єрне зростання чи

особистісний розвиток. Чоловіки у стресовій ситуації виявляють більше агресивності, яка спрямована на інших людей та виявляють тенденції до невдоволення та негативних почуттів при невдачах та конфліктах. В обох групах є високий рівень долання труднощів [5, с.139].

Отож, діапазон стратегій вирішення проблем у складних стресогенних ситуаціях залежить від сформованої в особи зрілого віку структури домінуючих типів психологічного захисту та наявності спектру психологічних ресурсів.

### **Висновки до першого розділу**

Дослідники поняття копінгу трактують як сукупність низки когнітивних, поведінкових й емоційних стратегій, які людина використовує у подоланні життєвих труднощів. Особа вдається до копінгу за умови потреби у додатковій енергії, витратах, коли звичних для неї ресурсів пристосування бракує. Вибір та реалізація копінгу залежать від особливостей ситуації, у котру потрапила людина, а також від здатності її психіки до саморегуляції, усвідомлення потреб вибору та наявних у неї ресурсів. У пошуку ефективних ресурсів для побудови копінг-стратегій ефективним є розуміння того, що у кризовій чи складній життєвій ситуації людина обирає певну копінг-стратегію поведінки чи вирішення ситуації, використовуючи практики резилієнс та орієнтуючись на життєстійкість. Дослідники розглядають копінг-стратегії як відносно постійну, усвідомлену, адаптивну поведінку людину спрямовану на ліквідацію стресогенних факторів й подолання критичної для неї життєвої ситуації. Попри

33

те, що копінг-стратегії корелюють з індивідуальними характеристиками людини вони є відносно стійкими. Ця обставина дозволяє описати й класифікувати певні види копінг-стратегій поведінки людини.

Аналіз наукових досліджень з проблем копінгу засвідчив наявність низки різноманітних моделей й підходів до класифікації копінг-стратегій. Зокрема, об'єднавчою ідеєю у міркуваннях дослідників є характеристика й оцінка копінг-стратегій з позиції їх ефективності/неефективності у подоланні стресової



ситуації. Критерієм ефективності слугує фактор зниження вразливості людини до стресу.

Зрілість — це найбільш тривалий період онтогенезу людини, оскільки у цей період вона досягає піку свого розвитку, пізнає й розкриває особливості свого внутрішнього світу, демонструючи його у практиках соціального світу. Розвиток людини у період зрілості залежить від успішної реалізації людини та вирішення її проблем на попередніх етапів онтогенезу. Основними сторонами життя людини цього вікового етапу є професійна діяльність, сімейні стосунки, реалізація громадянської та соціальної позиції. Конструктивним у цьому процесі є порівняння особою своїх теперішніх здобутків із попередніми досягненнями.

Як і кожен віковий етап, зрілість має свої психологічні ресурси, які дозволяють визначити стратегії й тактики поведінки особи у психотравмувальних ситуаціях крізь призму особливостей життєвого досвіду, емоційного та когнітивного розвитку. Рівень психологічної ресурсності залежить від здатності осіб зрілого віку до саморозвитку, підвищення життєвих та професійних компетентностей, вміння підтримувати та мотивувати інших людей й досягати успіху, бути самодостатнім у вирішенні складних проблем. Діапазон стратегій вирішення проблем у складних стресогенних ситуаціях залежить від сформованої в особи зрілого віку структури домінуючих типів психологічного захисту та наявності спектру психологічних ресурсів.

34

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2. 1. Організація та характеристика методів дослідження**

Метою емпіричного дослідження є визначення спроможності осіб зрілого віку застосовувати продуктивні копінг-стратегії, використовуючи внутрішні ресурси особистості у період воєнного часу.

Окреслена мета реалізується через вирішення низки завдань: - підбір

психодіагностичного інструментарію для визначення впливу стресогенних подій на психоемоційний стан осіб зрілого віку й визначення спроможності внутрішніх ресурсів цієї вікової категорії до формування долаючих копінг-стратегій в умовах воєнного часу;

- визначити вибірку учасників дослідження та провести збір емпіричного матеріалу;

- проаналізувати результати емпіричного дослідження на основі якісного аналізу отриманих психодіагностичних даних та кількісного аналізу (статистична обробка отриманих результатів за допомогою програми SPSS 21.0).

Для визначення рівня впливу стресогенних подій воєнного часу на осіб зрілого віку використано методики: методика “Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності” розроблена Ч. Д. Спілбергом й модифікована Ю. Л. Ханінім; методика “Опитувальник метакогнітивних переконань” (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) розроблена Е. Уеллсом та Дж. Картрайтом-Хаттоном (Додаток А).

Методика “Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності” розроблена Ч. Д. Спілбергом й модифікована Ю. Л. Ханінім дозволяє визначити самооцінку особою рівня тривожності у певний момент (ситуативна тривожність) та як сталу характеристику людину (особистісна тривожність).

35

Характеристиками ситуативного рівня тривожності є занепокоєння, неврозність, напруження, заклопотаність тощо. Ці стани виникають в особи як емоційна реакція на стресову ситуацію та різняться за інтенсивністю та динамічністю перебігу у часі. Ситуативний рівень тривожності є природною особливістю активної людини. Слід зауважити, що існує індивідуальний оптимальний рівень корисної тривоги. Як низький, так й високий рівні ситуативної тривожності здатні спричинити порушення уваги, пам’яті, тонкої координації тощо [101]. Натомість, рівень особистісної тривожності свідчить про стійку схильність

людини сприймати велику кількість ситуацій як загрозливих й реагувати на них станом тривоги. Високий рівень особистісної тривожності корелює з наявністю у людини невротичного конфлікту, схильністю до емоційних та невротичних зривів та психосоматичних захворювань [101]. При високому рівні тривожності кожна з життєвих ситуацій може стати стресом для людини й викликати у неї виражену тривогу (Додаток А).

Отож, методика “Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності” є інформативним засобом самооцінки рівня тривожності як стану людини у певний момент (ситуативна тривожність як стан) та особистісної тривожності як стійкої характеристики людини. Вона складається з двох частин (шкал), які мають по 20 питань-тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитайте кожне із тверджень і залежно від того, як він себе почуває у цей момент, обрати варіант відповіді. Варіанти відповіді не варто довго обдумувати, оскільки немає правильних і неправильних відповідей. Орієнтовні нормативи рівня вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності [52, с. 276].

Методика “Опитувальник метакогнітивних переконань” (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) розроблена Е. Уеллсом та Дж. Картрайтом-Хаттоном у 2004 році. Метапізнання відіграє засадничу роль у функціональній та адаптивній роботі людського пізнання. Науковці трактують це поняття як вищу систему, яка

36

характеризує рівень самоусвідомлення людиною своїх когнітивних функцій та фактів й у підсумку сприяє спрямуванню їх для оцінки, контролю чи власне пізнавальної діяльності. Йдеться про знання людини про свої знання, думки та власний когнітивний процес. Очевидно, що деякі дисфункціональні думки та методи подолання психологічних розладів обумовлені певними метакогнітивними функціями. Відповідно, людина має певні позитивні та негативні переконання (метакогніції) по відношенню до своїх думок (їх

дисфункціональні когнітивні функції), що впливають на оцінку їх досвіду [109, с. 387].

Анкета метакогнітивного опитування визначає індивідуальні відмінності у виборі метакогнітивних переконань, суджень та тенденцій моніторингу та є багатовимірним показником метакогнітивних факторів, які на думку дослідників, є релевантними у метакогнітивній моделі психологічних розладів [100, с. 3]. Принцип багатовимірності реалізується завдяки аналізу п'яти факторів: когнітивної впевненості (пов'язаний із переконаністю людини у своїх судженнях, прагненням переоцінювати ситуацію, ілюзією контролю часових рамок її вирішення), позитивним переконанням щодо занепокоєння (віра людини, що її здатність контролювати своє занепокоєння й рівень тривожності суттєво вплине на якість та продуктивність її діяльності); когнітивній самосвідомості (вказує про рівень самозалучення людини у власні когнітивні процеси), негативним переконанням щодо неконтрольованості думок (пов'язаний із необхідністю контролювати негативні переживання, що містять теми заборони, покарання та визнання, що за умови відсутності контролю за своїми переконаннями вона нестиме відповідальність); небезпеки та переконання у необхідності контролювати думки (містить два виміри: перший — віра, що людині необхідно для працездатності контролювати свої турботи; другий — віра у те, що турботи не контрольовані) [100, с. 3]. Методика “Опитувальник метакогнітивних переконань” вимірює індивідуальні відмінності у виборі метакогнітивних переконань, суджень і тенденцій моніторингу, які вважаються релевантними у метакогнітивній моделі психологічних розладів

37

(Додаток А). Позитивний зв'язок між метакогнітивними показниками та показниками занепокоєння свідчить про додаткову підтримку валідності вимірювання та метакогнітивної теорії нав'язливих думок [107, с. 39].

Для вивчення домінуючих стратегій поведінки осіб зрілого віку в умовах воєнного часу було використано методики: методика “Діагностика копінг поведінки в стресових ситуаціях” розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером в адаптації Т. Крюкової; методика “Копінг-тест” Р.

Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої (Додаток А).

Методика “Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях” розроблена С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером та адаптована Т. Крюковою включає опитувальник, який містить питання та твердження, що дозволяють визначити поведінку людей, їх реакції на стресові ситуації. Методика містить 48 запитань й включає 5 шкал, які описують копінг-стратегії особистості у стресовій ситуації. Автори методики виокремлюють домінуючі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія, емоційно орієнтована стратегія, стратегії уникнення; відволікання, соціального відволікання (пошук соціальної підтримки). Проблемно-орієнтована стратегія описує зусилля людини спрямовані на вирішення та когнітивну реструктуризацію проблеми, планування зусиль та акцентуації уваги на поставленому завданні. Емоційно-орієнтована стратегія характеризує емоційний стан людини й акцентує увагу на емоціях спрямованих на зниженні сили стресу. Ця стратегія не завжди є продуктивною, оскільки через не завжди вдалий спектр реакцій, як-то: роздратування, злість, агресію, зацикленість на собі та самозвинувачення приводить до ще більшого рівня стресу. Стратегія уникнення описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації, шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу (Додаток А). Ця стратегія має дві субшкали: субшкала відволікання (описує поведінку уникнення людини від

38

проблеми за допомогою улюбленої їжі, читання, перегляду телепрограм тощо) та субшкала соціального відволікання (характеризує поведінку людини, яка під час відволікання від неї намагається отримати підтримку від інших людей, професійну пораду чи співчуття близької людини тощо) [23, с.173-174].

Методика “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої створена для визначення копінг механізмів

подолання труднощів у різних сферах діяльності людини. Подолання життєвих труднощів, на думку авторів, передбачає використання низки когнітивних та поведінкових зусиль людини.

Методика презентує різні види інтерпретації копінгу: конфронтація (допомагає зрушити ситуацію з мертвої точки й відстояти людиною власну позицію, негативною стороною конфронтації є нерозумність та необдуманість дій); дистанціювання (допомагає полегшити емоційний стан, проте придушення емоцій може призвести до відсутності шляхів вирішення проблеми); самоконтроль (людина прагне контролювати свій стан, приховати свої почуття та емоції у подоланні труднощів від інших людей, може спостерігатися перебільшений контроль своїх дій й закритість людини); пошук соціальної підтримки (спрямовує зусилля людини на подолання життєвих проблем за допомогою взаємодії та підтримки інших людей); прийняття відповідальності (визнання людиною своєї відповідальності у вирішенні ситуації, розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовність шукати причини актуальних труднощів у власних помилках). Кожен елемент копінг-поведінки оцінюється за певною шкалою (Додаток А). Отриманий бал є основою для аналізу копінг-стратегії певної особи [77, с. 94]. Визначені у методиці стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами [83, с. 88].

З метою психодіагностики можливостей використання внутрішніх ресурсів осіб зрілого віку у подоланні стресогенних подій в умовах війни було використано методику BASIC Ph (модель стресоподолання), яку наприкінці XX століття створив Мулі Лаад. Її метою якої було визначення ресурсів для

39

виживання людини у кризовій психологічній ситуації (Додаток А). Відповідно до цієї моделі кожна людина має шість ресурсних модальностей, які можуть сприяти подоланню кризової ситуації: 1) віра (Belief and values); 2) емоції (Affect and emotion); 3) спілкування (Social); 4) уява (Imagination); 5) розважливність, переконання (Cognition and thought); 6) фізична активність (Physiology and activities).

- Belief (Віра) - стиль пов'язаний з вірою у вищі сили, вірою в іншого або навіть вірою в себе і свої переконання.

- Affect (Емоції) — стиль зумовлений, насамперед, усвідомленням власних почуттів, а також вираженням емоцій через спілкування, обмін, танці, живопис, скульптуру, музику тощо.

- Social соціальність (спілкування) – стиль пов'язаний із зв'язком та спілкуванням з іншими людьми (друзями, членами сім'ї, фахівцями). - Imagination (уява) – стиль, який ґрунтується на розвитку творчості. Уява – корінь нашої творчості. Вона дозволяє людині долати труднощі, бути інтуїтивною та гнучкою.

- Cognition когніції (переконання, розважливність) – стиль, який дозволяє людині розраховувати на її здатність міркувати логічно, оцінювати ризики, вчитися нових речей, планувати заздалегідь. Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків дій та переваг.

- Physiology (фізична активність) - стиль включає релаксацію, вправи та фізичну діяльність загалом як ресурс у боротьбі з стресом [104, с. 9-31]. Отож, визначений психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження спрямований на проведення якісного та кількісного аналізу психоемоційного стану осіб зрілого віку й визначення спроможності внутрішніх ресурсів цієї вікової категорії до формування долаючих копінг стратегій в умовах воєнного часу.

40

## **2.2. Визначення впливу стресогенних подій на психоемоційний стан осіб зрілого віку**

До емпіричного дослідження осіб зрілого віку було залучено педагогів загальноосвітніх навчальних закладів м. Хмельницького та м. Тячів (Закарпатської області). Вибірка становила 129 осіб. В опитуванні брали участь респонденти певної вікової категорії, а саме особи зрілого віку (віковий діапазон охоплює від 36 років до 60 років). Зауважимо, що ця вікова категорія в

освітянській сфері представлена найбільш масово. Так, згідно статистичних даних, які наведено в інформаційно-статистичному бюлетені “Освіта в Україні: базові індикатори” середній вік українського педагога коливається у діапазоні від 41 до 50 років [47]. Опитування респондентів було проведено через гугл форми.

Аргументація у виборі для емпіричного дослідження професійної категорії педагогів зумовлена низкою обставин. Насамперед, важливістю цієї професії для життя і розвитку суспільства в умовах воєнного часу. З перших днів широкомасштабного наступу росії викладачі зіткнулися з низкою небезпечних соціокультурних викликів. Як результат, їх діяльність потребує чималих внутрішніх ресурсів, спрямованих на вирішення різних за складністю та емоційною напругою професійних й життєвих ситуацій, які ускладнюються й характеризуються невизначеністю та є загрозовими для життя й здоров'я учасників освітньої взаємодії [32, с. 68]. Релевантною обставиною є особливості професійної діяльності вчителя. У життєвих реаліях та в освітньому процесі зокрема, він часто є наставником й радником. У ситуаціях небезпеки та кризовості буття педагог реалізує своє людське та професійне покликання допомогти, порадити й підтримати. Власне ця обставина свідчить не лише про потребу життєстійкості цієї професійної групи, а й необхідність бути у ресурсі, спонукати й сприяти набуттю резильєнтності своїх вихованців, умінню налагоджувати ефективну взаємодію з урахуванням переживання ними гострого стресу та психотравматизації. Ця аргументація посилюється з огляду на те, що

41

релевантною характеристикою людини зрілого віку, за твердженням О. Войтенко, є продуктивність, яка реалізується у професійній діяльності та творчості, у турботі про виховання нового покоління. На думку дослідниці, особи зрілого віку переважно концентруються на цілях, які стосуються теперішнього часу та передбачають самореалізацію у конкретній ситуації. Тому як результат, важливо вчасно помітити “прояви емоційних порушень онтологічного спрямування та попередити проникнення тривожних симптомів у глибинні структури психіки” [9, с. 44].



Отож, в умовах воєнних реалій ця професійна група, з одного боку, є психологічно вразливою й потребує розвитку резильєнтності та поповнення внутрішніх ресурсів, а з іншого, виступає як наставник, порадник, який покликаний запропонувати дієвий зовнішній ресурс у підтримці життєстійкості учасників освітнього процесу. З метою подолання складних життєвих ситуацій та реалізації ефективної професійної діяльності педагога потребують додаткової допомоги та визначення продуктивних копінг-стратегій у поведінці.

Аналіз визначення впливу стресогенних подій на психоемоційний стан педагогів зрілого віку було проведено за методиками “Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності” розроблена У. Д. Спілбергом й модифікована Ю. Л. Ханіним та “Опитувальник метакогнітивних переконань” (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) розроблений Е. Уеллсом та Дж. Картрайтом-Хаттоном.

Слід зазначити, що визначення рівня тривожності має суттєве значення, оскільки вона є одним із індикаторів, які характеризують вплив стресогенних подій на людину. Зауважимо, що науковці розглядають це поняття у двох вимірах: як стійке особистісне утворення, властивість людської психіки, яка зберігається тривалий час й має стійкі форми реалізації у поведінці людей [20, с. 75] та як відчуття чи переживання людиною певного дискомфорту, який обумовлений очікуванням неблагополуччя чи передчуттям загрози [71, с. 368]. Йдеться про особистісну та ситуативну (реактивну) тривожність. Кількісні показники отримані за “Шкалою оцінки рівнів ситуативної та особистісної

42

тривожності” У. Д. Спілбера, Ю. Л. Ханіна засвідчили, що педагоги зрілого віку мають помірний рівень особистісної тривожності (сумарний показник — 44 бали) на фоні високого рівня ситуативної тривожності (сумарний показник - 58 бали). Вважаємо, що високий рівень ситуативної тривожності свідчить про стан нервової напруги у ситуаціях кризи та невизначеності, схильності педагогів до занепокоєння й стурбованості, що має тенденцію до посилення в умовах трагічних подій воєнного часу та на тлі перфекціонізму як професійної риси педагогів [25, с.12]. Ситуативна тривожність породжується конкретною

стресовою ситуацією, яка викликає в особи на певні емоційні реакції.

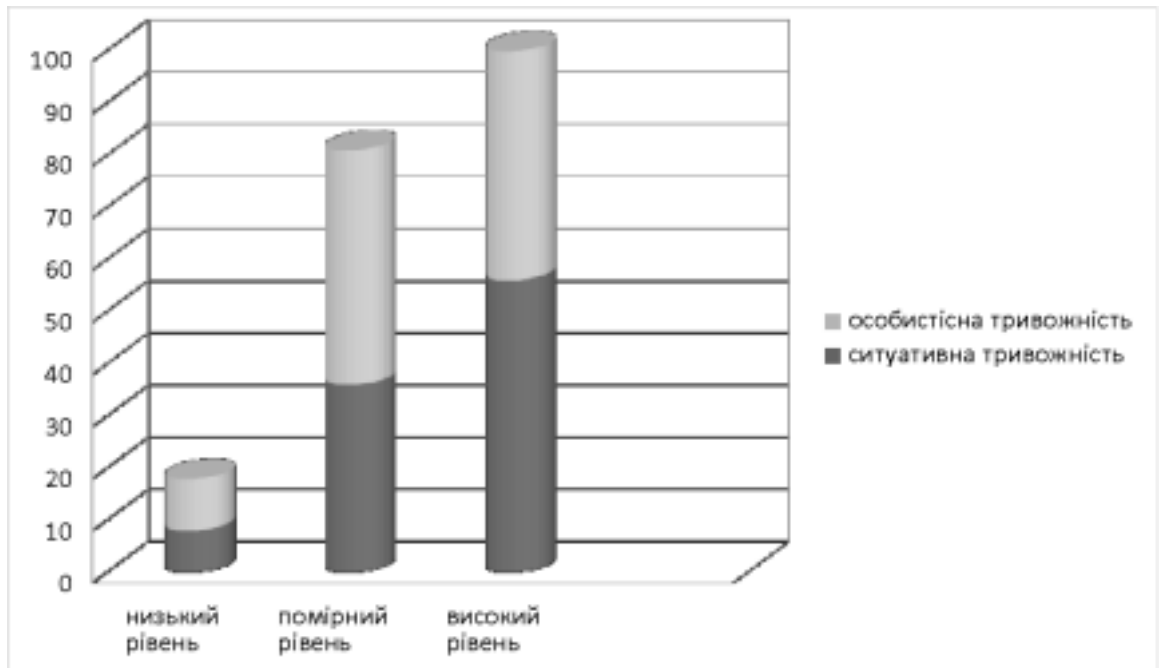
Якісний аналіз емпіричних даних засвідчив, що понад половина респондентів (57%) дали відповідь-заперечення на твердження: “я відчуваю себе відпочившим”, більше третини учасників опитування (36, 5%) на твердження: “ви не відчуваєте скутості та напруги” та 31,7% на твердження: “вам радісно”, практично кожен четвертий (27, 8%) на твердження: “мені нічого не загрожує” тощо. Припускаємо, що такі свідчення учасників опитування можуть вказувати на перманентний характер у них ситуативної тривожності, що загалом зумовлює погіршення психічного здоров'я та розвиток особистісної тривожності.

Зауважимо, що особистісна тривожність є природною властивістю психіки людини. Вона визначає тенденції до переживання нейтральної ситуації як небезпечної й у підсумку актуалізує потребу пошуку особою відповідних стратегій поведінки спрямованих на подолання чи уникнення. Цей тип тривожності не пов'язаний із особливостями ситуації, у якій перебуває людина. Водночас, дослідники звертають увагу, що неодноразове повторення кризових й життєво небезпечних ситуацій для людини зумовлюють постійне переживання нею стану тривоги й у підсумку підвищують рівень її особистісної тривожності. Як результат, ситуативна тривожність набуває тенденцій й обрисів самостійного утворення та отримує власну логіку розвитку (спонукаючи до дії чи бездіяльності, викликаючи різних спектр емоцій, обумовлюючи певні міркування та рішення тощо) [30; 77]. Рівень особистісної тривожності є властивістю психіки людини. Однак, ця індивідуальна характеристика є не

43

сталою. За умови збільшення кількості та інтенсивності ситуативної тривоги вона має тенденцію до підвищення (чи зменшення як результат уникання й відволікання) та є індикатором для прогнозування розвитку чи посилення станів тривоги у майбутньому. Попри те, що респонденти мають помірний рівень тривожності, виникають занепокоєння певні тенденції, які свідчать про схильність в емоційному стані педагогів зрілого віку до нервозності, зацикленості на дрібницях, психоемоційного виснаження та життєвого вигорання тощо.

Якісний аналіз рівня особистісної тривожності засвідчив, що майже половина респондентів (47,5%) стверджують, що дуже швидко втомлюються, більше третини учасників опитування (36,5%) вважають, що занадто переживаю через дрібниці, майже третина респондентів (32,5%) зізнаються, що їх тривожать очікувані у майбутньому труднощі тощо.



*Рис. 1. Кількісні показники ситуативної та особистісної тривожності осіб зрілого віку*

44

Отож, у ситуації переживання людиною тривалої стресогенної ситуації звільняється чимала кількість емоцій, які здатні необгрунтовано отримати позитивну чи негативну модальність. Саме вона слугуватиме характеристикою певного стану особи. Так, емоційні ставлення, які не підкріплені ясними уявленнями і знаннями, можуть зумовити у неї розчарування, знизити позитивне налаштування у сприйнятті світу та себе, сформувати особистісну екзистенційну тривожність загалом [9, с. 47].

Ефективно керувати психічними процесами людині дозволяє розвиток регулятивної та метакогнітивної сфери. Саме використання особою власних метакогнітивних стратегій робить її більш автономною й саме детермінованою у подоланні життєвих труднощів й стресових ситуацій [83, с. 90]. Метакогнітивні

стратегії передбачають продукування знань особи про саму себе та інших людей шляхом самооцінки та самоуправління пізнавальною сферою.

Метакогнітивні стратегії дозволяють отримати знання про метакогнітивні процеси, які передбачають усвідомлення людиною власного мислення й здатність регулювати своє мислення та готовність застосувати цю здатність, проводити оцінку власних рефлексивних дій й формувати образ очікуваного від рефлексії результату [109]. Рефлексія постає як відкрита динамічна система у межах якої відбувається постановка й розв'язання проблеми за рахунок мобілізації рефлексивного потенціалу особистості та актуалізації й реалізації різних форм рефлексивної активності [99].

Аналіз метакогнітивних переконань педагогів зрілого віку дозволив визначити рівень розвитку рефлексивної компетентності й проілюструвати спектр індивідуальних відмінностей у виборі метакогнітивних суджень та переконань й у підсумку окреслити певні стратегії впливу стресогенних подій на психіку людей цієї вікової категорії.

Емпіричні дані отримані за методикою “Опитувальник метакогнітивних переконань”, створеного Е. Уеллсом та Дж. Картрайтом-Хаттоном засвідчили, що найвищий показник (за твердженнями: загалом згоден та повністю згоден) має фактор самосвідомості — 38,62% (табл. 3) (Додаток Д). Цей фактор свідчить

45

про рівень емоційно-ціннісного ставлення людини до себе й стосується низки етичних оцінок особи по відношенню до себе, до особливостей своєї поведінки й переживань. Він має амбівалентне смислове навантаження. З одного боку, самосвідомість виражається як симпатія людини до себе через самоповагу, почуття власної гідності та самоцінності, так й у антипатії через почуття меншовартості, осуду та актів самодокору. Якісний аналіз цього фактору засвідчив, що для частини респондентів самоповага містить смислове наповнення антипатії та осуду до себе. Так, найвищий рівень позитивних відповідей отримали твердження: “я усвідомлюю як я думаю, коли розумію проблеми” — 70% (загалом та повністю згоден); “я контролюю свої думки” —

53% (загалом та повністю згоден); “тривожні думки не зникають, незважаючи на спробу їх уникнути” — 44% (загалом та повністю згоден) (табл. 3) (Додаток Д) тощо.

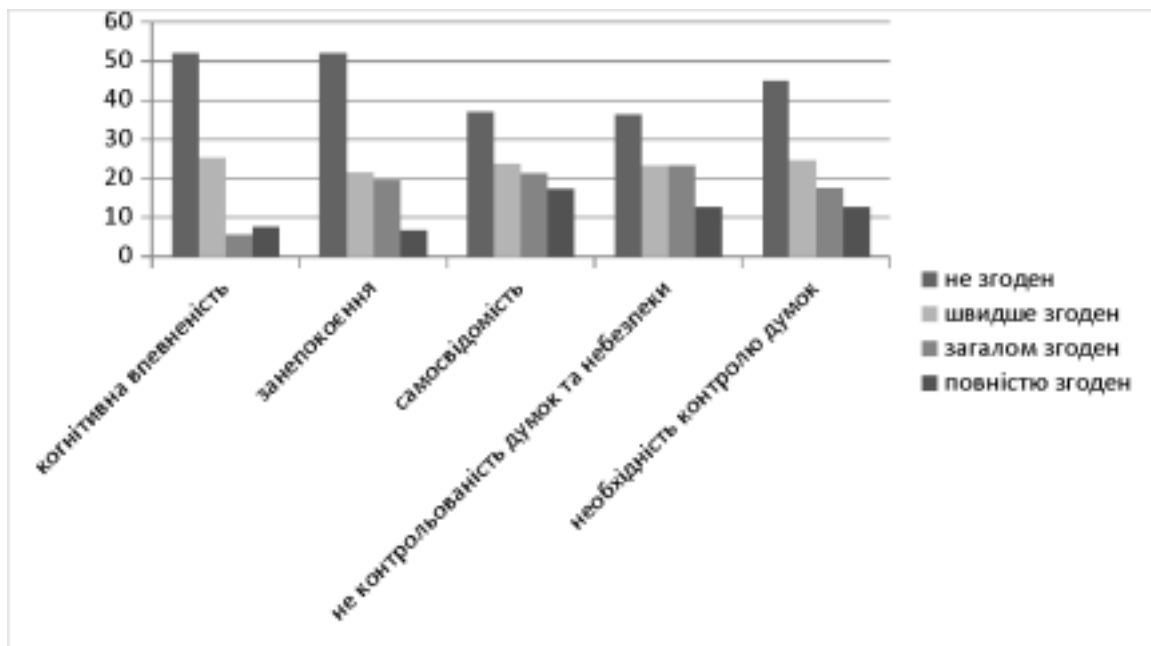


Рис. 2. Метакогнітивні переконання осіб зрілого віку

Високими є показники згоди за фактором неконтрольованості думок і небезпеки. Сумарний показник за показниками згоди та повної згоди становить — 36,08% (табл. 4) (Додаток Д). Отож, більше третини респондентів зазначили,

46

що вдаються до контролю своїх негативних переживань, які містять теми заборони, покарання та визнання. Йдеться також про суб’єктивне переконання учасників опитування у необхідності нести відповідальність за заподіяну шкоду. Якісний аналіз цього фактору засвідчив, що майже половина респондентів (49,5%) мають негативні переживання щодо того, що стресові ситуації можуть зумовити у них низку захворювань, 44% учасників опитування висловили загальну й повну згоду у тому, що тривога й хвилювання є небезпечними для них, 38% стверджують, що не можуть відволікатися від тривожних думок, 31% вважає невміння контролювати власні думки ознакою слабкості (табл. 4) (Додаток Д). Невміння, а інколи й небажання особи свідчить про її завищені очікування від себе у кризовій ситуації, невміння розслабитися чи переключати увагу на інший вид діяльності тощо. У підсумку це призводить до виснаження

нервової системи, збільшення рівня нервової напруги та занепокоєння. Загалом, йдеться про факти соціального перфекціонізму (прагнення особи бути досконалою в очах інших людей, постійне занепокоєння тим, що подумують інші люди про неї та її вчинки).

Сумарний індекс фактора небезпеки та переконання у необхідності контролювати думки склав - 30, 22% (табл. 5) (Додаток Д). Він свідчить, що майже третина учасників опитування вірить, що їх рівень зусиль й здатності контролювати свої турботи та занепокоєння суттєво впливає на якість та швидкість вирішення складних ситуацій. Так, 34, 3% респондентів висловити загальну та повну згоду про те, що вони не можуть контролювати свої думки й не можуть нормально жити, 41% учасників опитування зізнаються, що занадто зацикленні на своїх думках та переживаннях, при цьому 52, 3% респондентів вважають, що деякі думки є надто поганими, щоб тримати їх у голові (табл. 5) (Додаток Д). Отож, йдеться про використання людиною негативного внутрішнього діалогу як мотивації й визнання того, щоб домогтися успіху у житті, людині необхідно бути вимогливою до себе.

Показники цього фактора корелюють із емпіричними даними фактора позитивного переконання щодо занепокоєння, який свідчить про рівень

47

здатності людини мати упереджене ставлення до себе та інших. Йдеться про тенденцію ігнорувати людиною свої позитивні якості й досягнення й на цьому тлі перебільшувати заслуги та якості інших людей, негативно оцінювати себе та свою діяльність у різних формах соціальної взаємодії. Сумарний показник за твердженнями загалом й повністю згоден — 26, 29% (табл. 2) (Додаток Д). Отож, більше як четверта частина учасників опитування мають упереджене ставлення до себе та своїх переконань, залежать від оцінки та уподобань інших, схильні робити вибір ґрунтуючись на страху та уникненні, а не на власних уподобаннях, амбіціях та бажаннях. 26,1% респондентів висловити загальну та повну згоду у тому, що занепокоєння допомагає їм долати проблеми, а 25, 6% учасників опитування переконанні, що занепокоєння допомагає їм залишатися зібраними (табл. 2) (Додаток Д). Надмірна вимогливість та засудження особою

самої себе фактично знижує продуктивність діяльності. Звичка гнобити себе веде до неспокою й низької самооцінки й занадто особистого сприйняття речей.

Найменший сумарний індекс згоди має фактор когнітивної впевненості — 13, 22% (табл. 1) (Додаток Д). Він свідчить про суттєво невеликий відсоток схильності респондентів до надмірної впевненості у своїх судженнях та переконаннях. Переоцінка ситуації, ілюзія її контролю та часових рамок вирішення, прийняття бажаного за дійсне не дозволяють об'єктивно оцінити стан справ та знайти ефективні рішення проблеми. Водночас, як зауважують дослідники С. Тейлор та Дж. Браун, інколи завищені позитивні ілюзії додають сил та мотивації впоратися людині з труднощами, посилюють її впевненість у досягненні успіху [107]. Якісний аналіз емпіричних даних засвідчив, що 85,9% респондентів частково чи повністю не згодні з тим, що мають, до прикладу, погану пам'ять (незгода - 85,8% на погану пам'ять на події), водночас, 90,8% схильні довіряти своїй пам'яті (табл. 1) (Додаток Д).

Отож, аналіз емпіричних даних засвідчив, що помірний рівень особистісної тривожності на фоні високого рівня ситуативної тривожності осіб зрілого віку (у дослідженні взяла участь професійна група - педагоги) в умовах воєнного часу. Вважаємо, що високий рівень ситуативної тривожності свідчить

48

про стан нервової напруги у ситуаціях кризи та невизначеності, схильності педагогів до занепокоєння й стурбованості, що має тенденцію до посилення в умовах трагічних подій воєнного часу та на тлі перфекціонізму як професійної риси педагогів. Використання методики “Опитувальник метакогнітивних переконань” дозволило проаналізувати рівень емоційно-ціннісного ставлення осіб зрілого віку до себе, до особливостей своєї поведінки, своїх думок та переконань. Отримані емпіричні дані свідчать, що майже третина респондентів демонструють завищені очікування від себе у кризових ситуаціях, не вміють переключати увагу на інший вид діяльності. Звичка принижувати себе веде до неспокою й відображається на психоемоціональному та фізіологічному стані людини. У підсумку це призводить до виснаження нервової системи, зростання рівня особистісної тривожності. Натомість, здатність ефективно керувати

психічними процесами дозволить особі зрілого віку розвивати регулятивну та метакогнітивну сфери. В умовах війни педагоги зрілого віку потребують розвитку життєстійкості та резильєнтності, визначення продуктивних копінг-стратегій у їх діяльності.

### **2.3. Домінуючі копінг-стратегії осіб зрілого віку в умовах війни**

В умовах воєнного часу низка життєвих ситуацій є стресогенними та травмувальними для людини. Ця обставина актуалізує проблему пошуку необхідних теоретичних знань і практичних умінь з метою збереження цілісності психоемоційного здоров'я людей. Релевантну роль відіграє пошук продуктивних копінг-стратегій. Зауважимо, що у вирішенні стресогенної ситуації, особа вдається до індивідуального вибору стратегій. Їх вибір залежить від розуміння нею ситуації, яка склалася, наявності відповідного до проблеми життєвого досвіду та психологічних ресурсів.

Визначення домінуючих копінг-стратегій осіб зрілого віку проводилося (на прикладі професійної групи - педагоги загальноосвітніх навчальних закладів) за методиками “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л.

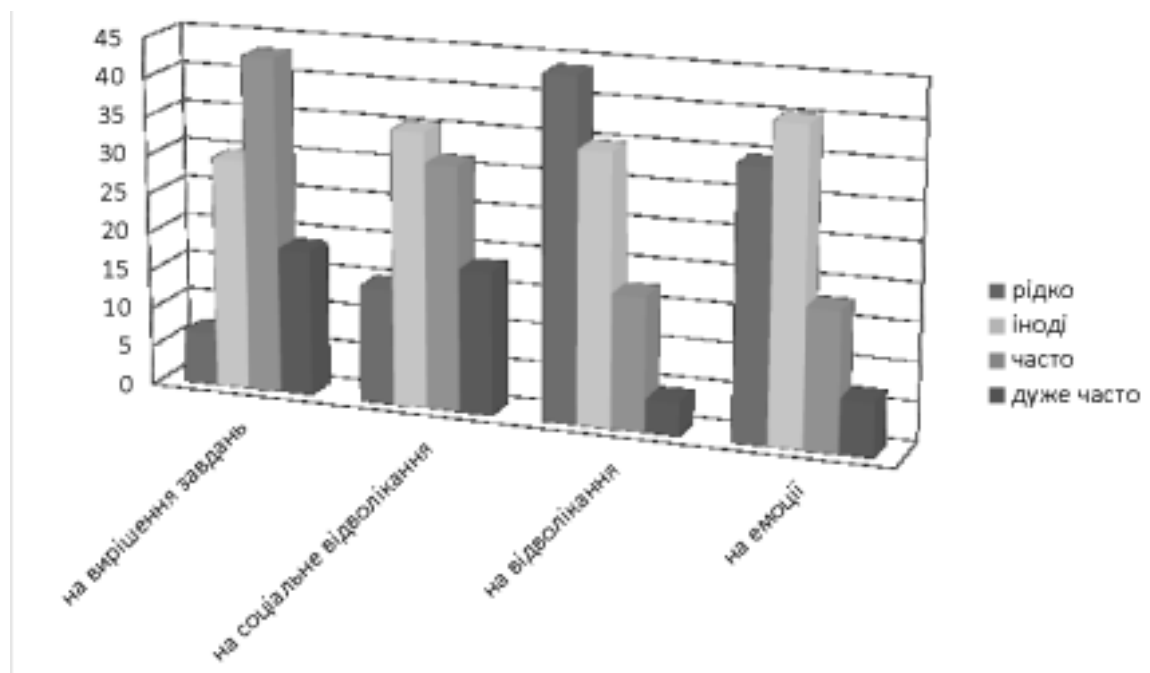
49

Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої та “Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової. Для встановлення взаємозв'язків між шкалами різних опитувальників проведено кореляційний аналіз r-Пірсона. Він дозволив проаналізувати дані між шкалами й зробити висновок про рівень прояву того чи іншого явища. За основу аналізу копінг-стратегій осіб зрілого віку було взято структуру методики “Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової.

Дослідники виокремили копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтовну, емоційно-орієнтовну та стратегію уникнення. Стратегія уникнення має дві шкали: шкала відволікання та шкала соціального відволікання (пошук



соціальної підтримки) [23, с.175].



*Рис. 3. Копінг орієнтована поведінка осіб зрілого віку в умовах війни (за методикою С. Нормана, Д. Ендлера)*

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що учасники опитування використовують переважно активні форми копіngu орієнтованого на вирішення

50

проблеми (чи послаблення її стесогенного впливу) та пошуку соціальної підтримки. Умовою їх реалізації є фокусування на проблемі та її вирішення та соціальної адаптації осіб зрілого віку.

Сумарний індекс проблемно-орієнтованої стратегії (твердження часто й дуже часто) — 61, 88% (табл.1) (Додаток В). Отож, більша частина респондентів педагогів у критичній ситуації зосереджує зусилля на оцінці ситуації й веде пошук альтернативних рішень усунення стресу, визначає пріоритети її вирішення, планує й визначає стратегії її розв'язання. Йдеться про когнітивно поведінковий процес обрання особою зрілого віку ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

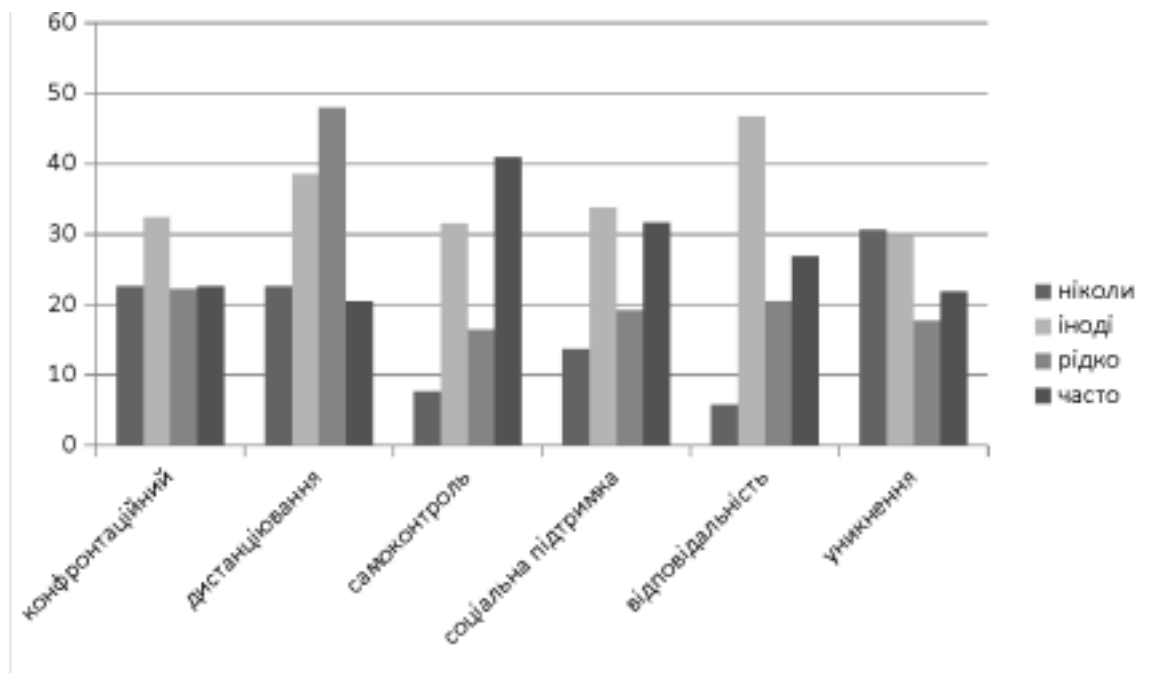
Слід зауважити, що проблемно-орієнтована стратегія передбачає аналіз за

методикою “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман копінгів “планування вирішення проблем” (використання цілеспрямованого аналізу ситуації й можливих її варіантів вирішення, планування дій по долаттю стресової ситуації) та “конфронтаційного” (реалізація конкретних дій зорієнтованих на вирішення проблеми чи зміну ситуації шляхом прояву негативних емоцій, імпульсивністю, нездатністю прогнозувати дії) [53, с. 66].

Якісний аналіз даних свідчить, що учасники опитування мають високий рівень організації та цілеспрямованості у розв’язанні складної життєвої ситуації. Так, демонструють уміння визначати пріоритети у вирішенні проблем: роблять те, що вважають найпридатнішим у цій ситуації 80,7% учасників опитування (твердження часто - 53,8%, дуже часто — 26,9%), вирішують, що найважливіше робити 77,1% респондентів (твердження часто — 56,8%, дуже часто — 20,3%), думають, що для них є найголовнішим 70,6% педагогів (твердження часто — 49,6%, дуже часто — 21%); планують та визначають шляхи її вирішення: намагаються ретельно розподілити свій час 71,3% респондентів (твердження часто — 39,5%, дуже часто — 33,6%), визначають курс дій та намагаються його дотримуватися 57,7% педагогів (твердження часто — 45,8%, дуже часто — 11,9%), аналізують проблему перш ніж на неї реагувати 66,1% респондентів

51

(твердження часто — 49,1%, дуже часто 16,9%). Показовим є той факт, що трохи менше третини учасників опитування — 32% (твердження часто — 20,2%, дуже часто — 11,8%) використовують отриманий раніше досвід (табл.1) (Додаток В).



*Рис. 4. Копінг-стратегії осіб зрілого віку в умовах війни (за методикою Р. Лазаруса, С. Фолкман)*

Розуміння цієї поведінково-орієнтованої стратегії має амбівалентний характер. З одного боку, наявний життєвий досвід слугує опертям для людини у вирішенні складної ситуації, а з іншого боку, за умови кризових й практично не прогнозованих умов воєнного часу він втрачає свою дієвість. Для людини видається важливим уміння діяти повсякчас у нових й нестандартних для себе умовах. Це уміння набуває релевантності також за умови, коли людина не спроможна повністю вирішити проблему внаслідок низки об'єктивних чинників. Дослідники у таких ситуаціях радять зосередитися людині не на вирішенні проблеми, а на управлінні проблемою. Важливим ресурсом у цій стратегії, на їх переконання, слугує усвідомлення особою власних цінностей та пошук соціальної підтримки [62].

52

Результати цієї методики корелюються із емпіричними даними методики “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л. Крюкової та інших. Слід зауважити, що проблемно-орієнтована стратегія передбачає аналіз за методикою “Копінг-тест” копінгів планування вирішення проблем (використання цілеспрямованого аналізу ситуації й можливих її варіантів вирішення,

планування дій по долаттю стресової ситуації) та конфронтаційного (реалізація конкретних дій орієнтованих на вирішення проблеми чи зміну ситуації шляхом прояву негативних емоцій, імпульсивністю, нездатністю прогнозувати дії) [53, с. 66].

Майже половина учасників опитування — 53, 8% часто використовує планування для вирішення проблем, 79,8% респондентів у скрутній ситуації зосереджуються на тому, що необхідно робити для вирішення проблем, 58,8% учасників опитування у скрутній ситуації знаходять декілька варіантів вирішення (табл. 7) (Додаток Б). Менше четвертої частини респондентів (22, 63%) у вирішенні проблем використовують конфронтаційний копінг (табл.1) (Додаток Б). Найвищий показник, більше половина учасників опитування — 53,8% у скрутній ситуації, демонструють завзятість та впертість в отриманні бажанного та подоланні стресової ситуації. (табл.1) (Додаток Б).

Проведений кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками методики С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером та методики Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Результати кореляційного аналізу дозволили констатувати наявність позитивного взаємозв'язку між емпіричними даними методик за твердженням складаю план й визначає курс дій та дотримуюсь його 0,135 ( $p < 0, 01$ ); маю минулий досвід й згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше 0,263 ( $p < 0, 05$ ); роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації 0,129 ( $p < 0, 01$ ).

53

Таблиця 1.

Зв'язок між показниками методик С. Нормана та Р. Лазаруса (проблемно орієнтована стратегія)

показник методики Р. Лазаруса, С. Фолкман	показник методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера
складаю план, визначаю курс дій та дотримуюсь його	0,135 ( $p < 0, 05$ )

маю минулий досвід й згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	0,263 (p<0, 05)
роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації	0,129 (p<0, 01)
ризикую відчайдушно, докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити	0, 003 (p<0, 01)
вживаю заходів, щоб виправити ситуацію, вважаю, що треба робити, що-небудь	- 0, 121 (p<0, 01)

Сумарний індекс копінгу орієнтованого на соціальне відволікання становить 49,82% (твердження часто — 31, 45% й дуже часто — 18, 37%) (табл. 2) (Додаток В).

Майже половина учасників опитування орієнтуються на допомогу інших та підтримку оточення у вирішенні складних ситуацій, що є значно більшим, а ніж орієнтація на власний досвід (32%) (табл. 1) (Додаток В).

Якісний аналіз стратегії пошуку соціальної підтримки свідчить, що 72,2% (твердження часто - 40,7% й дуже часто — 17,8%) респондентів у скрутній ситуації намагаються бути на людях, 63,9% (твердження часто — 39,5%, дуже часто 24,4%) учасників опитування проводять час із дорогою для них людиною (табл. 2) (Додаток В).

Аналіз емпіричних даних свідчить, що використання респондентами цієї копінг стратегії спрямоване на активну взаємодію з оточенням з метою отримання соціальної підтримки у вирішенні проблеми. Слід зауважити, що підтримка у подоланні стресової ситуації передбачає актуалізацію когнітивних, поведінкових, емоційних ресурсів особи. Оскільки ця

стратегія сприяє послабленню впливу стресогенної ситуації на психоемоційну сферу людини, то вона розглядається дослідниками як продуктивна форма уникнення [60; 70].

Ці емпіричні результати корелюються з даними, отриманими за методикою “Копінг-тест” Р. Лазаруса, С. Фолкман у адаптації Т. Л. Крюкової та інших, копінг пошуку соціальної підтримки. Майже третина респондентів часто (сумарний індекс — 31,65%) використовують копінг пошуку соціальної підтримки у вирішенні складних ситуацій (табл. 4) (Додаток Б).

Для більшості педагогів характерна орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Так, 61, 8% респондентів часто у скрутній ситуації, говорять з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію, а 41% запитують поради у родичів та друзів, тих кого поважають. Натомість, лише невелика частина учасників опитування (10,3%) у вирішенні скрутної ситуації користуються послугами й порадами фахівців.

Припущенням у поясненні може слугувати факт, що сервіси психологічної допомоги людям в умовах воєнного часу, з одного боку, лише набувають розвитку й не поки що не спроможні надати увесь спектр необхідних й якісних послуг тим, хто їх потребує, а з іншого, можемо спостерігати недостатню обізнаність населення й певний ступінь недовіри через новизну й неувичаєність цих послуг у суспільстві.

Проведений кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками зазначених вище методик. Позитивний взаємозв'язок існує за твердженням: намагаюся бути на людях, говорю з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію 0, 952 ( $p < 0, 05$ ).

55

Таблиця 2.

Зв'язок між показниками методик С. Нормана та Р. Лазаруса (соціальне відволікання).

показник методики Р. Лазаруса, С. Фолкман	показник методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера
намагаюся бути на людях, говорю з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0,952 (p<0, 05)
шукаю співчуття й розуміння у когось, думаю про щось хороше	0,019 (p<0, 05)
запитую поради у родичів та друзів, кого поважаю	- 0,036 (p<0, 05)

Зазначимо, що “пасивні” копінг-стратегії у вирішенні складних життєвих ситуацій використовує менше третини учасників опитування. Сумарний показник результатів позитивних відповідей копінгу уникнення становить 29,16% (твердження часто — 20,94%, дуже часто 8,22%) (табл. 4) (Додаток Б). За субшкалою відволікання сумарний результат позитивних відповідей — 21,52% (твердження часто — 17,21%, дуже часто — 4,31%) (табл. 3) (Додаток В).

Найбільш поширеними варіантами уникнення серед осіб зрілого віку є уникнення вирішення проблем шляхом відволікання й отримання задоволення від повсякденних речей та дій. Так, третина респондентів (33,1%) (твердження часто — 24,6%, дуже часто — 8,5%) під час складної ситуації відволікаються шляхом перегляду фільму, більше чверті учасників опитування (27,7%) (твердження часто — 21%, дуже часто — 6,7%) балують себе улюбленою їжею, а 23,5% (твердження часто — 21,8%, дуже часто — 1,7%) педагогів намагаюся спати (табл. 3) (Додаток В). Припускаємо, що ці форми уникнення мають для осіб зрілого віку тимчасовий й ситуативний характер, зорієнтований на

опанування ситуації, у яку вони потрапили та пошуку внутрішніх ресурсів та

сил для її подолання, оскільки лише 5% респондентів дали ствердну відповідь, що у стресовій ситуації вони беруть відпустку чи відгул і віддаляюся від ситуації (табл. 3) (Додаток В).

Отримані емпіричні дані за методикою “Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера у адаптації Т. Крюкової корелюються із результатами копінгу “втеча-уникнення” (передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом заперечення, фантазування, відволікання від вирішення проблем) та копінгу дистанціювання (використання людиною прийомів витіснення, перемикання уваги, раціоналізації у подоланні негативних переживань) [57, с. 43].

Майже кожен четвертий респондент (21, 82%) використовує копінг “втеча-уникнення” опинившись у скрутній ситуації (табл. 6) (Додаток Б). Більше половини опитаних (64,1%) у скрутній ситуації часто прагнуть, щоб усе якось закінчилося, а 46, 21% часто фантазують, проєктуючи у своїй уяві розвиток подій. Йдеться про ситуацію, коли людина замикається у собі, прокрутуючи події у світі своїх фантазій. Слід зазначити, що у сприйнятті й переживанні складної проблеми учасники опитування концентруються на собі, на своїх відчуттях та прагненнях (20,5% прагнуть покращити своє самопочуття ліками, їжею, випивкою) й лише 2,6% респондентів вдаються до звинувачення інших в обставинах що склалися (табл. 6) (Додаток Б).

Стан уникнення й зволікання може мати негативні наслідки, оскільки втрачається час й потенційні можливості вирішення проблеми. З іншого боку, уникнення й “втеча” від проблеми дозволяють людині заспокоїтися, дещо відновити свої внутрішні ресурси, а також отримати можливість подивитися на складну проблему “зі сторони стороннього спостерігача” (є ефективним, оскільки розширює масштаб її осмислення й допомагає віднайти альтернативні варіанти вирішення). Так, 56, 4% учасників опитування стверджують, що у скрутній ситуації намагалися побачити, щось позитивне.

Лише 7,7% респондентів зазначили, що відмовлялися сприймати скрутну



ситуацію як серйозну та прагнули не замислюватися над тим, що сталося (табл. 2) (Додаток Б). Частина учасників опитування використовує копінг самоконтролю, зокрема 66,7% прокручують ситуацію у думках, перш ніж прийняти якесь рішення чи вдатися до дій (табл. 3) (Додаток Б).

Проведений кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками: сплю більше звичного 0,618 ( $p < 0,05$ ); намагаюся покращити своє самопочуття їжею, ліками, випивкою 0,205 ( $p < 0,05$ ); поводжуся ніби нічого не сталося, дивлюся телевизор 0,136 ( $p < 0,05$ ); намагаюся особливо не замислюватися про проблему, купую собі якусь річ 0,882 ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.

Зв'язок між показниками методик С. Нормана та Р. Лазаруса  
(відволікання).

показник методики Р. Лазаруса, С. Фолкман	показник методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера
сплю більше звичного	0,618 ( $p < 0,05$ )
намагаюся покращити своє самопочуття їжею, ліками, випивкою	0,205 ( $p < 0,05$ )
намагаюся забути про проблему, беру відпустку чи відгул	0,001 ( $p < 0,01$ )
поводжуся ніби нічого не сталося, дивлюся телевизор	0,136 ( $p < 0,05$ )
намагаюся особливо не замислюватися про проблему, купую собі якусь річ	0,882 ( $p < 0,01$ )

Фокусування на емоціях заперечення стресової події та ментального відчуження від її перебігу та наслідків через сон, розваги та мрії свідчать

цих стратегій свідчить, що майже кожен четвертий респондент - 24,86% (твердження часто — 17,9%, дуже часто — 6,98%) орієнтується на емоції у вирішенні складних ситуацій. Так, 26% педагогів (твердження часто — 21%, дуже часто — 5%) звинувачують себе за те, що опинилися у цій ситуації; 25,2% респондентів (твердження часто — 23,5%, дуже часто — 1,7%) звинувачують себе за надто емоційне ставлення до ситуації; майже половина учасників опитування 42,9% респондентів (твердження часто — 24,4%, дуже часто — 18,5%) шкодують, що не можуть змінити того, що трапилося, або свого ставлення до того, що трапилося; 18,7% учасників опитування (твердження часто — 15,3%, дуже часто — 3,4%) звинувачують себе за те, що не знають як вчинити (табл. 5) (Додаток В). Водночас, незначна кількість учасників опитування 10,3% (твердження часто — 6%, дуже часто — 4,3%) зізнаються, що у складних життєвих ситуаціях застигають як заморожені й не знають, що робити; 5,9% педагогів кажуть собі, що це не зі мною (табл. 5) (Додаток В). Ці емпіричні дані свідчать про втому, прояви депресії та виснаження учасників опитування.

Результати емпіричного дослідження особливостей використання емоційно-орієнтованої стратегії методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера та інших можна співвіднести із копінгом самоконтролю, копінгом прийняття відповідальності та копінгом позитивної переоцінки. Майже половина респондентів (сумарний індекс — 40,94%) часто використовують у скрутній життєвій ситуації копінг самоконтролю. Так, 59% педагогів зазвичай у скрутній ситуації намагаються не показувати своїх емоцій, більше половини учасників опитування (53,8%) вважають, що емоції лише можуть зашкодити вирішенню проблеми, кожен четвертий учасник опитування приховує свій поганий стан справ, 66,7% респондентів контролюють свої думки та вчинки

(табл. 3) (Додаток Б).

Високий рівень показників копінгу самоконтролю корелюється із результатами копінгу прийняття відповідальності (сумарний індекс — 26, 92%).

59

Так більше третини респондентів (35,9%) зазвичай у скрутній ситуації дають собі обіцянку, що наступний раз буде все по іншому, 30,8% педагогів вдаються до вибачень й самозвинувачення та намагаються усе згладити, 28, 2% учасників опитування часто критикують й докоряють собі у складній життєвій ситуації (табл. 5) (Додаток Б).

Заслуговує на схвальну оцінку позиція осіб зрілого віку, які у складних життєвих умовах воєнного часу вдаються до копінгу позитивної переоцінки ситуацій, у які потрапляють (сумарний індекс — 50,9%). Так, 87,2% учасників опитування стверджують, що часто сприймають складну ситуацію як новий досвід, нові знання та вміння. Складна проблема, на переконання 64,1% осіб зрілого віку, зазвичай постає умовою особистісного та професійного зростання. 56, 4% респондентів стверджують, що часто у скрутній ситуації відкривають щось для себе нове (табл. 8) (Додаток Б).

Релевантною передумовою продуктивних копінг-стратегій є наявність у людини особистісних ресурсів подолання стресових ситуацій. За умови, що людина вірить, що ситуація у якій вона опинилася не є безнадійною, вона зможе легше пережити труднощі й зазнає менших втрат та розчарувань [103, с.56].

Проведений кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками: звинувачую себе за нерішучість й даю обіцянку, що у наступний раз все буде по іншому 0,577 ( $p < 0, 05$ ); переживаю, що не можу впоратися із ситуацією, критикую та докоряю собі 0,592 ( $p < 0, 05$ ); звинувачую себе занадто емоційне ставлення до ситуації, намагаюся, щоб мої емоції не заважали у інших справах 0,257 ( $p < 0, 05$ ); кажу собі, що це ніколи не станеться знову, у наступний раз все буде по іншому 0,136

( $p < 0,05$ ); звинувачую, що опинився у цій ситуації й викликав цю проблему 0,196 ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 4.

Зв'язок між показниками методик С. Нормана та Р. Лазаруса (емоційно орієнтована стратегія)

показник методики Р. Лазаруса, С. Фолкман	показник методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера
звинувачую себе за нерішучість й даю обіцянку, що у наступний раз все буде по іншому	0,577 ( $p < 0,05$ )
звинувачую себе занадто емоційне ставлення до ситуації, намагаюся, щоб мої емоції не заважали у інших справах	0,257 ( $p < 0,05$ )
переживаю, що не можу впоратися із ситуацією, критикую та докоряю собі	0,592 ( $p < 0,05$ )
кажу собі, що це ніколи не станеться знову, у наступний раз все буде по іншому	0,136 ( $p < 0,05$ )
занурююся у свій біль та страждання й намагаюся не показувати своїх почуттів	- 0,121 ( $p < 0,05$ )
звинувачую, що опинився у цій ситуації й викликав цю проблему	0,196 ( $p < 0,05$ )

Отже, домінуючими копінг-стратегіями подолання складних ситуацій для

осіб зрілого віку є проблемно-орієнтовні. Більша частина респондентів у критичній ситуації зосереджує зусилля на оцінці ситуації й веде пошук альтернативних рішень усунення стресу, визначає пріоритети її вирішення, планує й визначає стратегії її розв'язання. Йдеться про когнітивно-поведінковий

61

процес обрання особою зрілого віку ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками зазначених вище методик. “Пасивні” копінг-стратегії у вирішенні складних життєвих ситуацій використовує менше третини учасників опитування. Найбільш поширеними варіантами уникнення серед осіб зрілого віку є уникнення вирішення проблем шляхом відволікання й отримання задоволення від повсякденних речей та дій.

#### **2. 4. Аналіз внутрішньої ресурсності осіб зрілого віку як умова подолання кризових явищ воєнного часу**

Психодіагностика внутрішніх ресурсів осіб зрілого віку у психодіагностиці проводилася за методикою Мулі Лаада BASIC Ph (модель стресоподолання) (Додаток А). Ця модель має шість ресурсних модальностей, які є ефективними у подоланні людиною стресової ситуації: 1) віра (Belief and values); 2) емоції (Affect and emotion); 3) спілкування (Social); 4) уява (Imagination); 5) розважливість, переконання (Cognition and thought); 6) фізична активність (Physiology and activities) (Додаток А) [104].

Метою психодіагностичного дослідження є визначення взаємозв'язку між віком респондентів та способами використання внутрішніх ресурсів особистості у скрутних життєвих ситуаціях.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що педагоги визначеної вікової

категорії використовують усі зазначені ресурси. Так, 38,28% респондентів практично завжди використовують ресурс віри та переконань у подоланні критичної для них ситуації. Віра й система світоглядних цінностей та переконань є смислом життєвою основою життя. Це те, що тримає її у житті, задає орієнтири й сенси до змін та долаття труднощів. Віра - це вияв метафізичного, який виражає

62

себе символічно й, водночас, є духовною потребою людини, що окреслює перспективи та дарує надію на їх реалізацію. Вона є тим джерелом наснаги, яке дає людині сили у вирішенні низки світоглядних, психологічних, морально ціннісних, повсякденних тощ проблем.

Якісний аналіз емпіричних даних засвідчив, що у модальності “Віра та життєві переконання” пріоритетним для учасників опитування є віра у Бога (41,7% учасників опитування у скрутній ситуації просить Бога допомоги у молитві). Зауважимо, що йдеться про осмислену віру, яка ґрунтується на системі усвідомлених переконань та життєвих принципів. Аргументом такого припущення є твердження про те, що лише 10,2% респондентів у скрутній ситуації просто покладаються на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми. Слід зазначити, що у вирішенні проблем більше половини педагогів зрілого віку (51%) покладаються на себе, вірять у свої сили та здатність долати перешкоди. Своім життєвим кредом “Я зможу пережити це, незважаючи ні на що” визначили 50,5% учасників опитування. Опора на власні духовні сили та життєві переконання є дієвою психологічною підтримкою для осіб зрілого віку у скрутних ситуаціях (табл. 1) (Додаток Ж).

Відчуття внутрішньої рівноваги та душевний комфорт є релевантними у подоланні стресової ситуації. Вони свідчать про те, що людина перебуває у контакті з собою, зі своїми емоціями та почуттями. Модальність “Емоції та їх вираження” є важливою з огляду на те, що свідчить про розвиток в осіб зрілого

віку емоційного інтелекту. Зазначимо, що це поняття до наукового обігу було уведено наприкінці ХХ століття як “здатність мотивувати себе незважаючи на труднощі, вміння стримувати імпульсивні дії та наполегливо йти до мети, контролювати свій настрій та співпереживати й підтримувати інших [27, с. 16].

Результати емпіричного дослідження засвідчили про недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту. Лише 8,99% учасників опитування вдаються до використання ресурсу емоцій та почуттів у вирішенні скрутних

63

життєвих ситуацій. Зазвичай, вони не виражають своїх емоцій та приховують почуття. Так, лише 11,2% осіб зрілого віку практично завжди дають вихід своїм емоціям у скрутних ситуаціях, зазвичай не тримають їх всередині й звільняються через плач, сміх або крик 12,1% учасників опитування, розповідають або слухають жарти й смішні історії 14% респондентів (табл. 2) (Додаток Ж).

Отож, отримані результати свідчать про суттєвий рівень емоційної закритості осіб зрілого віку, високий рівень контролю своїх емоцій та почуттів зумовлює не лише їх придушення, а й розуміння вираження емоцій як прояв певних своїх слабкостей, помилок чи невдач. Отож, досить часто емоції й почуття, які переживає особа зрілого віку у психотравмувальній ситуації нівелюються, обезцінюються, не достатньо усвідомлюються й у підсумку не мають виходу. Водночас, розвиток емпатійності дозволяє людині бути емпатійно чутливою до інших, співчувати й розпізнавати їх емоції, вибудовувати конструктивну й продуктивну взаємодію. Власне, ця заувага є важливою з огляду на те, що в опитуванні брали участь педагоги.

Недостатньо у подоланні скрутних життєвих ситуацій респонденти використовують ресурс творчості та уяву. Сумарний показник модальності “Уява, мрії, спогади, творчість” за твердженням завжди та майже завжди склав 9,18%. Учасники опитування (лише 2,8%) практично не використовують у

подоланні складних ситуацій фантазію й не дають волю своїй уяві, не думають (лише 3, 7%) про час, коли все зміниться на краще. Водночас, творчість та уява є джерелом психоемоційного відновлення та натхнення. Нівелювання цього внутрішнього ресурсу зумовлює те, що особам зрілого віку важче уявити альтернативні й нестандартні способи подолання складних життєвих обставин. Зазвичай, як спосіб психоемоційного відновлення за допомогою ресурсу уяви та творчості респонденти використовують слухання улюбленої музики — 20,4% та пригадують улюблені казки, байки чи притчі — 7,5% (табл. 4) (Додаток Ж).

64

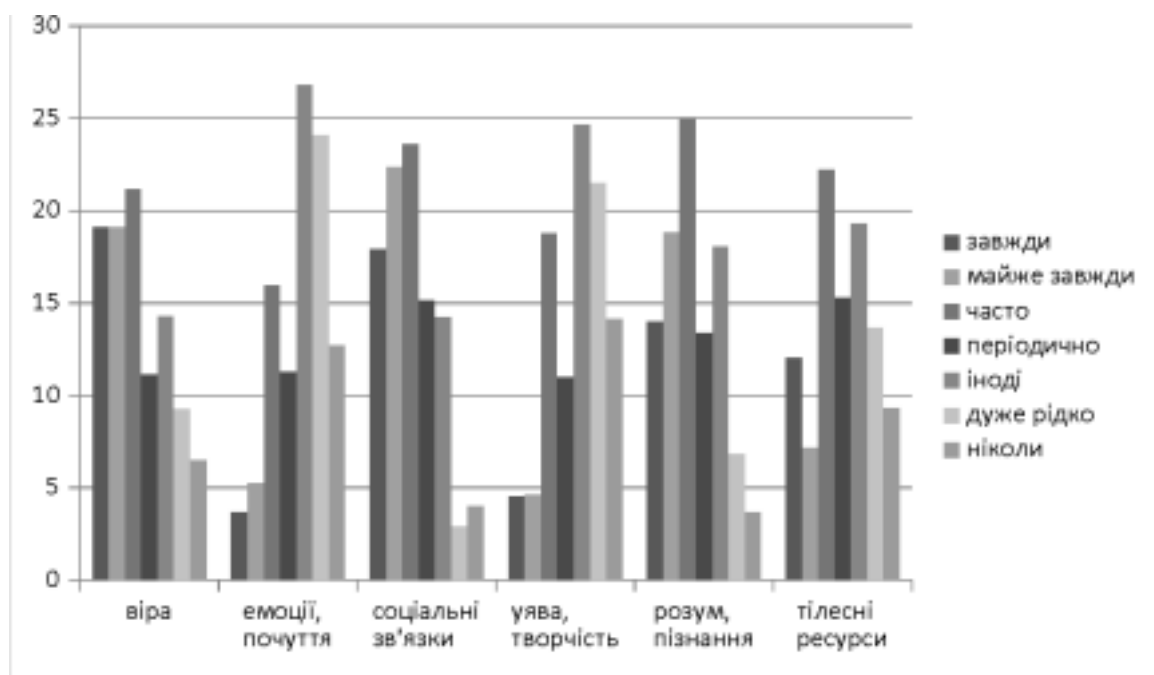
Релевантним ресурсом у вирішенні кризових ситуацій є спілкування, соціальні зв'язки та соціальна підтримка. Цей ресурс дозволяє людині реалізувати себе як особистість у повноті своєї екзистенційної природи, розвивати себе як особистість, відкриваючи повсякчас у собі та у інших нові можливості та вибудовуючи багатогранність власного буття [62].

Сумарний результат модальності “Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування” засвідчив недостатній рівень (завжди й майже завжди 6, 94%) використання респондентами цього ресурсу. Так, зазвичай 1,8% учасників опитування у скрутній ситуації шукають підтримки інших людей, 2,8% педагогів шукають людей, з якими можна провести час, нічим не займаючись, 3,8% респондентів пишуть листи та емейли до друзів – з надією на їх відповідь. Емпіричні дані свідчать, що особи зрілого віку недостатньо використовують соціальні контакти у подоланні кризових для них ситуацій, досить часто замикаються у собі та не готові ділитися своїми переживаннями. Слід зауважити, що краще комунікують й довіряють у скрутних життєвих обставинах учасники опитування з друзями та рідними. Так, зазвичай 12% осіб зрілого віку ведуть бесіди по телефону, а 18,6% респондентів у скрутній ситуації намагаються знайти підтримку у друга чи членів своєї родини (табл. 3) (Додаток Ж).



Натомість, доволі часто учасники опитування у вирішенні складних життєвих питань використовують когнітивні стратегії та пізнавальну діяльність. Сумарний показник модальності “Розум, пізнання, когнітивні стратегії” свідчить, що завжди й майже завжди цей ресурс використовує кожен третій респондент — 33,15%. У складній життєвій ситуації зазвичай намагається зрозуміти, що відбувається 38,3% педагогів, а знайти шляхи її вирішення — 39,8% відповідно. Концентрують свою увагу на пошуку оптимальних варіантів вирішення ситуації 34,6% осіб зрілого віку, а вдаються до аналізу усіх можливих варіантів розв’язання проблеми 39,6% відповідно (табл.5) (Додаток Ж).

65



*Рис. 5. Особливості ресурсного подолання психотравмувальної ситуації особами зрілого віку*

Важливим ресурсом для людини у стресовій ситуації є тіло та фізична активність. Сумарний результат модальності “Фізична активність, тілесні ресурси” у твердженні завжди й майже завжди — 19,31%. Зазвичай учасники опитування у складних життєвих ситуаціях використовують повсякденну фізичну й трудову діяльність. Так, майже половина педагогів зрілого віку

(41,6%) стверджують, що постійно займають себе фізичною працею - наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака. Натомість вони зізнаються що практично не використовують фізичних вправ чи інших тілесних ресурсів задля розслаблення чи задоволення. Зазвичай йдуть на прогулянку або бігають підтюпцем, приймають душ або ванну 17,9% осіб зрілого віку (табл. 6) (Додаток Ж). Отож, у переважній більшості особи зрілого віку майже не звертаються до відчуттів власного тіла, надаючи перевагу іншим способам подолання психотравмальної ситуації. Водночас, нівелювання особою дискомфорту та

66

інших неприємних тілесних відчуттів, за твердженням Бессель Ван дер Колка, свідчить про її прагнення сховатися від самої себе, уникнути можливостей та потуг у вирішенні життєвих ситуацій. Дослідник стверджує, що здатність людини відчути звязок із потребами свого тіла, це означає піклування про себе, про можливість отримання життєвої наснаги та сил у вирішенні різних проблем [16, с.107].

Аналіз емпіричних результатів отриманих шляхом психодіагностики за методикою Мулі Лаада BASIC Ph (модель стресоподолання) засвідчив, що більше третини осіб зрілого віку здебільшого у подоланні психотравмальної ситуації використовують ресурс віри й життєвих переконань та ресурс мислення, когнітивних стратегій та пізнавальної діяльності, а також подолання стресу через фізичну працю. Недостатньо у вирішення скрутних життєвих ситуацій вони використовують ресурси: емоцій та почуттів, уяви та творчості, спілкування й соціальної підтримки.

Послугуючись концептуальною ідею Н. Улько про взаємозв'язок між віком людини й вибором нею чинників та особливостей ресурсного подолання та вплив на цей вибір рівня ситуативної та особистісної тривожності й спираючись на її дослідження [64, с. 66] визначимо як пов'язаний вибір внутрішнього ресурсу людини з рівнем й станом її тривожності на основі кореляційного аналізу r-Спірмена.

Порівняння результатів дослідження внутрішніх ресурсів осіб зрілого віку за методикою BASIC PH та результатів рівня їх особистісної та ситуативної тривожності (методика “Шкала реактивної та особистісної тривожності”) свідчить про відсутність прямої залежності між зверненням людини до віри й своїх життєвих переконань та рівнем особистісної тривожності ( $r = - 0,120$  при  $p \leq 0,001$ ) та рівнем ситуативної тривожності ( $r = - 0,420$  при  $p \leq 0,001$ ). Особи зрілого віку більш усвідомлено й осмислено, а ніж ситуативно, використовують ресурс віри й життєвих переконань у пошуку власного оперття у кризовій ситуації. Когнітивні стратегії та пізнавальна діяльність осіб зрілого віку також мало пов’язана із їх рівнем ситуативної ( $r = - 0,600$  при  $p \leq 0,001$ ) та особистісної

67

тривожності ( $r = - 0,800$  при  $p \leq 0,001$ ). У скрутних життєвих ситуаціях особи зрілого віку переважно намагаються визначити пріоритети та скласти план дій, об’єктивно оцінити ситуацію незалежно від рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Натомість існує пряма залежність між рівнем особистісної тривожності та емоційним реагуванням на ситуацію ( $r = 0,820$  при  $p \leq 0,005$ ), залежність між рівнем ситуативної тривожності та емоційним реагуванням на ситуацію ( $r = 0,240$  при  $p \leq 0,005$ ), що за високого рівня особистісної тривожності та фоні збільшення рівня ситуативної тривожності особи зрілого віку втрачають можливість використовувати власні емоції як ресурс у подоланні наслідків психотравмувальних ситуацій.

Низький рівень взаємозв’язку ресурсу соціальної взаємодії та спілкування та особистісної тривожності дозволяє припустити, що людина частіше демонструє вміння та бажання звернутися за допомогою до інших ( $r = 0,120$  при  $p \leq 0,005$ ) на фоні дещо вищого рівня впливу ситуативної тривожності ( $r = 0,280$  при  $p \leq 0,005$ ). Звертаються до творчості та уяви як дієвих ресурсів особи зрілого віку за умови низької особистісної ( $r = 0,240$  при  $p \leq 0,005$ ) та ситуативної тривожності ( $r = 0,120$  при  $p \leq 0,001$ ).

Продуктивними є фізичні та тілесні ресурси у подоланні стресогенних ситуацій особами зрілого віку на фоні невисокого рівня ситуативної

тривожності ( $r = 0,140$  при  $p \leq 0,001$ ) та особистісної тривожності ( $r = 0,115$  при  $p \leq 0,001$ ).

Отож, отримані результати емпіричного дослідження виявили домінантні внутрішні ресурси, які особи зрілого віку використовують у подоланні психотравмувальних ситуацій. Пріоритетними у вирішенні скрутних життєвих ситуацій для них є ресурси віри й світоглядно-ціннісних переконань, когнітивних стратегій та пізнавальних практик та повсякденної фізичної діяльності. Кореляційний аналіз r-Спірмена засвідчив, що використання цих ресурсів не має зв'язку із рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Натомість ресурсингові моделі: емоцій та почуттів, уяви та творчості,

68

спілкування й соціальної підтримки є дієвими за умови низького рівня особистісної тривожності на фоні помірного рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

### **Висновки до другого розділу**

До емпіричного дослідження було залучено педагогів загальноосвітніх навчальних закладів. Віковий діапазон учасників опитування від 36 років до 60 років, що відповідає зрілому віку. В умовах війни педагоги як професійна група, з одного боку, є психологічно уразливою, оскільки працюють в умовах невизначеності й зазнають впливу низки травмувальних факторів. З іншого боку, вони виконують суспільну місію наставництва й у такий спосіб покликані запропонувати ефективні зовнішні ресурси для розвитку життєстійкості та резильєнтності учасників освітньої взаємодії.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив помірний рівень особистісної тривожності на фоні високого рівня ситуативної тривожності осіб зрілого віку. Попри те, що респонденти мають помірний рівень особистісної тривожності, виникають занепокоєння певні тенденції, які свідчать про схильність осіб зрілого віку в умовах воєнного часу до нервозності, зацикленості на дрібницях, загалом до психоемоційного виснаження та

життєвого вигорання тощо. Отримані емпіричні дані свідчать, що майже третина респондентів демонструють завищені очікування від себе у кризових ситуаціях, не здатні переключати увагу на інший вид діяльності. Занижений рівень самооцінки та звичка до самоїдства зумовлює нервову напругу та неспокій й негативно відображається на психоемоціональному та фізіологічному стані людини, сприяє зростанню рівня особистісної тривожності. У ситуації переживання людиною тривалої деприваційної ситуації звільняється чимала кількість емоцій, які здатні необгрунтовано отримати позитивну чи негативну модальність. Не підкріплені ясними уявленнями і знаннями вони можуть зумовити у неї розчарування,

69

знизити позитивне налаштування у сприйнятті світу та себе, сформувати особистісну екзистенційну тривожність загалом.

Отримані емпіричні дані показали, що учасники опитування використовують переважно активні форми копіngu орієнтованого на вирішення проблеми (чи послаблення її стресогенного впливу) та пошуку соціальної підтримки. Умовою їх реалізації є фокусування на проблемі та її вирішення та соціальній адаптації осіб зрілого віку. Результати кореляційного аналізу r Пірсона дозволили констатувати наявність позитивного взаємозв'язку між емпіричними даними методик за твердженнями: складаю план й визначає курс дій та дотримуюсь його; маю минулий досвід й згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше; роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації; намагаюся бути на людях, говорю з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію. “Пасивні” копінг-стратегії у вирішенні складних життєвих ситуацій використовує менше третини учасників опитування. Проведений кореляційний аналіз r-Пірсона дозволив визначити наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками: звинувачую себе за нерішучість й даю обіцянку, що у наступний раз все буде по іншому; переживаю, що не можу впоратися із ситуацією, критикую та докоряє собі; звинувачую себе занадто емоційне ставлення до ситуації, намагаюся, щоб мої емоції не заважали у інших справах; кажу собі, що це ніколи не станеться знову, у наступний раз все буде по

іншому; звинувачую, що опинився у цій ситуації й викликав цю проблему.

Заслуговує на схвальну оцінку позиція осіб зрілого віку, які у складних життєвих умовах воєнного часу вдаються до копінгу позитивної переоцінки ситуацій, у які потрапляють. Так, більшість учасників опитування стверджують, що часто сприймають складну ситуацію як новий досвід, нові знання та вміння. Складна проблема, на переконання більшої частини респондентів, зазвичай постає умовою особистісного та професійного зростання.

Релевантною передумовою продуктивних копінг-стратегій є наявність у людини особистісних ресурсів подолання стресових ситуацій. Аналіз емпіричних результатів отриманих шляхом психодіагностики за методикою

70

Мулі Лаада BASIC Ph (модель стресоподолання) засвідчив, що більше третини осіб зрілого віку здебільшого у подоланні психотравмувальної ситуації використовують ресурс віри й життєвих переконань та ресурс мислення, когнітивних стратегій та пізнавальної діяльності, а також подолання стресу через фізичну працю. Кореляційний аналіз r-Спірмена засвідчив, що використання цих ресурсів не має зв'язку із рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Натомість ресурсингові моделі: емоцій та почуттів, уяви та творчості, спілкування й соціальної підтримки є дієвими за умови низького рівня особистісної тривожності на фоні помірного рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

Результати психодіагностичного дослідження засвідчили необхідність проведення психокорекційної роботи у формування у респондентів визначеної вибірки продуктивних копінг-стратегій стрес долаючої поведінки, збалансованого розвитку внутрішніх ресурсів з урахуванням вікових особливостей та рівня тривожності та індивідуальних особливостей психіки.

71

## **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **3.1. Саморозвиток осіб зрілого віку в умовах війни: внутрішні ресурси**

Результати психодіагностичного дослідження осіб зрілого віку (на прикладі професійної групи — педагоги загальноосвітніх навчальних закладів) засвідчили, що в умовах війни вони зазнають впливу низки травмувальних факторів, мають високий рівень ситуативної тривожності, демонструють завищені очікування від себе та не завжди здатні переключити увагу на інший вид діяльності. Досить часто емоції й почуття, які переживають особи зрілого віку у психотравмувальній ситуації ними нівелюються, обезцінюються, недостатньо усвідомлюються й у підсумку не мають виходу. Переживання особами зрілого віку тривалої деприваційної ситуації вивільняє значну кількість емоцій, які можуть необґрунтовано отримати як позитивну так й негативну модальність й у підсумку сформувати особистісну екзистенційну тривожність загалом. Отримані емпіричні дані показали, що високий рівень тривожності не дозволяє повною мірою використати наявні у неї внутрішні ресурси (за моделлю стресоподолання - BASIC Ph Мулі Лаад) [45].

Зазначені обставини актуалізують потребу у розробці заходів психологічної підтримки осіб зрілого віку у психотравмувальних ситуаціях воєнного часу. Вважаємо, що продуктивною концептуальною ідеєю у реалізації цих заходів є ресурсний підхід. Поняття ресурсу у психології розглядається як “усе те, що має особистість у психологічному плані”, тобто певний запас, який можна використати у разі потреби [37, с. 191]. Йдеться, про внутрішні, особистісні ресурси людини, які трактуються О. Штепою як “опора інтерпретації людиною осягнення, отриманого нею в її екзистенційному досвіді, необхідні для переведення потенцій власної сутності в особистісну форму та реалізації можливості здійснення щодо істини” [74, с. 43]. Засадничою ідеєю ресурсного підходу, на думку Д. Лапіна, є визнання обмінних відносин між людиною та навколишнім світом, які спостерігаються як на зовнішньому, результативному

рівні діяльності, та й на внутрішньому, пов'язаному з усіма рівнями психічних явищ, від відчуттів й перцепції до інтелектуальних, емоційно-вольових й

особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально психологічних феноменів” [36, с. 63]. Слід зазначити, що сучасники дослідниками розроблено низку концептуальних підходів та теоретичних засад, які є продуктивними у праксеологічній площині реалізації психокорекції та психоедукації. Зокрема, фундатори концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі й Л. Калхоун вважають, що внутрішньо сильна, вільна й духовно розвинена особистість здатна не лише долати життєві перешкоди, а й розвивати себе [103, с. 2]. Автор салютогенного підходу А. Антоновський стверджує, що навіть дуже хвора чи травмована людина не є безпорадною. Її одужання та посттравматичне зцілення зумовлені відкритістю людини до нового досвіду та знань, вірою та силою духу, позитивним мисленням та оптимізмом [81, с. 215]. Відновлення й розвиток внутрішніх ресурсів сприяють розвитку усвідомлення життя, стверджує Мулі Лаад, творець моделі BASIC Ph. Дослідник її презентує як уявний “міст над прірвою”, який допомагає людині подолати кризову ситуацію завдяки особистісному зростанню [45].

Аналіз внутрішньої ресурсності осіб зрілого віку за моделлю BASIC Ph засвідчив, що респонденти у вирішенні скрутних життєвих обставин спираються зазвичай на ресурси віри та життєвих переконань: мислення, когнітивних стратегій та пізнавальної діяльності. Ресурсингові моделі — емоції та почуття; уяви та творчості; спілкування й соціальної підтримки використовує частково лише менше третини респондентів. Слід зазначити, що відсутність балансу у використанні внутрішніх ресурсів також не сприяє ефективному подоланню людиною психотравматичної ситуації. Йдеться про те, що використання лише певних ресурсів зумовлює їх виснаження й у підсумку не дозволяє людині задіяти весь свій своїх індивідуальних можливостей та життєвих сил у вирішенні складних проблем. Натомість втрата ресурсів, за твердженням С. Хобфолла, слугує механізмом, який запускає стресові реакції, спричиняє втрату

суб'єктивного благополуччя, негативно позначається на здоров'ї людини [92, с. 411].



Релевантними у подоланні особами зрілого віку психотравмувальних ситуацій є фізичні (тілесні) ресурси. Людина є складною цілісною єдністю психічного та фізіологічного, вона живе й тілі та завдяки йому. Аналіз психологічного онтогенезу тілесності, на думку О. Хлівної й Л. Магдисюк, дозволить розширити можливості тілесно-орієнтованої психотерапії в діагностиці і корекції структури тілесності [67, с. 8-9].

Тілесні відчуття та дискомфорт сигналізують про проблеми не лише фізіологічного, а й психоемоційного плану. Бессель Ван дер Колк стверджує, що особи, які одержали психотравму відчують себе захищеними у власному тілі. Він радить не ігнорувати тілесні симптоми, оскільки вони можуть дати необхідну інформацію людині про джерела й рівень психо травмування [1, с. 102-103]. Враховуючи міркування Бессель Ван дер Колка, О. Скар виокремив критерії використання тілесних ресурсів як дієвого інструмента роботи психолога, а саме: дієвість, доступність, простота, практичність, ефективність та ресурсність. Дослідник зауважує, що тілесні техніки саморегуляції є продуктивними у подоланні стресових реакцій тіла, дозволяють відновити відчуття стійкості, балансу та порядку [55, с. 89]. Здатність осіб зрілого віку піклуватися про своє тіло та його фізичний стан означає спроможність піклуватися про себе, про стан свого здоров'я та життєвої енергії.

Відновлення й поповнення життєвих ресурсів сприяє творчості. Власне у творчості людина розкриває свій глибинний індивідуальний потенціал, набуває впевненості та соціальної активності. За твердженням С. Шандрука, вона розуміється як особливе духовне діяння завдяки якій особистість не лише організовує й пізнає світ довкола, а й відкривається йому у творчій взаємодії з ним [69, с. 86]. Дієвими засобами розвитку уяви та творчості є свідоме експериментування з новими формами організації та реалізації професійних та життєвих завдань, визнання важливості оригінальних ідей та їх накопичення й подальший пошук, де й як їх можна використати на практиці, заохочення аналізу

успішного й неуспішного досвіду вирішення проблем, сприяння максимальній свободі у процесі творчості, підтримка та допомога у розширенні інформаційно

комунікативних каналів для отримання необхідних даних та знань тощо [56].

Сьогодні психологи й психотерапевти активно послуговуються різновидами арт-технологій: музикотерапія, пісочна терапія, ізотерапія, казкотерапія, мистецтво орігамі, драматерапія, ігротерапія, кінотерапія, бібліотерапія, арт-синтез терапія, анімаційна терапія тощо [57, с. 45]. Власне творчість й уява продукують емоції й у процесі творення нового продукту їх використовують. Цей взаємозв'язок є релевантним у збереженні та накопиченні життєвих ресурсів осіб зрілого віку. Загалом до емоційних ресурсів належать дії людини, які дають їй змогу бути у контакті з почуттями, як-то: малювати, співати, танцювати, грати, милуватися природою чи піклуватися про тварин тощо. Розпізнавання емоцій своїх та інших людей, здатність контролювати свій настрій та співчувати іншим, вміння скеровувати емоції у річище досягнення цілей є засадничими факторами у розвитку емоційного інтелекту. На думку Т. Скорик та А. Міненко, саме емоційний інтелект визначає рівень сприйнятливості людиною світу та емоційне реагування на нього, й як результат суттєво впливає на ефективність її дій [56].

Емоцій й почуття тісно пов'язані із соціальною взаємодією та соціальною підтримкою. Завдяки спілкуванню людина “ліпить” себе упродовж життя, розкриваючи повсякчас нові грані свого ества й презентуючи свою сутність як незавершену завершеність [13, с. 269]. У процесі спілкування розкривається, а не втрачається автентична природа людини. Основою спілкування є любов, яка розуміється, за висловом К. Ясперса, “люблячою боротьбою” [78, с. 144], що не передбачає зведення множинності думок та переживань до певного усередненого знаменника, а визнання їх багатоваріантної природи, що потребує плекання терпимості та толерантності, взаємоповаги та визнання інакшості як цінності. Таке спілкування ґрунтується на щирості, відкритості та повазі [12].

Отож, ресурсний підхід передбачає орієнтацію особи зрілого віку на наявний у неї внутрішній потенціал. Ресурси не виникають самі по собі ні звідки.

Вони з'являються й поповнюються на основі попереднього успішного досвіду,

отриманого у результаті вирішення складної життєвої ситуації чи отриманні нових знань, вдалій соціальній комунікації, можливості використання отриманих знань у практичній й творчій діяльності. У кожній конкретній ситуації особа зрілого віку використовує свій індивідуальний набір внутрішніх ресурсів (які різняться за обсягом та рівнем якісної визначеності), наскільки він виражений у конкретній особі й наскільки ефективно вона його використовує у життєвих практиках.

### **3.2. Саногенне мислення як ресурс у подоланні стресогенних ситуацій**

Результати психодіагностики визначення впливу стресогенних подій на психоемоційний стан осіб зрілого віку в умовах воєнного часу свідчать про те, що майже половина респондентів занадто зациклені на своїх переживаннях та думках, більше третини учасників опитування зізнаються про наявність у них внутрішнього негативного критика, який спонукає особу бути вимогливою до себе. Аналіз метакогнітивних переконань учасників опитування продемонстрував завищені очікування до себе у скрутних життєвих ситуаціях, що у результаті зумовлює нервову напругу стан тривоги й неспокою й негативно впливає на професійну діяльність та життя загалом.

У подоланні психоемоційного виснаження та поповненню життєвих сил релевантну роль відіграє саногенне мислення. Йдеться про мислення, яке відображає реальну ситуацію, а не спотворену невірною оцінкою й здатністю людини перебільшувати чи навпаки, недооцінювати загрози та виклики. З когнітивної точки зору, зазначає А. Татьянчиков, “викривлене” сприйняття дійсності людиною приводить до мисленневих розладів. Особа не здатна застосовувати рефлексію та “дисциплінувати” мислення. У підсумку мозок невірно оцінює отриману інформацію, вибудовуючи найгірші сценарії розвитку подій чи песиместичні прогнози [61, с.307]. Таке мислення є деструктивним, оскільки спрямоване лише на фіксацію проблеми та її переживання з позицій

минулого негативного досвіду й певної системи світоглядно-ціннісних

установок. Дослідники його кваліфікують як патогенне й визначають низку характерних для нього рис, як-то: програмування себе на негатив; “самокопання” та пошуку особою у собі негативних рис чи забороняючих патернів поведінки; постійним очікуванням розгортання найгіршого перебігу та реалізації подій; недовіра до людей; невміння та небажання бути собою; нездатність використовувати ефективно свої інтелектуальні здібності та емоційний інтелект; відсутністю рефлексії та розвитком тенденції берегти й розвивати у собі почуття образи та страху; тенденція жити й міркування минулим, навіть якщо воно втратило потенціал у вирішенні проблем сьогодення; тенденцією ховати своє справжнє обличчя під соціальними масками пристосуванства тощо [61; 79].

У підсумку, патогенне мислення, стверджує Н. Ярош, не спроможне забезпечити особистості психологічне благопочуття. Воно продукує копінг стратегії спрямовані на уникнення, конфронтацію, негативне емоційне реагування, тобто на зволікання з вирішенням проблеми, а не розв’язання чи подолання негативних її наслідків [80, с.8]. Під час патогенного мислення людина здатна відтворювати у свідомості безліч разів складну ситуацію, переживати й не усвідомлювати шляхів її подолання. Загалом, вона “занурена” у психотравмувальну ситуації й відтворюючи “проживає” її знову й знову завдаючи собі душевного болю та нервової напруги. Отож, потреба вирішення складної ситуації передбачає вихід людини на новий рівень її розуміння, здатність до рефлексії у пошуку альтернативних шляхів розв’язання, аналізу наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів в особи, щоб її подолати, здатність системно критично осмислювати факти як складові ситуації й створювати для себе стратегії вирішення. Йдеться про саногенне мислення. Особливість цього мислення, на думку А. Татьянчикова, полягає у здатності людини “подумки відокремити себе від власних переживань та починає спостерігати за ними ззовні” [61, с. 308]. Усвідомлення реального стану речей, аналіз й критичне осмислення подій дозволить нормалізувати емоційний стан особи, позбутися негативних наслідків емоційного стресу [15, с. 5]. Саногенне мислення

обумовлює високу опірність стресу, оскільки ґрунтується на “свідомій постановці проблеми, свідомому аналізі власних емоцій і емоціогенних факторів та полягає у свідомій саморегуляції власної емоційно-вольової сфери” [15, с. 8].

Характерними рисами саногенного мислення є вміння людини визначати та зосереджуватися на проблемі; здатність подивитися на свої вчинки як би збоку (очима стороннього спостерігача), тобто вдатися до рефлексії та саморефлексії; уміння відмовитися від набутого досвіду, якщо він не є ефективним у вирішенні ситуації; здатність переривати неприємні спогади, після того як з них було взято необхідний досвід та інформацію; осмислення розумових дій, які спричиняють спектр негативних емоцій, здатність концентруватися на подіях, які відбуваються “тут і зараз”, вміння розслабитися й набувати внутрішній спокій [61; 79]. Конструктивним у цьому ракурсі міркувань є прагнення й потреба розвитку самоцінності. Цей поняття розуміється як самоповага людини до себе, наявність досвіду поціновування, усвідомлення того, що незалежно від невдач чи життєвих негараздів, людина завжди залишається цінною та значимою. Зауважимо, що самоцінність не ототожнюється із самооцінкою людини, оскільки засадничим у її формуванні виступає внутрішня робота людини над собою, саморозстання та самонаповнення як особистості, а не залежність від оцінок та думок зовнішнього оточення. Самоцінність передбачає адекватну самооцінку, але не ототожнюється до неї, оскільки демонструє внутрішній вимір самої себе на відміну від самооцінку, яка є похідною від зовнішніх факторів та оцінок.

Особа зрілого віку, яка має розвинуте саногенне мислення, орієнтується на вибір продуктивних долаючих копінг-стратегій. Загалом, йдеться про формування саногенного копінгу. Н. Ярош визначає це поняття як узагальнююче для копінг-стратегій особистості, які здатні підтримати психологічне здоров'я особи, сприяти встановленню соціальних контактів та позитивній переоцінці ситуації, направлені на контроль та регуляцію емоційного стану особи й вміння конструктивного осмислювати та подолати психотравмувальну ситуацію. Дослідниця звертає увагу, що саногенний копінг включає у себе саногену

проблемної ситуації, зберігаючи конструктивні уявлення особистості про себе, власне здоров'я, високу якість життя й здатність отримувати необхідну психологічну підтримку від соціуму [80, с. 7-8]. У практичній площині розвиток саногенного мислення та використання саногенного копінгу дозволяє, “людині оцінювати та знаходити правильні рішення у важких обставинах, виділяти, аналізувати і співвідносити власні якості та дії до предметно-соціальної ситуації” [76, с. 8]. У контексті формування безпечного середовища для людини саногенне мислення, на думку Г. Гандзелевської та В. Кондратюк, дозволяє розвинути позитивну дисципліну, яка ґрунтується на розвитку незалежності, відповідальності й формування навичок поваги та культури взаємодії” [14, с. 36].

Отже, саногенне мислення має евристичний потенціал у психокорекції поведінки та мисленневих процесів осіб зрілого віку орієнтованих на уникнення, відмові від активного вирішенні проблем, підвищеній тривозі та психо емоційній напрузі.

### **Висновки до третього розділу**

Результати психодіагностичного дослідження осіб зрілого віку (на прикладі професійної групи — педагоги загальноосвітніх навчальних закладів) засвідчили, що в умовах війни вони зазнають впливу низки травмувальних факторів, мають високий рівень ситуативної тривожності, демонструють завищені очікування від себе та не завжди здатні переключити увагу на інший вид діяльності. Зазначені обставини актуалізують потребу у розробці заходів психологічної підтримки осіб зрілого віку у психотравмувальних ситуаціях воєнного часу. Продуктивною концептуальною ідеєю у реалізації цих заходів є ресурсний підхід. Відновлення й розвиток внутрішніх ресурсів сприяють розвитку усвідомлення життя. Ресурси не виникають самі по собі ні звідки. Вони з'являються й поповнюються на основі попереднього успішного досвіду,

отриманого у результаті вирішення складної життєвої ситуації чи отриманні нових знань, вдалій соціальній комунікації, можливості використання отриманих

79

знань у практичній й творчій діяльності. У кожній конкретній ситуації особа зрілого віку використовує свій індивідуальний набір внутрішніх ресурсів (які різняться за обсягом та рівнем якісної визначеності), наскільки він виражений у конкретній особі й наскільки ефективно вона його використовує у життєвих практиках.

Конструктивним у цьому ракурсі міркувань є прагнення й потреба розвитку саногенного мислення, яке є основою для розвитку й використання особами зрілого віку саногенного копінгу, який зорієнтований на підтримку психологічного здоров'я особи, сприяти встановленню соціальних контактів та позитивній переоцінці нею ситуації, на контроль та регуляцію емоційного стану особи й вміння конструктивного осмислювати та долати психотравмувальну ситуацію.

80

## **ВИСНОВКИ**

Війна є сильним стресогенним фактором для людини, оскільки руйнує узвичаєні координати її буття, є психотравмою для її психіки, яка здатна блокувати її особистісні ресурси та не сприяє ефективній адаптації до реалій швидко змінного світу й самостійному доланню небезпечних й кризових ситуацій. В умовах кризових й руйнівних подій, які здатні ставити під загрозу її власне буття, людина шукає опертя у собі, мобілізуючи наявні та приховані ресурси задля того, щоб вижити, жити й подолати складні життєві реалії. З огляду на ці обставини формування продуктивних копінг-стратегій особистості для подолання життєвих труднощів в умовах невизначеності, складних життєвих обставин воєнного часу є актуальною та релевантною проблемою.

У психологічних дослідженнях науковці пояснюють копінг — це процес управління стресом. Він включає у себе використання різних стратегій у

подоланні труднощів, вирішення проблем та зменшення негативних емоцій. Аналіз наукових досліджень з проблем копінгу засвідчив наявність низки різноманітних моделей й підходів до класифікації копінг-стратегій. Попри відмінності у концептуальних підходах та фокусі дослідницьких зацікавлень, об'єднавчою ідеєю у міркуваннях дослідників є характеристика й оцінка ними копінг-стратегій з позиції їх ефективності/неефективності у подоланні стресової ситуації. Зазначимо, що критерієм ефективності слугує фактор зниження вразливості людини до стресу. У пошуку ефективних копінг-стратегій людина використовує, з одного боку, наявний у неї життєвий досвід, знання й переконання, а з іншого, спирається на власні психологічні ресурси (потенційні психологічні можливості).

Зрілість — це тривалий період онтогенезу людини. Він є значимим у її житті з огляду на те, що у цей період вона досягає піку свого розвитку, пізнає й розкриває особливості свого внутрішнього світу, демонструючи його у практиках соціального світу. Результатом цього вікового етапу соціально психологічного становлення людини є розвиток, який набуває характеру когнітивних змін та здатності ухвалювати самостійні, усвідомлені рішення,