

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
II курсу групи ПС-2
Крутова Яна Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник
доктор психол.наук, професор
Большакова А.М.

(підпис)

роботу захищено « » грудня 2024 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	7
1.1. Копінг-поведінка: поняття, підходи до вивчення, види та особливості	7
1.2. Загальна характеристика психічного розвитку та психологічні особливості осіб середнього віку.....	17
1.3. Складні життєві ситуації: поняття, види, особливості переживання, специфіка подолання	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	28
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях .	28
2.2. Результати дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях	39
2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях .	50
Висновки до другого розділу	56
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	58
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя сучасної людини відбувається в дуже мінливому світі – змінюється економічна, політична та соціальна ситуація в країні, освіта, технології, професії, посадові вимоги тощо. Особистість в зрілому віці постійно стикається з необхідністю постійно пристосовуватися до нових умов життя та діяльності, долаючи життєві ситуації різного рівня складності. У зв'язку з цим особливо актуальними стає вивчення феноменів, пов'язаних з особливістю поведінки зрілої особистості у ситуаціях, що характеризуються підвищеною потребою в адаптації та виробленні стратегій пристосування, зокрема подолання складних життєвих ситуацій.

Феномен копінг-поведінки є відносно молодим для вітчизняної психології і одночасно таким, що привертає увагу сучасних науковців. Так, аналіз наукових публікацій свідчить, що під час дослідження феномену «копінг-поведінки» увага вітчизняних дослідників зосереджувалася на: вивченні її теоретико-методологічних основ (Р. Кечур, А. Коваленко, Н. Родіна, І. Семків, Л. Сніжко, Т. Ткачук, М. Хараджи); особливостей емпіричного вимірювання копінг-поведінки (Р. Кечур, І. Семків, Т. Ткачук); дослідженні копінг-стратегій особистості у складних життєвих обставинах (О. Ігумнова, Я. Ляшин, І. Тарасенко), професійних ситуаціях (А. Вдовиченко).

Особливості копінг-поведінки підлітків описані Л. Пілецькою та Т. Карамушкою; студентів – А. Долгієр, О. Ігумновою, О. Резніковою, А. Шамардіною, З. Сивограковою; майбутніх фахівців соціономічних професій – Г. Дубчак; педагогів – Г. Католик та Т. Ткачук; працівників органів внутрішніх справ – М. Дідухом, військовослужбовців – В. Мушкевич і Л. Пасічник; гендерні особливості копінг-поведінки проаналізували А. Мягких та Т. Ткачук, вікові особливості копінг-поведінки дорослих – Т. Бушуєва.

Водночас, не зважаючи на той факт, що психологічною наукою накопичено теоретичні знання щодо сутності копінг-поведінки, її моделей,

механізмів, а також емпіричні дані стосовно специфіки копінг-поведінки осіб, що належать до певних вікових та професійних груп, під час подолання ними стресових та/або складних життєвих ситуацій, особливості копінг-поведінки осіб середнього віку є недостатньо висвітленими.

Актуальність дослідження, недостатня розробленість проблеми, запити теорії та практики зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях».

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка осіб середнього віку.

Предмет дослідження – особливості копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях.

Гіпотеза дослідження – існує взаємозв'язок між локусом контролю особистості та копінг-поведінкою осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях, а саме: особи, які мають інтернальний локус контролю схильні використовувати позитивні моделі копінг-поведінки при вирішенні складних життєвих ситуацій.

Мета – теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях; розробити програму розвитку позитивної копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях.

Для досягнення поставленої мети потрібно розв'язати наступні **завдання**:

1. Вивчити стан розробки феномену копінг-поведінки (в т.ч. у складних життєвих ситуаціях) у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити чинники, що впливають на особливості копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях, схарактеризувати взаємозв'язок між локусом контролю особистості та копінг-поведінкою.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях (у вигляді констатувального експерименту); взаємозв'язку між локусом контролю та копінг-поведінкою в межах даної вікової групи.

4. Проаналізувати емпіричні дані, отримані в ході реалізації констатувального експерименту з використанням методів описової статистики та математико-статистичної обробки даних, зробити висновки щодо взаємозв'язку між локусом контролю та копінг-поведінкою осіб середнього віку.

5. Розробити програму розвитку позитивної копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях, спираючись на найбільш доцільні та ефективні розвивальні методи, техніки та прийоми, запропоновані у сучасній психологічній літературі.

Методологічні основи та методи дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження складають загально-психологічні ідеї психічного розвитку особистості на стадії дорослості; підходи до вивчення копінг-поведінки – особистісний (А. Біллінгс, Р. Моос), когнітивно-біхевіоральний (Р. Лазарус, С Фолкман), системний (А. Коваленкова, Н. Родіна), інтегративний; локусу контролю як чинника, що впливає на вибір конкретної стратегії копінг-поведінки (П. Бір, Дж. Маккраф); механізмів виникнення і подолання складних життєвих ситуацій (А. Коваленкова, С. Горбач); складної життєвої ситуації як джерела зростання особистості (В. Предко).

В процесі теоретичного вивчення та емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях було використано комплекс наступних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, наявних у сучасній психологічній літературі, з метою визначення понятійного апарату дослідження, підходів до вивчення проблеми, виявлення чинників, що визначають обрання особами середнього віку певного типу копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях;

- емпіричні: констатувальний психологічний експеримент, психодіагностичне тестування, анкетування;

- математичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона (виконаний за допомогою програми MS Excel).

У якості психодіагностичного інструментарію для розв'язання завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики: методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм); опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (CSI-SF); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанов); опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер). Для уточнення які саме ситуації розглядають як «складні життєві ситуації» використано: типологію складних життєвих ситуацій, визначену З. Сивограковою, доповнену автором.

Характеристика вибірки. Емпіричне дослідження було проведене серед мешканців м. Чугуїв Харківської області в період з 16 по 23 вересня 2024 р. шляхом online-опитування з використання сервісу Google Form. В опитуванні взяло участь 44 особи віком від 30 до 50 років, які мешкають в м. Чугуїв на постійній основі. З них: осіб жіночої статі – 38 (що складає 86,4% від загальної кількості опитаних), чоловічої – 6 (13,6%).

Новизна дослідження полягає у відсутності емпіричних досліджень копінг-поведінки осіб середнього віку, систематизацією чинників, що визначають поведінку особистості у складних життєвих ситуаціях, розробці практико-орієнтованої програми, спрямованої на розвиток конструктивної копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Копінг-поведінка: поняття, підходи до вивчення, види та особливості.

Поняття «копінг» (від англ. coping – подолання, опанування) активно вивчається в західній психології від середини ХХ ст, хоча деякі положення теорії копінг-поведінки сягають своїм корінням в роботи психологів психоаналітичного напрямку.

Так, Т. Ткачук виокремлює диспозиційний, особистісний та когнітивно-біхевіоральний теоретико-методологічні підходи до розуміння сутності копінг-поведінки [19]. В аналітичному дослідженні копінг-поведінки здобувачів психологічної освіти Ю. Шинкаренко описує 5 підходів – психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, трансакційний, системний та інтегративний [27]. Кожен з зазначених підходів розвивав власні уявлення щодо змісту копінгу, його механізмів та результатів, а саме:

- диспозиційний – З. Фройд, А. Фройд, Г. Вайлант, Н. Хаан та ін. (его-аналітична модель копінгу) – копінг-поведінка є засобом психологічного захисту, що використовується для зменшення рівня напруження;

- особистісний – А. Біллінгс, Р. Моос (модель особистісних рис) – копінг-поведінка розглядається як «відносно стійка характеристика особистості, що визначає реакцію людини на стрес» [10] й реалізується через активні (конструктивні) або пасивні (неконструктивні) способи копінгу;

- когнітивно-біхевіоральний – Р.Лазарус, Ф. Фолкман (ситуаційна модель копінгу, оцінна модель Лазаруса) – копінг розглядається як індивідуальна поведінка, спрямована на подолання особистістю емоційно напруженої, стресової або складної життєвої ситуації у відповідності з її суб'єктивною значущістю та наявністю ресурсів [19, с.239];

- трансакційний – Р. Лазарус – копінг-поведінка є результатом взаємодії особистості і середовища й представлена двома основними типами: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (проблемно-орієнтований, когнітивний копінг) та копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтований копінг);

- системний – У. Бронфенбреннер, А. Коваленко, Н. Родіна – копінг-поведінка є результатом взаємодії різних соціальних систем, до складу яких входить особистість (сім'я, освітнє середовище тощо); підкреслює значення соціальної підтримки як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій;

- інтегративний – передбачає поєднання декількох попередніх підходів, що дозволяє врахувати вплив різних чинників на обрання особистістю конкретного типу копінг-поведінки [27, с. 290-291]

В межах диспозиційного підходу копінг-поведінка розглядається як «стійке особистісне утворення та зміна рис особистості» [19, с. 323], а видами копіngu виступають захисні механізми психіки (адаптивні та неадаптивні), які, мають дихотомічний характер, і, за висловом А. Фройд, є звичними для особистості стратегіями для подолання стресових ситуацій. Її послідовник Г. Вайлант стверджував, що «... особи, які використовують зрілі захисти, мають краще психічне здоров'я та взаємостосунки у порівнянні з тими, хто вдається до незрілих захистів» [19, с.324]. Захисні механізми (по суті стратегії копінг-поведінки) розташовані на певній прямій, на одному полюсі якої знаходяться «зрілі», адаптивні, соціально перетворюючі стратегії захисту (наприклад, сублімація, гумор тощо), на іншому – «незрілі», пасивні, не адаптивні, такі, що спотворюють сприйняття дійсності (зокрема проекція, іпохондрія, пасивна агресія).

Ще один представник диспозиційного підходу Н Хаан зазначав, що «копінгова поведінка відрізняється від захисної тим, що остання є більш ригідною, вимушеною, такою, що викривляє реальність і недиференційованою, у той час, як копінг є гнучким, цілеспрямованим, орієнтованим на реальність та диференційованим» [19, с.325]. Зазначимо, що

в межах сучасних наукових підходів до розуміння копінг-поведінки, поняття «копінг-стратегії», «копінг-поведінка» та «захисні механізми психіки» не розглядаються як тотожні або близькі за змістом. Головною відмінністю є те, що копінг передбачає здійснення особистістю довільних і усвідомлюваних дій [26, с. 274-375].

В межах особистісного підходу копінг-поведінка розглядається як атрибут особистості, її стиль опанування стресу. Основна ідея моделі особистісних рис полягала в тому, що «дії індивіда в процесі подолання стресу за різних умов можна прогнозувати на основі оцінки притаманних йому індивідуально-психологічних особливостей або схильностей до подолання стресу» [19, с. 326]. При цьому ситуаційний контекст поведінки ігнорувався.

Підґрунтям багатьох сучасних концепцій копінг-поведінки є когнітивно-біхевіоральний підхід, в межах якого запропоновано ситуаційно-оцінну модель копінг-поведінки. Основною ідеєю даної моделі є те, що копінг-поведінка особистості обумовлюється, в першу чергу, ситуаційними чинниками. Тобто наміри та дії людини, яка переживає стресову, емоційно напружену або складну життєву ситуацію, суттєво залежать від контексту самої ситуації. Копінг-поведінка особистості в складних життєвих ситуаціях включає наступні етапи: 1) сприйняття ситуації, 2) когнітивна оцінка ситуації та наявних ресурсів; 3) генерування можливих стратегій подолання; 4) оцінка результату дій [19, с. 328].

Вибір особистістю стратегії копінг-поведінки в конкретній ситуації обумовлюється результатами когнітивної оцінки зазначеної ситуації, безпосередніх дій, спрямованих на подолання ситуації, та результатів їх успішності. В свою чергу ефективність та результати когнітивного оцінювання визначаються: 1) впевненістю особистості в здатності впливати на зовнішні події; 2) рівнем емоційної саморегуляції; 3) умінням мобілізувати наявні ресурси; 4) можливістю розраховувати на допомогу інших людей [22, с. 239].

Під копінгом в сучасній психології в найзагальнішому вигляді розуміється поведінка, спрямована на подолання емоційно-напружених, стресових або складних життєвих ситуацій. Аналітичний огляд літературних джерел свідчить, що поняття «копінг», «копінг-поведінка», «копінгова поведінка», «копінг-стратегії», «копінгові стратегії», «поведінка, спрямована на подолання складних життєвих ситуацій» використовуються як синонімічні.

В західній психологічній традиції сформувалися 3 основні підходи до визначення змісту поняття «копінг-поведінка»:

- схильність особистості відповідати (реагувати) на стресову подію (А. Білінгз, Р. Моос);
- спосіб психологічного захисту, що використовується людиною для зменшення психологічного напруження (Н. Хаан);
- динамічний процес, під час якого когнітивні та поведінкові способи управління внутрішніми та/або зовнішніми умовами постійно змінюються, а вимоги, що виникають при цьому, оцінюються як такі, що потребують застосування різних ресурсів особистості (Р. Лазарус і С. Фолкман) [26, с. 375].

Водночас сучасне розуміння копінг-поведінки, на думку З. Сивогракової, «знаходиться в континуумі від вузького його визначення як тільки свідомих, цілеспрямованих, конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами..., до широкого розуміння копінгу як поняття, яке визначає будь-які зусилля, активність людини в дискомфортних, складних для неї умовах...» [17, с. 9].

Зокрема Р. Лазарус розглядає копінг-поведінку як «динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційної зміни», який передбачає використання особистістю різних засобів подолання [19, с. 326]; В. Шебанова та Г. Діденко – «стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій

сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації» [26, с. 375]; Л. Карамушка та Ю. Снігур – будь-яку поведінку, спрямовану на управління стресом і зниження психоемоційної напруги, «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [8, с. 16]; Г. Католик та Т. Ткачук – поведінку, яка «здійснюється на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій [20, с. 993]; М. Хараджи та Л. Сніжко – «це індивідуальний спосіб взаємодії людини із важкою життєвою ситуацією відповідно до її значущості в житті індивіда та з особистісно-середовищними ресурсами, які багато в чому визначають його поведінку» [24, с. 886]; Н. Водоп'янова – «різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, ... охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути або пом'якшити» [26, с. 370].

Копінг-поведінка виконує дві основні функції: 1) регуляція емоцій (копінг, орієнтований на емоції); 2) пошук стратегій подолання проблем (копінг, орієнтований на проблему, когнітивний копінг) [24, с. 884].

Змістовно-структурна модель копінг-поведінки, запропонована Г. Католик та Т. Ткачук включає дві основні компоненти, які взаємодіють між собою та обумовлюють вибір особистістю конкретної моделі (стратегії) поведінки, а саме:

- копінг-ресурси – характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або уможливають успішне пристосування до емоційно напружених або складних життєвих ситуацій;

- копінг- стратегії – поведінкова відповідь особистості на загрозу, що виникла (зокрам стратегії уникання, пошуку соціальної підтримки, розв'язання проблем)[20, с. 996].

Автори структурно-змістовної моделі копінг-поведінки виокремлюють 11 основних копінг-ресурсів, які розподілені на 3 групи: 1) когнітивні (увага, пам'ять, мислення), особистісні (локус контролю, емоційна стійкість,

впевненість у собі, Я-концепція), комунікативні (емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження, комунікабельність)[20, с. 995].

За результатами аналітичного дослідження А. Долгієр описує структуру копінг поведінки, як таку, що включає наступні компоненти: 1) копінг-реакції – думки, почуття, переживання особистості, що виникають при зіткненні зі стресором (тривога, страх, «що робити?» та ін.); 2) копінг-дії – повсякденні прості поодинокі дії індивіда в контексті емоційно напруженої або складної життєвої ситуації («готую вечерю», «вигуляю собаку», «приймаю душ); 3) копінг-стратегії – послідовність пов'язаних простих одиничних копінг-дій (наприклад, «соціальна підтримка», «вирішення проблеми» тощо); 4) копінг-стилі – подібні групи копінг-стратегій (наприклад, активні-пасивні, адаптивні-неадаптивні тощо) [2, с. 9-10].

Копінг-поведінка, на думку Л. Карамушки та Ю. Снігур передбачає, що особистість задіює одночасно когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля. Когнітивні зусилля скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо; емоційні – на контроль своїх переживань, пошук емоційної підтримки; поведінкові - - досягнення бажаного результату [8, с. 16].

Виділяють активні та пасивні форми копінг-поведінки. Активна копінг-поведінка передбачає активне подолання, цілеспрямоване усунення або послаблення впливу негативної ситуації; пасивна копінг-поведінка (пасивне подолання) зосереджена на використанні механізмів психологічного захисту, покликаних зменшити рівень емоційної напруги [8, с.20].

За ступенем ефективності (розв'язання проблеми, досягнення мети) стратегії копінг-поведінки розподіляють на три групи (Е. Хейм):

- продуктивні (конструктивні) – дозволяють швидко та успішно долати складні життєві ситуації (наприклад, фокусування на розв'язанні проблеми, її обмірковування з урахуванням інших точок зору; наполеглива робота, сумлінне ставлення до неї; фокусування на позитиві; активний відпочинок);

- відносно продуктивні (відносно конструктивні) – допомагають долати деякі ситуації, наприклад, не дуже значущі або нескладні (зокрема пошук соціальної підтримки; спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення отримати схвалення; суспільні дії; звернення за професійною допомогою; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури);

- непродуктивні (неконструктивні) – не дозволяють долати складні ситуації (наприклад, неспокій, надія на диво, розпач, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення в себе, прагнення відволіктися, відпочити) [8, с.21-22].

Копінг-поведінка може бути: продуктивною/функціональною або непродуктивною/дисфункціональною, хоча деякі автори підкреслюють, що «копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь і контексту, в якому цей копінг реалізується [24, с. 887].

Важливим є класифікація копінг-поведінки за критерієм реактивності/проактивності, тобто кількістю та спрямованістю зусиль, що докладає особистість для подолання складної ситуації:

- реактивний копінг – зусилля, спрямовані на подолання складної ситуації, компенсацію втрат чи збитків, які мали місце у минулому;

- антиципаторний копінг – зусилля, щодо подолання загроз, які з високою вірогідністю можуть трапитися у майбутньому;

- превентивний копінг – зусилля зі створення та накопичення ресурсів, спрямованих на подолання складних ситуацій, що потенційно можуть відбутися у майбутньому,

- проактивний копінг – зусилля щодо розвитку ресурсів, спрямованих на здатність долати складні життєві ситуації у майбутньому, що сприятиме особистому зростанню [8, с. 22-23].

Проактивна копінг-поведінка: 1) забезпечує поєднання превентивного планування з активним цілепокладанням; 2) передбачає активне залучення

соціальних ресурсів; 3) спирається на сформовані проактивні установки та відчуття само ефективності [там само] .

Г. Вайллант виокремлює три типи копінг-стратегій: 1) стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки; 2) усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у важких ситуаціях; 3) мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшення стресу [26, с. 375].

А Біллінгс та Р. Моос виділяють три типи поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях: 1) копінг, орієнтований на оцінку – передбачає визначення значення ситуації і використання таких стратегій як логічний аналіз, когнітивна переоцінка тощо; 2) копінг, орієнтований на розв’язання проблеми – нівелювання, послаблення або усунення джерела стресу; 3) копінг, орієнтований на емоції – подолання стресу, що включає когнітивні або поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення емоційної напруги й одночасну підтримку афективної врівноваженості [24, с.887-888]. Проблемно-орієнтована копінг-поведінка ефективна в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтована – у неконтрольованих.

Дж. Амірхан виділив 3 типи копінг-поведінки, кожен з яких, на його думку є ефективним для певних ситуацій [3; 24]:

1) вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій особистість прагне використовувати всі наявні ресурси для пошуку ефективної стратегії вирішення проблеми;

2) пошук соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, що передбачає звернення за допомогою та підтримкою до інших осіб задля ефективного подолання складної життєвої ситуації;

3) уникнення – поведінкова стратегія, яка полягає в свідомому униканні контакту з оточуючою дійсністю, втечу від вирішення проблем (хвороба, вживання алкоголю, психоактивних речовин, адиктивна поведінка тощо)

Типологія копінг-стратегій А. Лібіної спирається на декілька критеріїв: 1) за характером їх організації відносно результату (захисні, опанувальні); 2) за модальністю (когнітивні, емоційні, поведінкові)» 3) за спрямованістю (на інших людей, на себе, на предмет/справу); 4) за ступенем інтенсивності (активні, пасивні) [10].

У своєму дослідженні З. Сивогракова за критерієм ефективності способів копіngu щодо результатів подолання емоційно напружених або складних життєвих ситуацій, розвитку й самореалізації особистості виокремлює наступні типи копінг-поведінки: 1) активна – передбачає свідомі цілеспрямовані наполегливі зусилля особистості щодо зміни і розв’язання складної життєвої ситуації; 2) пасивна – спрямована на уникання активності щодо вирішення ситуації, спотворює сприйняття дійсності, замінює адекватну активність на прояви адиктивної поведінки; 3) компенсаторна спрямована на досягнення ситуативної емоційної рівноваги, передбачає вирішення за рахунок тільки внутрішніх змін у собі – свого ставлення, оцінки, проявів терпіння тощо [17, с. 8]. Використання особистістю активних стратегій копінг-поведінки сприяє покращенню самопочуття, а використання пасивних стратегій призводить до посилення негативної симптоматики [24, с. 888].

Основним механізмом виникнення копінг-поведінки Н. Родіна вважає фрустрацію та фрустраційні реакції особистості [15, с. 85]. Водночас остаточний вибір особистістю конкретної стратегії копінг-поведінки обумовлюється ситуативними факторами (об’єктивними та суб’єктивними), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості (зокрема її фрустраційною толерантністю [там само]).

У складній життєвій ситуації копінг-поведінка, на думку З. Сивогракової, розгортається через когнітивно-емоційне сприйняття та оцінювання людиною ситуації і себе в ній до реалізації поведінково-регулятивних зусиль за допомогою різноманітних копінг-стратегій [17, с. 8]

Важливим питанням є питання чинників, що детермінують копінг-поведінку особистості. Наприклад, П. Бір та Дж. Маккраф такими чинниками вважають локус контролю особистості, спонтанність/цілеспрямованість її поведінки та мінливість/ стійкість [21, с. 1007]. З. Сивогракова відзначає суттєву роль особистісних чинників (когнітивних, емоційних та поведінково-регулятивних), що визначають специфіку стратегій подолання складних життєвих ситуацій [17, с. 8]. Проактивні установки як важливий чинник реалізації конструктивної, адаптивної, проактивної копінг-поведінки розглядає Д. Носенко [8, с. 22-23]. Проактивні установки впливають на мотивацію та діяльність особистості, сприяють усвідомленню власної здатності впливати на умови середовища з метою їх покращення.

Емпіричне дослідження гендерних відмінностей копінг-поведінки, проведене Н. Ендлер і Д. Паркер свідчить, що жінки молодого віку схильні частіше використовувати уникнення та копінг, орієнтований на емоції як стратегії подолання складних життєвих ситуацій [24, с.888]. Також дослідники висновок щодо того, що «із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій вирішення проблем [там само].

Ефективність обраної стратегії копінг-поведінки, на думку Г. Беді та С. Браун, залежить від сили негативних переживань особистості (оцінки особистості значущості складної ситуації). Вони також встановили, фокусування на завданні покращує ефективність поведінки в цілому, але не зменшує вплив негативних емоцій; а посилення самоконтролю зменшує вплив емоцій, але одночасно погіршує результативність діяльності та активності взагалі [26, с.376].

Набір стратегій копінг-поведінки особистості не є сталим і змінюється на різних етапах життєвого шляху особистості. Як зазначає Я. Ляшин позитивною вважається така динаміка копінг-поведінки «коли у особистості збільшується кількість продуктивних (орієнтованих на дії з вирішення

складної життєвої ситуації) і зменшується кількість непродуктивних стратегій (деструктивних форм розрядки» [10].

К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді у своїх дослідженнях встановили, що рівень психологічного благополуччя значущо вищий в осіб, які застосовують широкий діапазон копінг-стратегій, порівняно з тими, хто застосовує одноманітні копінги [там само].

Усі методи оцінювання копінг-поведінки розподіляють на 2 групи:

інтердивідуальні (передбачають вивчення поведінки особистості за умов впливу різних стресорів незалежно від вимог середовища, тобто копінг-поведінка визначається особистісними чинниками, пов'язаними з індивідуальною вразливістю/стійкістю до стресу);

інтраіндивідуальні (копінг розглядається як неспецифічна відповідь людини на певну напружену ситуацію – кризу, втрату тощо, що не залежить від особистісних особливостей індивіда, тобто ситуація визначає актуалізацію певної копінг-поведінки) [21, с. 1003, с.1007-1008].

Вітчизняні дослідники (Р. Кечур, І. Семків, Т. Ткачук) зазначають про існування чотирьох основних стратегій діагностики копінг-поведінки: 1) аналіз суб'єктивних звітів піддослідних щодо їх поведінки (стандартизовані опитувальники і інтерв'ю); 2) спостереженнями за діями піддослідних у конкретних ситуаціях; 3) фіксація очевидних ознак; 4) вивчення документів і продуктів діяльності піддослідних. [21, с. 1006] Найбільш поширеною стратегією вивчення копінг-поведінки на даний момент часу є аналіз суб'єктивних звітів піддослідних.

1.2. Загальна характеристика психічного розвитку та психологічні особливості осіб середнього віку.

Як зазначає О.Прокоф'єва [14] «розвиток особистості в період зрілості є однією з найскладніших і недостатньо досліджених проблем» сучасної вітчизняної психології через те, що тривалий час увага вітчизняних науковців була в більшій мірі зосереджена на розвитку особистості у дитячому та

підлітково-юнацькому віці. Саме тому «спостерігається явний дефіцит емпіричних досліджень, присвячених вивченню особистісних характеристик проживання періоду середини життя»[там само].

Хронологічні межі періоду зрілості та середнього віку зокрема є досить розмитими. За віковою періодизацією Д. Бромля зрілість відноситься до четвертого циклу і складається з 4 стадій: рання дорослість (21-25 років); середня дорослість (25-40 років); пізня дорослість (40-55 років); передпенсійний вік 55-65 років [там само]. На відміну від нього Г. Крайг етап зрілості розподіляє на три стадії: рання зрілість або молодість (18-30/35 років); зрілість або середній вік (35-60/65 років); пізня зрілість або старість (від 60 років і старше) [27, с.209]. Стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном включають в себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

Періодизація розвитку В. Бунак [14] відносить зрілість до другої (стабільної) стадії розвитку, яка включає в себе два періоди (кожен з яких складається з двох етапів):

- 1) період дорослості (перший вік – 22-28 років для чоловіків, 21-26 років для жінок і другий вік – 29-35 років для чоловіків, 27-32 – для жінок);
- 2) період зрілості (перший вік – 36-45 років для чоловіків, 33-40 років для жінок і другий вік - 46-55 років для чоловіків, 41-50 – для жінок).

Таким чином, можна констатувати, що єдиного розуміння хронологічних меж середнього віку наразі в психології немає, тому в даній роботі за осіб середнього віку розглядатимемо осіб у віці від 30-35 до 60 років.

Розвиток особистості в зрілому віці підпорядковується іншим законам, ніж у дитинстві. В сучасній психології існує принаймні три точки зору щодо загальних закономірностей його реалізації [22, с. 213]: 1) розвиток в цілому припиняється, змінюються тільки окремі характеристики; 2) розвиток продовжується і спирається на надбання попередніх вікових етапів; 3)

розвиток особистості передбачає суттєві зміни як фізичного стану, так і психічних та соціальних функцій.

Особи середнього віку продовжують активно розвиватися та реалізовувати себе у різних сферах життєдіяльності, водночас на фізіологічному рівні з'являються перші відчутні зміни.. Зокрема знижується чутливість органів чуття, уповільнюється обмін речовин, зменшується вага головного мозку, скорочується кровопостачання гіпофіза, щитовидної залози, наднирників, підшлункової залози, що позначається на зменшенні фізичної сили, витривалості й привабливості.

Серед основних психічних новоутворень середнього віку можна назвати наступні: збільшення обсягу уваги, підвищення продуктивності довільної уваги, складна структурованість збереженого досвіду, швидке впізнавання типових задач, інтелектуальна гнучкість, розвиток логічного мислення та здатності до узагальненого мислення тощо. Водночас протягом всього періоду від 30 до 60 років спостерігається повільне зниження більшості здібностей індивіда.

Соціальний розвиток особистості передбачає формування та розвитку протягом періоду зрілості продуктивності, уміння брати на себе відповідальність, впевненості в собі, своїх силах, здатності надавати підтримку іншим особам, кристалізації системи соціальних ролей, сімейних та дружніх стосунків (побудованих на основі спільних інтересів або діяльності) тощо.

О. Прокоф'єва відзначає здатність осіб середнього віку бути досить гнучкими в своїй поведінці та емоційних реакціях, зокрема в стресових ситуаціях не втрачати бадьорого настрою, надавати допомогу іншим людям, трансформувати плани та цілі, ігнорувати несуттєві конфліктні ситуації [14].

Маркерами розвитку дорослої людини (за Г.Крайг) є: соціальні ролі, фізичне здоров'я, матеріальні та фінансові ресурси, кваліфікацію, наявність соціальної підтримки, адекватність розуміння подій, передбачення життєвих

подій і готовність до них, особистісні властивості людини, обставини життя [22, с. 209-210].

Основними завданнями розвитку особистості у середньому віці за Р. Хейвігхерстом є: досягнення зрілої громадянської та соціальної відповідальності, підтримка доцільного життєвого рівня, вибір адекватних віку способів проведення дозвілля, допомога дітям у їх розвитку та становленні; змістовна трансформація подружніх стосунків, прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них, піклування про батьків [22, с. 214].

Е. Еріксон зазначав, що середній вік ставить перед особистістю низку завдань розвитку, і передбачає оволодіння певними вміннями і навичками задля набуття досвіду, який дозволить гармонійно розвиватися в межах поточної стадії особистісного розвитку та створить позитивне підґрунтя для розвитку на наступному віковому етапі. У разі позитивного вирішення поставлених завдань середнього віку особистість набуває вікове новоутворення – продуктивність, що пов'язана з безпосередньою турботою про інших людей, і включає в себе «як творчу і виробничу «професійну» активність, так і внесок у виховання і ствердження у житті наступного покоління» [22, с. 216]. Набуття продуктивності дозволяє особистості підтримувати міцні прихильності (родина, друзі), бути стабільною (постійне місце проживання, робота тощо), відчувати задоволення від самореалізації та творчості (слід підкреслити, що поняття «творчість» в даному випадку має широке тлумачення, й стосується не тільки створення артефактів культури та мистецтва, а життєдіяльності взагалі).

На середній вік припадає переживання особистістю двох нормативних вікових криз, які умовно позначаються поняттям «криза середнього віку», а саме:

- криза тридцяти років — пов'язана з загостренням проблем через наслідки професійного визначення, побудованого сімейного життя, загального самоствердження;

- криза сорока і п'ятдесяти років – змістовно близькі одна до одної, характеризуються такими проявами, як розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття.

Причиною будь-якої вікової кризи є суперечність між існує між новими потребами та старими умовами їх задоволення, фізичними або психічними можливостями особистості і системою її відносин з оточуючими людьми. За словами Л. Виготського «негативний зміст розвитку в ці періоди є зворотною або тіньовою стороною позитивних змін особистості, що складають основний зміст критичного віку, адже старе руйнується лише настільки, наскільки це необхідно для розвитку нового» [16. с. 109].

В кризовий період особистість стикається з необхідністю перегляду своїх планів, намірів, цілей та співвіднесенням їх з наявним досвідом, знаннями, ресурсами. Переживання кризи середнього віку також можна розглядати як складну життєву ситуацію, тому що вона супроводжується переживанням негативних емоцій, посиленням рівня тривожності та передбачає подолання й пошук нових моделей поведінки.

Можливі стратегії виходу з кризової ситуації, на думку Н. Токаревої та А. Шамне [22, с.216], передбачає: корекцію Я-концепції особистості; прийняття часових обмежень існування кожної людини, розвиток гнучкості сприйняття, мислення, поведінки, здатності будувати плани та ставити цілі з урахуванням наявних ресурсів тощо.

1.3. Складні життєві ситуації: поняття, види, особливості переживання, специфіка подолання

Під складною життєвою ситуацією у вітчизняній психології розуміють таку ситуацію, що призводить до порушень нормальної життєдіяльності особистості, пов'язана з негативними емоційними переживаннями та відчуттям психічного напруження й потребує допомоги задля її вирішення.

Водночас узагальнений аналіз літературних джерел свідчить, що на сьогодні не існує єдиного сталого визначення поняття «складна життєва ситуація», неузгодженим є зміст критерії визначення таких ситуацій. Як складні життєві ситуації розглядають кризові, критичні, екстремальні, важкі, стресові, ситуації психологічної загрози, невизначеності тощо. За синонімічне поняття розглядають також «складні життєві обставини».

Складна життєва ситуація – це:

- будь-яка життєва ситуація, що виходить за звичні норми; життєві обставини, що призводять до порушення адаптації й унеможливають задоволення звичних потреб та реалізацію звичних моделей поведінки (О. Односталко);

- особливі умови життєдіяльності особистості, які не піддаються довільному контролю й унеможливають задоволення базових потреб та самореалізацію (Е. Грішин);

- будь-які життєві обставини, що призводять до порушення наявної системи професійних та особистісних відносин, провокують переживання людиною дискомфорту й негативних емоцій, що може за певних умов спричинити негативні наслідки для розвитку особистості (Я Андрєєва) [28, с. 28];

- вид соціально-психологічної ситуації, що характеризується підвищеними вимогами до адаптаційних можливостей та ресурсів людини, обумовлює зміни її психічного стану та якість ситуативної поведінки (І. Сагань);

- ситуація, що викликана суттєвим неспівпадінням бажань і можливостей особистості, що спричинює виникнення негативних емоційних переживань і відмову від звичних стратегій поведінки (І. Ващенко, Б. Іваненко);

- обумовлений внутрішніми та зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який на суб'єктивному рівня сприймається як психологічне ускладнення (І. Ващенко, І. Ананова).

Саме переживання особистістю суб'єктивного ускладнення є основним критерієм визначення ситуації як складної. Як зазначає А. Коваленкова, «складні життєві ситуації виникають тоді, коли порушується або змінюється звичний ритм життя і людина не в змозі розв'язати якусь проблему при наявності прийнятних та повсякденних форм поведінки» [6, с. 30]. При цьому ознаками переживання особистістю складної життєвої ситуації авторка вважає: 1) зміну алгоритмів звичної соціальної поведінки; 2) припинення або зниження ефективності виконання будь-яких видів діяльності/активності; 3) невизначеність щодо найближчого та віддаленого майбутнього; 4) розвиток стресової симптоматики [там само].

Типи складних життєвих ситуацій [1, с.35]:

- за інтенсивністю, ступенем втрати або загрози, тривалістю (хронічні або короткострокові);
- за ступенем керованості подіями (контрольовані, неконтрольовані);
- за рівнем впливу (К.Муздибаєв);
- за основними типами відповідно до особливостей ситуації (стрес, фрустрація, конфлікт і криза).

Характерними особливостями складної життєвої ситуації є: часова обмеженість вирішення ситуації; наявність зовнішніх обставин, що суб'єктивно переживаються як занадто складні; наявність ризиків для життя, фізичного здоров'я або психологічного самопочуття; неможливість контролювати мінливість зовнішніх умов; перешкоджання реалізації та досягненню особистістю цілей; потенційна можливість використати ситуацію як ресурс для зростання.

Джерелом виникнення складної життєвої ситуації А. Коваленкова вважає переконання та дії особистості, а також зовнішні ситуаційні чинники, що не залежать від людини. Її підтримує С. Горбач, яка підкреслює, що виникнення складної життєвої ситуації обумовлюється сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників, при чому контролювати останні у особистості немає можливості.

Початком виникнення складної життєвої ситуації є певна подія, яка «оформлюється через усвідомлення ... нового життєвого завдання, яке тепер потрібно вирішувати» [25, с. 24], а «неспроможність особистості прийняти нові обставини як необхідність само змінювання стає основною психологічною перепорою на шляху подолання складних життєвих обставин» [там само, с. 38].

Дослідники І. Ващенко та Б. Ігумнов виокремили наступні етапи подолання складної життєвої ситуації: 1) усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми; 2) формування здатності до пошукової поведінки; 3) зосередженість уваги на трансформації негативної ситуації в конструктивну [1, с. 45-46].

Складні життєві ситуації можуть негативно позначатися на психологічному самопочутті особистості, зокрема спричинювати дезорганізованість діяльності, посилення тривожності й напруженості, відстороненість від інших людей та світу в цілому, пригніченість емоцій, ігнорування думок і потреб тощо. також можуть актуалізуватися прояви само деструктивної поведінки (самозвинувачення, травматизм, самоізолювання, вікарна або суїцидальна поведінка).

Стратегії поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях за Ю. Швалбом [25, с. 28-29]:

- відкриття нових видів діяльності/активності, опанування нового досвіду;
- прийняття рішення, покладаючись на власну інтуїцію, як правило, сподіваючись на те, що їм пощастить;
- прийняття рішення, покладаючись на власний інтелект та аналітичні здібності, намагаючись «прорахувати» всі можливі ризики;
- пасивне очікування та виживання;
- подолання перешкод і боротьби з життєвими труднощами;
- вимагання підтримки/допомоги у інших осіб, покладаючи на них відповідальність за виникнення ситуації.

І. Ващенко та Б. Іваненко стверджують, що застосування особистістю власних психологічних ресурсів дозволяє більш ефективно виходити зі складних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому своє психологічне здоров'я та зазнаючи мінімальних емоційних, особистісних і психологічних втрат [9, с. 27].

Крім цього можна визначити наступні чинники, що позитивно впливають на вирішення складної життєвої ситуації:

- наявність міцних соціальних (М.Ньютон) або міжособистісних зв'язків (А. Дьомін, І Попова);
- гнучкість мислення та поведінки (В. Панок);
- готовність особистості до змін (Ю.Швалб);
- сформоване почуття відповідальності (І. Ващенко, Б. Іваненко);
- наявність сформованих життєвих цілей (І Ващенко, Б. Іваненко);
- високій рівень життєстійкості (П. Бартон, К. Маннапова);
- застосування відповідних копінг-стратегій (К. Маннапова) або конструктивних способів подолання (І. Ващенко, Б. Іваненко);
- уявлення про ситуацію та способи її подолання [24, с. 886];
- локус контролю (М. Petrovsky, J. Birkimer);
- самоактуалізація (А. Маслоу).

Результатом подолання складної життєвої ситуації, на думку А. Маслоу, є внутрішнє дорослішання особистості, а також усвідомлення своєї спроможності до подолання. Як зазначає А. Коваленкова, «В. Предко у своєму дослідженні дійшла висновку, що складні життєві ситуації не лише забезпечують особистісне зростання, а й відкривають ту індивідуальність людини, що допомагає переходити межу унікального розв'язання проблеми й, разом з цим, відбувається ... зростання особистості» [9, с. 30].

Висновки до розділу 1.

Копінг-поведінка – це поведінка особистості, спрямована на опанування емоційно напруженою, стресовою або складною життєвою

ситуацією. Водночас, в сучасній психології немає єдиного спільного визначення поняття «копінг-поведінка», її розуміють в діапазоні від усвідомлених, цілеспрямованих, конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами до будь-яких зусиль (когнітивних, емоційних, поведінкових) в дискомфортних, складних для неї умовах.

Структуру копінг-поведінки складають: копінг-реакції (думки, почуття, переживання), копінг-дії, копінг-стратегії та копінг стилі, а основними типами ресурсів є когнітивні (увага, пам'ять, мислення), особистісні (локус контролю, емоційна стійкість, впевненість у собі, Я-концепція) та комунікативні (емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження, комунікабельність). Копінг-поведінка буває: активною і пасивною; продуктивною, непродуктивною і відносно продуктивною; орієнтованою на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або уникнення тощо. Протягом життя стратегії копінг-поведінки особистості змінюються.

Основним завданням середнього віку (30-35 – 60 років) є досягнення й підтримка продуктивності в широкому розумінні. Враховуючи психологічні особливості перебігу даного вікового періоду (зокрема вікові та професійні кризи) та соціальну ситуацію розвитку, яка передбачає посилені вимоги до саморозвитку й самоактуалізації особистості, слід констатувати потенційну можливість виникнення значної кількості складних життєвих ситуацій саме у середньому віці.

Складна життєва ситуація – ситуація, що викликає порушення звичного життя та діяльності особистості, передбачає переживання негативних емоцій та психічного напруження й потребує допомоги задля її вирішення. Основним критерієм визначення життєвої ситуації як складної є переживання особистістю суб'єктивного ускладнення. Подолання складної життєвої ситуації передбачає її усвідомлення, певну пошукову поведінку й безпосередньо вирішення ситуації.

Позитивно впливають на вирішення складної життєвої ситуації наявність міцних соціальних або міжособистісних зв'язків, гнучкість

мислення та поведінки, наявність життєвих цілей, високий рівень життєстійкості, інтернальний локус контролю, певні особистісні характеристики тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях

Емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях проводилося у вигляді констатувального експерименту й передбачало вирішення наступних завдань:

- на основі теоретичного вивчення особливостей копінг-поведінки, змісту та механізмів подолання складних життєвих ситуацій, загальних психологічних характеристик осіб середнього віку обрати відповідні до цілей дослідження методи і методики діагностики копінг-поведінки та чинників, які можуть на них суттєво впливати;

- провести констатувальне діагностичне обстеження з метою виявлення складних життєвих ситуацій, з якими стикаються особи середнього віку, та особливостей їх копінг-поведінки;

- проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях, перевірити гіпотезу про взаємозв'язок копінг-поведінки з локусом контролю особистості та стилем саморегуляції поведінки.

Емпіричне дослідження було проведене серед мешканців м. Чугуїв Харківської області в період з 16 по 23 вересня 2024 р. шляхом online-опитування з використання сервісу Google Form. В опитуванні взяло участь 44 особи віком від 30 до 50 років, які мешкають в м. Чугуїв на постійній основі. З них: осіб жіночої статі – 38 (що складає 86,4% від загальної кількості опитаних), чоловічої – 6 (13,6%). Задля більш деталізованого аналізу показників усі опитані розподілені на 4 вікові підгрупи: від 30 до 35 років – 4 особи (9,1%); від 36 до 40 років – 8 осіб (18,2%); від 41 до 45 років –

22 особи (60%); від 46 до 50 років – 10 осіб (22,7%). Найбільша кількість опитаних входить до вікової підгрупи 41-45 років.

Загальну характеристику респондентів наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Загальна характеристика респондентів

Соціально-демографічні ознаки	Загальна за виборкою	Жінки (86,4%)	Чоловіки (13,6%)
Сімейний стан			
заміжня/одружений	59,1%	57,9%	66,7%
розлучена/розлучений	22,7%	26,3%	-
не заміжня/не одружений	9,1%	10,5%	-
вдова/вдівець	9,1%	5,3%	33,3%
Наявність дітей			
так	95,5%%	94,7%	100%
ні	4,5%	5,3%	-
Освіта			
загальна середня	4,5%	5,3%	-
фахова передвища	31,8%	26,3%	66,7%
вища	63,6%	68,4%	33,3%

З метою вивчення копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих обставинах та визначення її взаємозв'язку з локусом контролю особистості та стилем саморегуляції поведінки використані наступні психодіагностичні методики:

- методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) [3, с. 170-172];
- опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), C. Addison, B. Campbell-Jenks, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert) [3, с. 177-179];

- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанов) [12];
- опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) [13].

Для уточнення, які саме ситуації піддослідні розглядають як «складні життєві ситуації» використано: типологію складних життєвих ситуацій, визначену З. Сивограковою [17, с.9]:

- ситуації, в яких проявляються загрози й ризики для здоров'я та життя;
- ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків;
- ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії;
- ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації;
- ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку;
- ситуації, пов'язані з загостренням сімейних стосунків (даний тип додано автором).

З метою конкретизації складних життєвих ситуацій, піддослідним було запропоновано також відкрите питання – «Зазначте, будь ласка, три ситуації, які були для вас особливо емоційно напруженими за останні рік й потребували чималих зусиль для їх подолання», яке в подальшому оброблятиметься за допомогою методу контент-аналізу.

Зазначена міні-анкета була запропонована опитуваним на початку обстеження й в процесі подальшого заповнення бланків відповідей психодіагностичних методик щодо копінг-поведінки в інструкціях до відповідних опитувальників було зазначено доцільність орієнтування насамперед на описані складні життєві ситуації.

Під час вибору психодіагностичних методик для емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях, а також взаємозв'язку між локусом контролю та типом копінг-поведінки перевага надавалася опитувальникам, що адаптовані українською мовою.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim), адаптована лабораторією клінічної психології психоневрологічного інституту

ім. В. Бехтерева під керівництвом проф. Л. Вассермана [3, с. 170-172] складається з 26 ситуативних варіантів копінг-поведінки у складних або стресових ситуаціях, розподілених на три групи за сферами психічної діяльності:

група А – когнітивний копінг,

група Б – емоційний копінг,

група В – поведінковий копінг.

В кожній групі потрібно обрати тільки один варіант копінг-поведінки, який в найбільшій мірі відповідає типовій поведінці в складних життєвих ситуаціях.

Під час інтерпретації результатів методики є можливість виявити чи є копінг-поведінка піддослідного адаптивною, неадаптивною чи відносно адаптивною.

Так, адаптивна копінг-поведінка на когнітивному рівні передбачає вміння особистості аналізувати наявні проблеми та труднощі, виявляти шляхи їх подолання, працювати над розвитком самооцінки і здатності до самоконтролю, усвідомлення самоцінності, пошуком внутрішніх та зовнішніх ресурсів задля подолання складних життєвих ситуацій (стратегії А4 – «Збереження самовладання», А5 – «Проблемний аналіз», А10 – «встановлення власної цінності»).

Адаптивна копінг-поведінка на емоційному рівні обумовлена переживанням активного обурення і протесту щодо складних життєвих ситуацій, що посилюють впевненість особистості у її спроможності знайти вихід із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації (стратегії Б1 – «Протест», Б4 – «Оптимізм»).

Адаптивна копінг-поведінка на конативному рівні стратегії пов'язана з активністю особистості щодо пошуків або надання ресурсів підтримки, наприклад: налагодження співпраці зі значимими (більш досвідченими) особами, пошук підтримки в найближчому соціальному оточенні, готовність

надати підтримку/допомогу іншим людям тощо (стратегії В2 – «Альтруїзм», В7 – «Співпраця», В8 – «Звернення»).

Неадаптивна копінг-поведінка на рівні когніцій спричинює відмову від подолання проблем та складних життєвих ситуацій, недооцінку наявних внутрішніх та зовнішніх ресурсів (зокрема інтелектуальних здібностей, здатності долати ускладнення тощо), викривлене сприйняття складності ситуації в бік її умисної недооцінки, що призводить до актуалізації пасивних форм поведінки (стратегії А1 – «Ігнорування», А2 – «Покора», А3 – «Дисимуляція», А8 – «Розгубленість»).

Неадаптивна копінг-поведінка на рівні емоцій характеризуються пригніченим емоційним станом, переживаннями злості, безнадійності, покірності тощо, самозвинувачуваннями або покладанням відповідальності за складу ситуації на інших осіб (стратегії Б3 – «Придушення емоцій», Б6 – «Покірність», Б7 – «Самозвинувачення», Б8 – «Агресивність»).

Неадаптивні копінг-стратегії на поведінковому рівні спрямовані на уникання уникнення думок про неприємності, відмову від міжособистісної взаємодії (іноді до усамітнення) та вирішення проблем (пасивна поведінка), (стратегії В3 – «Активне уникнення», В 6 – «Відступ»).

Крім адаптивної та неадаптивної копінг-поведінки Е.Неім виокремлює проміжні типи – відносно адаптивну копінг-поведінку, особливість якої полягає в тому, що, така поведінка спрямована на подолання складної життєвої ситуації, але шляхом переключення фокусу уваги на інші більш значущі події або зниження рівня індивідуальної значущості складної життєвої ситуації для особистості.

Так, відносно адаптивна копінг-поведінка на когнітивному рівні спрямована на порівняння своєї ситуації з проблемами інших людей, пошук особливого (прихованого) сенсу їх подолання/не подолання, покладання відповідальності за вирішення проблеми на Бога, обґрунтування виникнення складної ситуації випробуванням віри на стійкість тощо (стратегії А6 – «Відносність», А7 – «Релігійність», А9 – «Надання сенсу»).

Відносно адаптивна копінг-поведінка на емоційному рівні покликана зменшити почуття емоційної напруженості, пов'язаної з необхідністю вирішувати складну життєву ситуацію, через емоційне від реагування, перекладання відповідальності за вирішення проблеми на інших осіб тощо (стратегії B2 – «Емоційна розрядка», B5 – «Пасивна кооперація»). Відносно адаптивна копінг-поведінка на конативному рівня характеризується «відтягуванням» моменту вирішення складної ситуації через різноманітні відволікаючі засоби та/або дії, наприклад – вживання алкоголю, лікарських засобів, заняття улюбленими справами (хобі), мандри, реалізацію своїх заповітних бажань та мрій (стратегії B1 – «Відволікання», B4 – «Компенсація», B5 – «Конструктивна активність»).

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (CSI-SF) складається з 32 тверджень, що характеризують копінг-поведінку особистості в емоційно напружених, стресових або складних життєвих ситуаціях й дозволяють всебічно її описати [3, с. 177-179].

Кожне твердження опитуваний має оцінити відповідно до його справедливості щодо себе та своєї поведінки за наступною шкалою: ніколи (0 балів), іноді (1 бал), нерідко (2 бали), часто (3 бали), дуже часто (4 бали). Обробка результатів відбувається шляхом арифметичного сумування балів відповідно до ключа за шкалами та визначення їх середніх значень.

Опитувальник містить:

- 8 шкал першого порядку – «Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираз емоцій», «Соціальний контакт», «Уникнення проблем», «Прийняття бажаного за дійсне», «Самокритика», «Соціальне уникнення»;

- 4 шкали другого порядку – «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі» (визначається сумуванням балів за шкалами «Вирішення проблем» і «Когнітивне реструктурування», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях» (визначається сумуванням балів за шкалами «Соціальний контакт» і «Вираз емоцій»); «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі»

(визначається сумуванням балів за шкалами «Уникнення проблем» і «Прийняття бажаного за дійсне») та «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях» (визначається сумуванням балів за шкалами «Соціальне уникнення» та «Самокритика»);

2 шкали третього порядку – «Взаємодія зі стресором» (визначається сумуванням балів за шкалами «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі» й «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях») та «Уникнення стресору» (підраховується сумуванням балів за шкалами «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі» й «Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях»).

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (автор – В. Моросанов) спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких його складових, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності [12]. Опитувальник містить 46 тверджень щодо поведінки особистості в різних ситуаціях. Кожне твердження потрібно оцінити щодо себе та своєї поведінки й надати один з 4 можливих варіантів відповідей: «Так, вірно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Ні, невірно».

Обробка результатів відбувається шляхом арифметичного сумування результатів відповідно до ключа (кожне співпадіння дорівнює 1 балу) за 5 основними шкалами: «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результатів», «Гнучкість» та «Самостійність», а також шкалою «Загальний рівень саморегуляції», показник якої визначається сумуванням результатів, отриманих за основними шкалами. Остаточні результати у балах за всіма шкалами можливо інтерпретувати за рівнями вияву кожної складової поведінкової саморегуляції – низький, середній, високий.

Шкала «Планування» характеризує здатність особистості до цілеспрямованого планування поведінки та діяльності, зокрема індивідуальні особливості визначення та досягнення поставлених цілей. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинену потреби в самостійному та

цілеспрямованому плануванню поведінки та діяльності, сформовані цілі – реалістичні, деталізовані й стійкі; низькі показники – притаманні особам, у яких потреба у самостійному й цілеспрямованому плануванні розвинена слабо, цілі – нестійкі, ситуативні, малореалістичні, сформульовані під зовнішнім впливом і, як правило, нереалізовані.

Шкала «Моделювання» демонструє рівень розвитку уявлень про зовнішні та внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізації та адекватності. Високі показники за цією шкалою притаманні особам, які спроможні виділити значущі умови, визначити ресурси, сприятливі обставини для досягнення поточних та перспективних цілей, що призводить до позитивних результатів; низькі показники – людям, які неадекватно оцінюють умови досягнення конкретної мети, наявність внутрішніх або зовнішніх ресурсів, схильні до фантазування, різкої зміни свого ставлення до ситуації, наслідком чого стають невдачі на шляху досягнення цілей.

Шкала «Програмування» дозволяє діагностувати рівень розвитку здатності особистості до усвідомленого цілеспрямованого програмування своїх дій та вчинків. Високі показники є індикатором сформованості звички обмірковувати й деталізувати способи своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей, низькі – невміння і небажання заздалегідь продумувати й скласти детальні плани досягнення своїх цілей, схильності до імпульсивної поведінки, дій шляхом «проб і помилок», неготовності коригувати свою поведінку задля досягнення позитивного результату.

Шкала «Оцінювання результатів» визначає спроможність особистості до адекватного оцінювання результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники свідчать про адекватність самооцінки особистості, спроможність критично оцінити результати своїх дій та вчинків, гнучкість у досягненні цілей; низькі показники – про невміння людини побачити й зрозуміти свої помилки та хибні дії, некритичність оцінювання результатів діяльності та поведінки, схильність до зниження результативності й успішності діяльності/поведінки у разі виникнення зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» вказує на рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати діяльність і поведінку, коригувати систему саморегуляції за умови зміни зовнішніх або внутрішніх умов. Особи з високими показниками за даною шкалою демонструють гнучкість і пластичність, що виявляється у швидкості оцінювання змін в умовах реалізації поведінки/діяльності та легкості перебудови планів; низькими показниками – є ригідними, важко звикають до змін у житті, не спроможні швидко відкоригувати плани або змінити поведінку, що часто призводить до невдач у діяльності або реалізації недоцільних стратегій поведінки.

Шкала «Самостійність» віддзеркалює рівень розвитку у особистості здатності до автономної регуляції поведінки та діяльності. Високі показники за шкалою «Самостійність» свідчать про здатність особистості самостійно планувати діяльність і поведінку, ставити мету, планувати й контролювати її досягнення, аналізувати проміжні й оцінювати підсумкові результати своєї поведінки/діяльності; низькі показники – про залежність і несамостійність, некритичність до своїх дій, потребу у сторонній допомозі.

Шкала «Загальний рівень саморегуляції» оцінює загальний рівень сформованості здатності особистості до усвідомленої й цілеспрямованої регуляції власної поведінки/діяльності. Високі показники притаманні особам, які є спроможними до самостійного цілепокладання, здатними гнучко й адекватно реагувати на зміну умов, формувати такий стиль саморегуляції поведінки/діяльності, що дозволяє компенсувати вплив особистісних і характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Низькі показники – особам, які неспроможні (або частково спроможні) до самостійного планування поведінки/діяльності, орієнтуються на зовнішні відгуки та оцінки/думки інших людей, мають знижені можливості щодо компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей, тощо.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера) [13] складається з 44 тверджень, які піддослідний має оцінити за 6-бальною

шкалою від -3 (абсолютно не вірно) до +3 (цілком вірно) й дозволяє діагностувати локус контролю особистості (інакше кажучи – рівень особистісної відповідальності) щодо значущих подій та сфер життя.

Локус контролю конкретної особистості є точкою в межах континуума, де полярними якостями є інтернальний та екстернальний локус контролю. Особистість, що має інтернальний локус контролю вважає, що всі події її життя є результатом її вибору, поведінки, дій, вчинків, залежать насамперед від її індивідуальних особливостей (цілеспрямованості, наполегливості, працеспроможності, рівня розвитку здібностей, гнучкості мислення, набутих компетентностей тощо) і є закономірними наслідками її діяльності. Особистість з екстернальним локусом контролю впевнена, що результати її поведінки/діяльності (успішність/неуспішність) обумовлені впливом зовнішніх обставин – умовами навколишнього середовища, життєвими обставинами, діями/вчинками інших людей, випадковістю, везінням або невезінням тощо, і ніяким чином не залежать від особисто від неї.

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» складається з 7 шкал: «Шкали загальної інтернальності», «Шкали інтернальності в області досягнень», «Шкали інтернальності в області невдач», «Шкали інтернальності в області сімейних відносин», «Шкали інтернальності в області виробничих відносин», «Шкали інтернальності щодо здоров'я і хвороби». Попередня обробка результатів відбувається шляхом арифметичного підрахунку «сирих» балів відповідно до ключа із врахуванням знаків (+/-) за всіма шкалами. При цьому бали, отримані за відповіді на питання, зазначені в стовпчику «+», беруться з тим же знаком, а бали, отримані на відповіді на питання, вказані в стовпчику « - » змінюють знак на зворотний. На другому етапі «сирі» бали переводяться у стени (стандартні оцінки) відповідно до таблиці переводу. Після переводу «сирих» балів у стени ми стандартизовані показники від 1 до 10, які зручно порівнювати між собою й аналізувати отриманий «профіль» локусу

контролю особистості. Нормою вважається показник у 5 стенів. Відхилення вправо (6 стенів і більше) свідчить про інтернальний локус контролю, відхилення вліво (4 стени і менше) – про екстернальний.

Високі показники за шкалою загальної інтернальності (ЗІ) свідчать про високий рівень контролю особистості за своїм життям, оскільки особа впевнена, що будь-які життєві ситуації/події є результатом і наслідком її попередніх дій та вчинків, за які вона несе персональну відповідальність. Низькі показники за цією шкалою відповідають низькому рівню суб'єктивного контролю, що виявляється через невміння встановити зв'язок між своїми діями і значущими життєвими ситуаціями/подіями, нездатність контролювати свою поведінку/діяльність, покладання відповідальності за своє життя обставини або інших людей.

Високі показники за шкалою інтернальності в області досягнень (ІД) відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями/подіями, що є позитивно емоційно забарвленими. Особи, які мають високий рівень суб'єктивного контролю в області досягнень, вважають, що вони самі домоглися всього того хорошого, що було і є в їх житті, і що вони здатні до успішного досягнення цілей в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про те, що особистість вбачає причину своїх успіхів, досягнень й т.ін. насамперед у зовнішніх обставинах, які не залежать від неї – допомозі друзів/колег/знайомих/сторонніх людей, везінні, щасливій долі тощо.

Високі показники за шкалою інтернальності в області невдач (ІН) притаманні особам, які мають розвинене почуття суб'єктивного контролю щодо негативних подій та ситуацій. Останнє проявляється у схильності до самозвинувачень стосовно різноманітних неприємностей й страждань. Низькі показники за шкалою ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні власні невдачі іншим людям або невдалим життєвим обставинам.

Високі показники за шкалою інтернальності в сімейних відносинах (ІВ) притаманні особам, які вважають себе відповідальними за події/ситуації сімейного життя. Низькі показники за шкалою ІС вказує на те, що особистість покладає відповідальність за життєві ситуації в сім'ї на інших людей (партнера, дітей, родичів, друзів, знайомих тощо).

Високі показники за шкалою інтернальності в області міжособистісних відносин (ІМ) свідчать, що особистість вважає себе спроможною контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низькі показники за шкалою ІМ вказують на той факт, що особа не здатна самотійно формувати своє комунікативне оточення й схильна вбачати його результатом активності партнерів по спілкуванню.

Високі показники за шкалою Шкала інтернальності щодо здоров'я і хвороби (ІЗ) є результатом того, що особистість покладає відповідальність за підтримку здоров'я та виникнення хвороб виключно на себе (наприклад, розглядає хворобу як наслідок своїх неправильних дій/поведінки, а результат одужання – як залежний від власних зусиль та вчинків). Особистість, яка має низький рівень ІЗ розглядає хворобу як випадковість і впевнена в тому, що ефективність одужання залужить від дій інших людей, насамперед лікарів.

2.2. Результати дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях

Аналіз типів складних життєвих ситуацій, з якими стикаються особи середнього віку свідчить, що найбільш актуальними для є «ситуації, в яких проявляються загрози й ризики для здоров'я», «ситуації, пов'язані з загостренням сімейних стосунків» та «ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії». Водночас «ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку» і «ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації» не є актуальними для нашої вибірки. Узагальнені результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2 – Типи складних життєвих ситуацій осіб середнього віку

Типи складних життєвих ситуацій	Загальна	Жінки	Чоловіки
ситуації, в яких проявляються загрози й ризики для здоров'я та життя	77,3%	84,2%	33,3%
ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків	18,2%	21,1%	-
ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії;	31,8%	31,6%	-
ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації	4,6%	5,3%	-
ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку	-	-	-
ситуації, пов'язані з загостренням сімейних стосунків (даний тип додано автором)	45,5%	42,1%	66,7%

Контент-аналіз питання, спрямованого на уточнення складних життєвих ситуацій з якими стикаються піддослідні особи середнього віку, виявляє певні розбіжності щодо обраних типів. Так серед зазначених ситуацій найбільшу кількість складних життєвих ситуацій складають ситуації, пов'язані з загрозою життю та здоров'ю опитаних (війна та її наслідки – вибухи, обстріли, влучання поряд з місцем перебування тощо, смерть або тяжка хвороба близьких, власні хвороби й необхідність відвідування лікарів, спортивні та інші травми, потрапляння у ДТП та ін.).

Другу позицію (за кількістю описаних ситуацій) зайняли складні життєві ситуації, пов'язані з соціальною адаптацією (переїзд, зміна роботи, пошук роботи, співбесіди при прийомі на роботу, адаптація до життя в умовах війни тощо). Даний тип складних життєвих ситуацій не усвідомлюється опитаними, проблеми соціальної адаптації вони відносять до інших категорій.

Ситуації, пов'язані з загостренням проблем власного особистісного розвитку представлені необхідністю отримання додаткової освіти, виступів перед аудиторією, страху говорити на іноземній мові, страху залишатися наодинці. Хоча слід зауважити, що дана категорія складних життєвих ситуацій попередньо не виокремлювалася опитаними.

Ситуації, пов'язані з загостренням сімейних стосунків (непорозуміння, сварки або конфлікти з дружиною/чоловіком, дітьми, претензії від батьків) складають досить малочисельну категорію, хоча майже половина опитаних, позначила як складні життєві ситуації, з якими вони постійно стикаються.

На передостанньому місці за результатами контент-аналізу виявилися складні життєві ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю та виконанням обов'язків. Серед типових ситуації – складно вирішувати робочі завдання, конфлікти з керівником, надмірне робоче навантаження.

Проблеми, пов'язані з міжособистісною взаємодією включають розлуку з близькими, встановлення нових знайомств, побудову нових стосунків з особами протилежної статі. Також як складну життєву ситуацію було зазначено неспівпадіння доходів та витрат в сімейному бюджеті, що не було включено до жодної з категорій.

Методика діагностики копінг-механізмів (Е.Неім) дозволяє виявити які саме когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії застосовують опитані особи середнього віку й визначити чи є вони адаптивними чи неадаптивними. Так, серед піддослідними були обрані наступні стратегії:

- когнітивні копінг-механізми: адаптивні – А5 (13,5%) і А10 (4,6%); неадаптивні – А3 (31,8%), А1 (9,1%) та А8 (4,6%); відносно адаптивні – А6, А7 та А9 (усі по 13,3%);

- емоційні копінг-механізми: адаптивні – Б4 (63,6%) та Б1 (13,6%); неадаптивні – Б7 (9,1%), Б3, Б6, та Б8 (усі по 4,6%);

- поведінкові копінг-механізми: адаптивні – В8 (40,9%), В2 (13,6%) та В7 (13,6%); неадаптивні – В2 (9,1%) та В6 (4,6%); відносно адаптивні – В4 (13,5%) та В1 (4,6%).

Таблиця 3 – Аналіз застосування адаптивних/неадаптивних копінг-стратегій особами середнього віку за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Нейм

Типи копінг-механізмів	Загальна	Жінки	Чоловіки
Когнітивні копінг-механізми			
Адаптивні копінг-механізми	18,2%	15,8%	50%
Неадаптивні копінг-механізми	45,5%	47,4%	50%
Відносно адаптивні копінг-механізми	36,3%	36,8%	-
Емоційні копінг-механізми			
Адаптивні копінг-механізми	77,3%	78,9%	66,7%
Неадаптивні копінг-механізми	22,7%	21,1%	33,3%
Відносно адаптивні копінг-механізми	-	-	-
Поведінкові копінг-механізми			
Адаптивні копінг-механізми	68,2%	73,7%	-
Неадаптивні копінг-механізми	13,6%	15,8%	100%
Відносно адаптивні копінг-механізми	18,1%	10,5%	-

Узагальнений аналіз результатів, наведений у таблиці 3 свідчить, що особи середнього віку, які прийняли участі в дослідженні, серед когнітивних копінг-механізмів перевага надається не адаптивним та відносно адаптивним, емоційним та поведінковим адаптивним копінг-механізмам, тоді як в групі емоційних копінгів взагалі відсутні особи, що використовують відносно адаптивні стратегії поведінки. Результати в групі жінок подібні до результатів загалом по виборці, а в чоловічій групі є суттєві відмінності, а саме: серед когнітивних копінг-механізмів частка адаптивних копінгів дорівнює не адаптивним механізмам, поведінкові копінг-механізми представлені виключно не адаптивними стратегіями.

Переважуючими копінг-стратегіями є наступні:

- адаптивні – А5 «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося» (когнітивний копінг, жінки та чоловіки); Б4 «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації» (емоційний копінг, жінки та чоловіки); В8 «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою» (поведінковий копінг, жінки та чоловіки);

- неадаптивні – А3 «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре» (когнітивний копінг, жінки), А8 «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів» (когнітивний копінг, чоловіки); В3 «Намагаюся не думати про свої проблеми» (поведінковий копінг, жінки).

Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF) також дозволяє діагностувати адаптивні та неадаптивні форми стратегії копінг-поведінки, спрямованість на подолання стресового чинника або його уникання, а також визначати переважаючі стратегії поведінки. Інтерпретація даної методики зазвичай передбачає розрахунок середньоквадратичного відхилення, без детального аналізу рівня розвитку окремих стратегій.

Враховуючи, що кількість балів, яку можна отримати за шкалами першого порядку («Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираз емоцій», «Соціальний контакт», «Уникнення проблем», «Прийняття бажаного за дійсне», «Самокритика», «Соціальне уникнення») коливається в діапазоні від 0 до 16 балів, прийmemo за середину діапазону 8. Тоді, для шкал першого порядку результати, що менше 8 будемо розглядати як такі, що нижче середніх, а результати, що більше 8 – як такі, що є вище за середні. Для шкал другого порядку («Адаптивний копінг сфокусований на проблемі», «Адаптивний копінг сфокусований на емоціях», «Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі», «Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях») загальна кількість балів коливається від 0 до 32, тому за середину діапазону прийmemo 16. Для шкал третього порядку («Взаємодія зі стресором», «Уникнення стресора») можливі оцінки коливаються від 0 до 64, тому серединою вважатимемо 32. Такий розподіл дозволить зробити

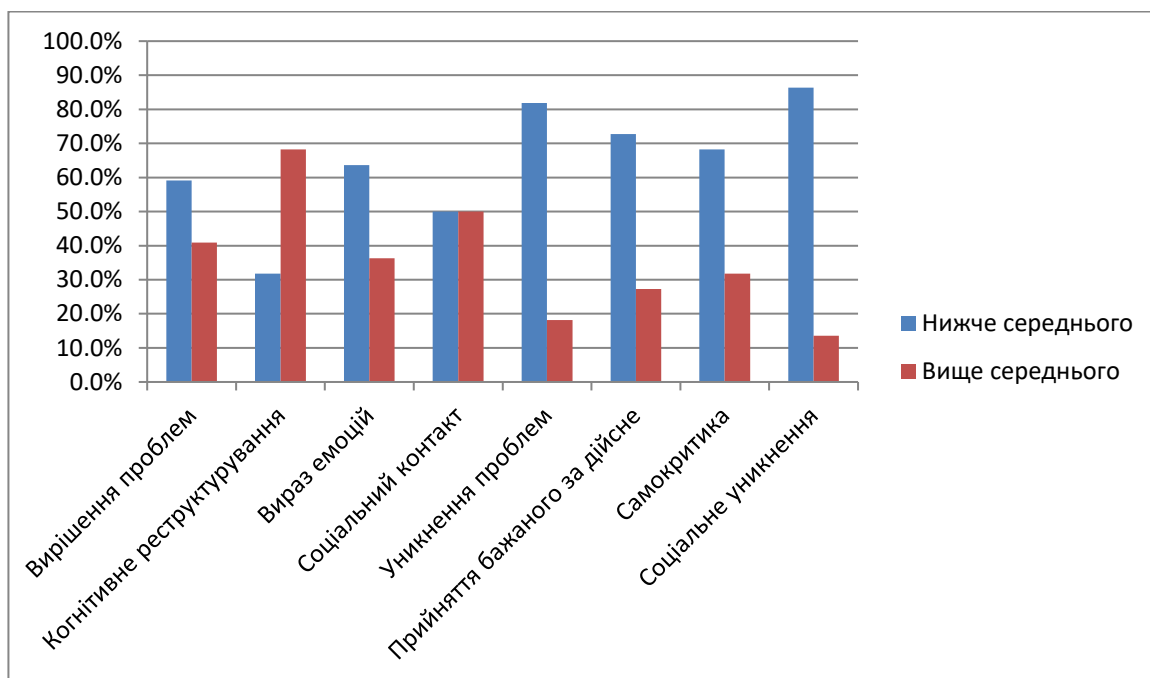
висновки щодо того, які саме стратегії копінг-поведінки переважають в осіб середнього віку, залучених до емпіричного дослідження.

Таблиця 4 – Середні значення шкал I, II та III порядку (за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)»)

Назва шкали (копінг-стратегії)	Середні значення за вибіркою
Вирішення проблем	7,73
Когнітивне реструктурування	9,55
Вираз емоцій	7,91
Соціальний контакт	8,5
Уникнення проблем	5,18
Прийняття бажаного за дійсне	6,59
Самокритика	7,14
Соціальне уникнення	4,14
Адаптивний копінг сфокусований на проблемі	17,27
Адаптивний копінг сфокусований на емоціях	16,41
Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	11,77
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях	11,27
Взаємодія зі стресором	33,68
Уникнення стресора	23,05

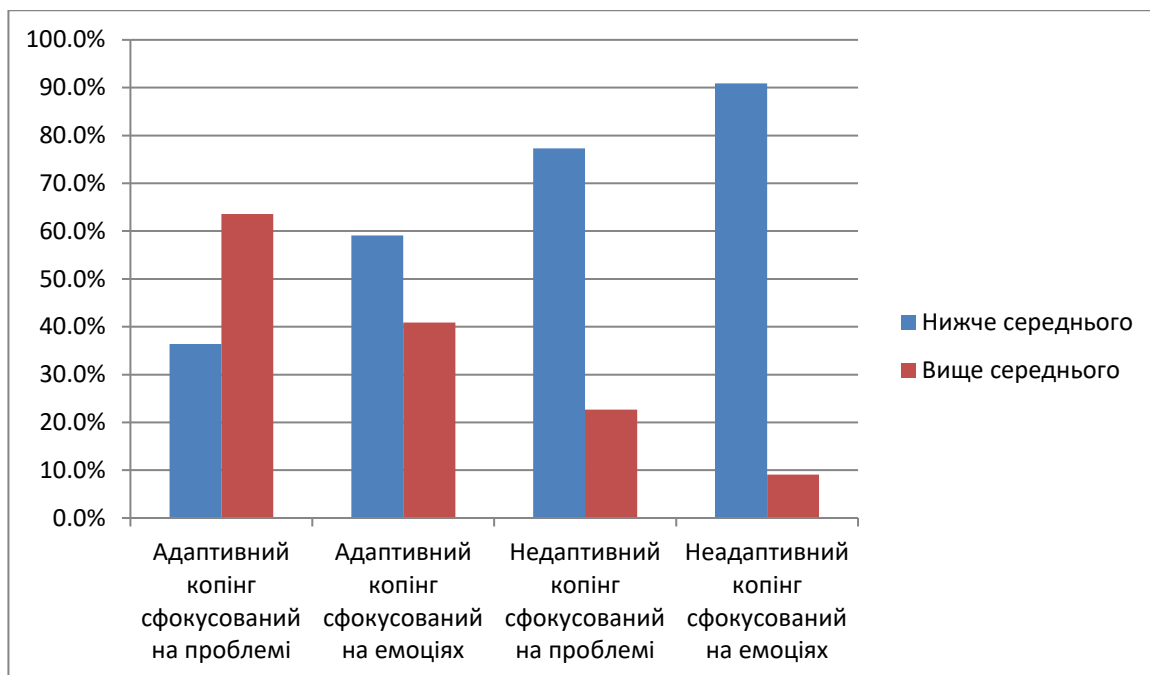
Фактичні середні значення, отримані в результаті емпіричного дослідження за шкалами першого другого та третього порядку наведено у таблиці 4. Їх аналіз дозволяє зробити висновок про те, що у досліджуваній групі активні та адаптивні стратегії копінг-поведінки переважають над пасивними та неадаптивними, але їх оцінки наближені до нормативних середніх показників свідчать про необхідність додаткової роботи,

спрямованої на розвиток конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях.



Діаграма 1. Розподіл копінг-стратегій осіб середнього віку (за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)»)

Аналіз діаграми 1 та фактичних середніх значень за шкалами, наведеними у таблиці 4, свідчить, що в межах нашої вибірки перевага надається стратегіям «Когнітивне реструктурування», «Соціальний контакт», дещо в меншій мірі розвинені стратегії «Вирішення проблем» та «Вираз емоцій». Спираючись на цю інформацію, можна припустити, що в програму розвитку позитивної копінг-поведінки для осіб середнього віку доцільно включити теми, пов'язані з усвідомленням власних емоцій, вмінням їх вербалізувати й управляти, а також техніки аналізу та вирішення проблемних ситуацій.

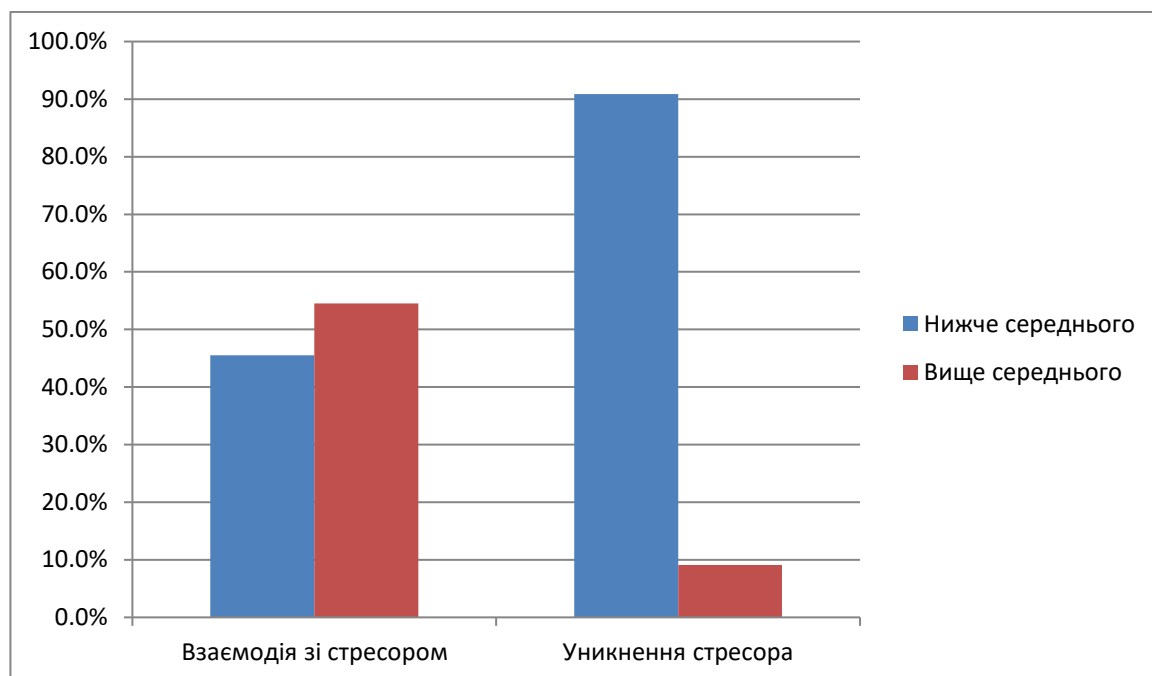


Діаграма 2. Розподіл копінг-стратегій осіб середнього віку за критерієм адаптивності/не адаптивності (за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)»)

Відповідно до даних представлених на діаграмі 2 опитані віддають перевагу використанню адаптивних когнітивних копінг-стратегій (що свідчить про схильність активно до активної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Водночас більш низький рівень розвитку адаптивних стратегій, сфокусованих на вирішенні емоцій ще раз підкреслює той факт, що зазначені вікова категорія потребує додаткової уваги щодо формування навичок управління емоціями та мінімізації негативного впливу на особистість та її поведінку. Позитивним є той факт, що стратегії неадаптивного копіngu (як когнітивні, так і емоційні) мають низький рівень розвитку, про що свідчать показники, наведені на діаграмі 2.

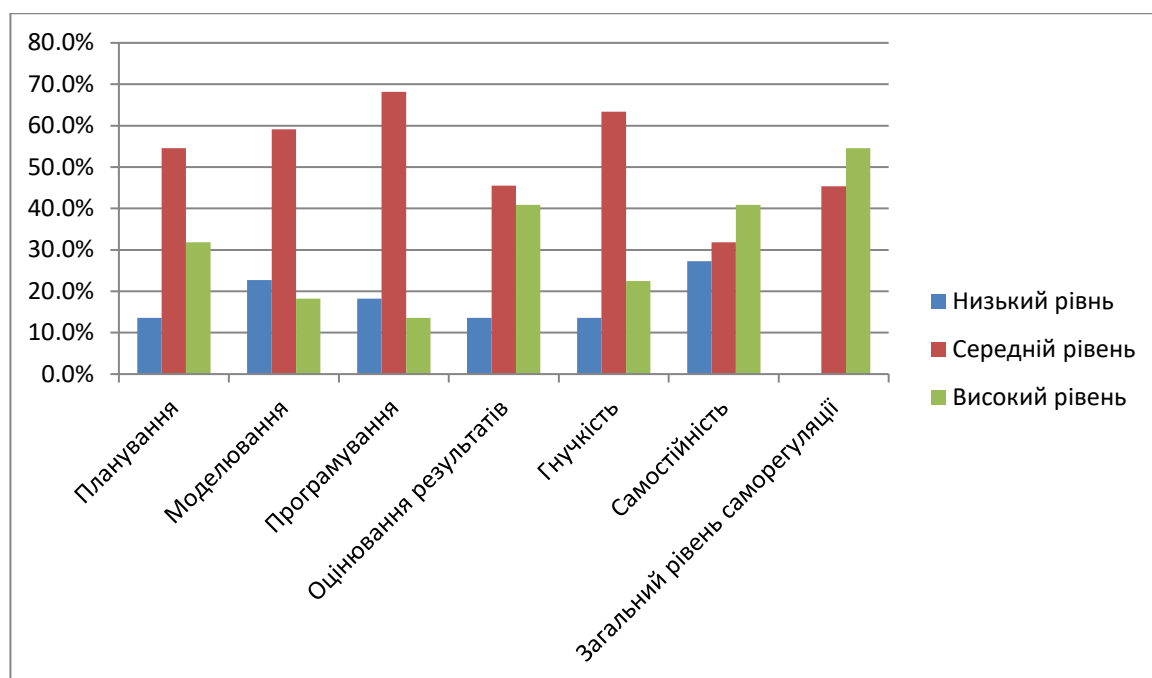
Про активну позицію щодо подолання складних життєвих ситуацій особами середнього віку свідчать показники за шкалою «Взаємодія зі стресором», наведені на діаграмі 3. Водночас, слід зауважити, кількість осіб середнього віку, що набрали високі показники «вище середнього» та «нижче середнього» майже однакові. Отримані результати свідчать про необхідність

при складанні програми розвитку конструктивної копінг-поведінки для осіб середнього віку звернути додаткову увагу на розвиток таких якостей особистості як життєстійкість (або резильєнтність).



Діаграма 3. Розподіл копінг-стратегій осіб середнього віку за критерієм взаємодія зі стресором/уникнення стресора (за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)»)

Спроможність особистості до саморегуляції поведінки також суттєво позначається на виборі особистістю стратегії копінг-поведінки в конкретній ситуації, оскільки активна протидія стресору передбачає здатність до планування й моделювання власної поведінки та оцінювання її результатів і наслідків, певний розвиток самостійності. Крім того адаптивна копінг-поведінка неможлива у разі ригідності особистості, й тому потребує від особистості гнучкості. Зазначені якості, а також загальний рівень саморегуляції особистості можна виміряти за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова.

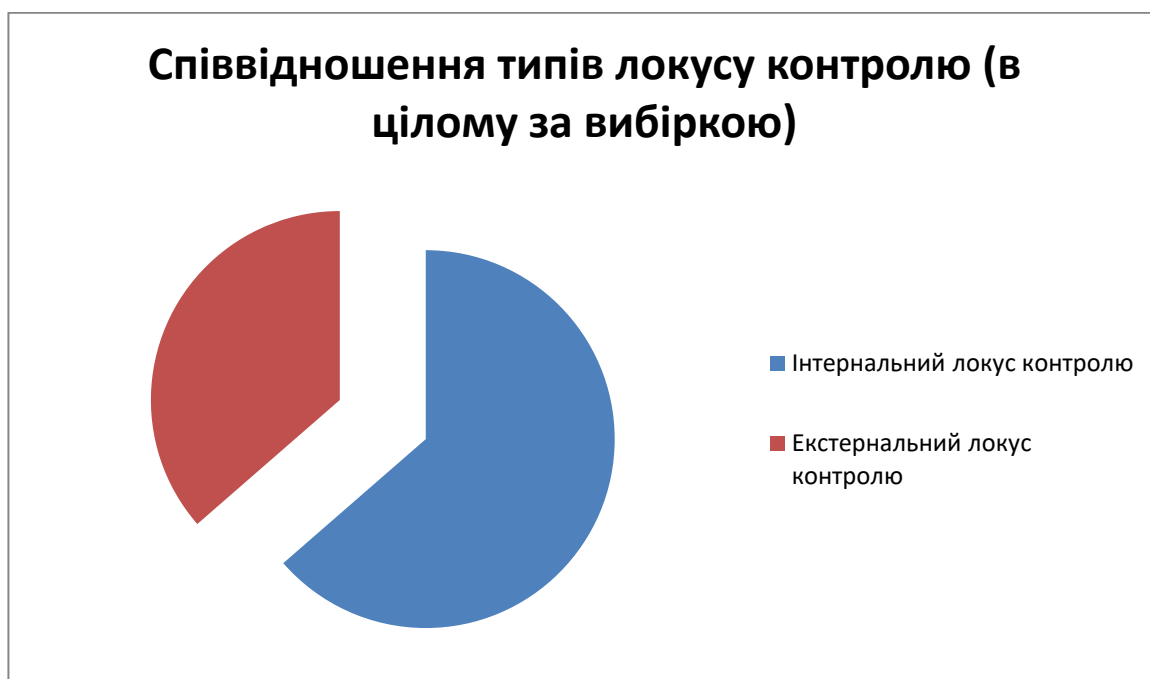


Діаграма 4. Графічне представлення результатів діагностики осіб середнього віку за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова

Порівняння показників, отриманих за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова, з нормативними дозволяє зробити висновок про те, що у досліджуваній групі відсутні особи з низьким рівнем саморегуляції, хоча за окремими шкалами низькі показники присутність. Серед особистісних здатностей, які мають високі показники, слід назвати самостійність (40,9%), здатність до оцінювання результатів поведінки/діяльності (40,9%) та планування (31,8%). Водночас слід відзначити, що експериментальній групі майже третина (27,3%) осіб мають низький рівень розвитку самостійності. Під час розробки програми розвитку конструктивної копінг-поведінки осіб середнього віку у складних життєвих ситуаціях доцільно звернути увагу на розвиток самостійності, вміння планувати діяльність й поведінку та оцінювати її результати/наслідки.

Чинником, який може суттєво впливати на обрання особистістю певної стратегії копінг-поведінки у складній життєвій ситуації є локус контролю особистості. З метою виявлення типу локус-контролю піддослідних

застосовано методику «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера. Враховуючи той факт, що нашим припущенням є, що локус контролю впливає на особливості копінг-поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях, аналізу піддавався тип локусу контролю (без додаткової деталізації за субшкалами).



Діаграма 5. Графічне представлення результатів діагностики осіб середнього віку за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Отримані дані свідчать, що кількість піддослідних, що мають інтернальний локус контролю (63,6%) перевищує кількість осіб, що мають екстернальний локус контролю (34,4%). При цьому середнє арифметичний показник рівня локусу контролю складає 6,14, що свідчить про те, що в цілому за вибіркою немає крайніх полярних результатів.

2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження копінг-поведінки осіб середнього віку в складних життєвих ситуаціях

Аналіз результатів емпіричного дослідження за допомогою описових методів не дозволяє зробити висновки, щодо впливу окремих характеристик

(гнучкості, самостійності, здатності планувати діяльність, віку, статі тощо) на вибір особами середнього віку певних стратегій копінг-поведінки. Також, спираючись на описові методи аналізу даних, неможливо підтвердити або спростувати гіпотезу про взаємозв'язок копінг-поведінки з локусом контролю особистості та стилем саморегуляції поведінки

Обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона проводилося за допомогою табличного редактору Excel, а також безкоштовного сервісу для автоматичного підрахунку критеріїв <https://www.eztests.xyz/>.

Таблиця 5 – Аналіз отриманих результатів за методиками «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) та «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Шкали другого та третього порядку (за методикою Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF))	Рівень загальної інтернальності за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Д. Роттера)
Адаптивний копінг сфокусований на проблемі	0,5963558697
Адаптивний копінг сфокусований на емоціях	0,6697168439
Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	0,2249679564
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях	0,3430040667
Взаємодія зі стресором	0,7185604324
Уникнення стресора	0,3174220081

В таблиці 5 наведено результати кореляційного аналізу між основними типами копінг-поведінки (адаптивними/неадаптивний та активний/пасивний копінг) та загальним рівнем інтернальності особистості. Так, для шкали «Взаємодія зі стресором» виявлено сильний статистично значущий кореляційний зв'язок (із рівнем достовірності $p \leq 0,01$); для шкал

«Адаптивний копінг сфокусований на проблемі» та «Адаптивний копінг сфокусований на емоціях» виявлено середній статистично значущий кореляційний зв'язок (із рівнем достовірності $p \leq 0,01$); для шкали «Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях» маємо помірну, але статистично значущу кореляцію (із рівнем достовірності $p \leq 0,05$).

Таким чином, статистично доведено існування значущого взаємозв'язку між рівнем загальної інтернальності особистості та її схильністю використовувати активні та адаптивні стратегії копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між основними стратегіями адаптивної/неадаптивної копінг-поведінки з рівнем загальної саморегуляції, які наведено у таблиці 6, свідчить про відсутність статистично значущих кореляцій. Водночас, аналіз за окремими шкалами (які по суті є складовими елементами здатності особистості до саморегуляції власної поведінки) доводить існування статистично значущих зв'язків. Так, шкала «Моделювання» має помірний статистично значущий прямий кореляційний зв'язок (із рівнем достовірності $p \leq 0,01$) зі шкалою «Адаптивний копінг сфокусований на проблемі»; а шкала «Оцінювання» слабкий зворотний кореляційний зв'язок зі шкалою «Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі».

Тобто чим вищим є спроможність особистості до моделювання ситуацій, рішень, поведінки, тим вищою є її схильність використовувати адаптивні когнітивні стратегії копінг-поведінки. Чим нижчим є рівень розвитку уміння особистості оцінювати наслідки своїх дій, вчинків, поведінки в цілому, тим більшою є вірогідність використання не адаптивних когнітивних стратегій копінг-поведінки.

Таблиця 6 – Аналіз отриманих результатів за методиками «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» (шкали другого порядку) та

«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($r_{0,01}=0,384344$; $r_{0,05} = 0,29732$)

Назва шкал	Адаптивний копінг сфокусований на проблемі	Адаптивний копінг сфокусований на емоціях	Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях
Планування	0,03724058885	-0,0138041368	0,05440075373	0,1729335689
Моделювання	0,4390356422	0,1834001373	0,1009706513	0,2935002411
Програмування	-0,1719228726	-0,0413942920	0,1426763696	0,1984194125
Оцінювання	0,1855215388	0,1279512115	-0,299741441	-0,0747360140
Гнучкість	0,1227564004	0,2558992595	-0,1600038339	-0,0445612084
Самостійність	-0,2692805293	-0,2320442437	-0,0343783338	-0,0463580314
Загальний рівень саморегуляції	0,06566061717	0,03754347914	-0,1094435473	0,1726996558

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між спрямованістю особистості на активне/пасивне подолання складних життєвих ситуацій з рівнем загальної саморегуляції, деталізовані у таблиці 7, дозволяють зробити висновок щодо відсутності статистично значущих кореляцій. Водночас, виявлено статистично значущий помірний кореляційний зв'язок між шкалою «Моделювання» та шкалою «Взаємодія зі стресором», яка відображає спроможність особистості до активного копіngu (із рівнем достовірності $p \leq 0,05$).

Можна припустити, що особи середнього віку, які реалізують у складних життєвих ситуаціях активні стратегії копінг-поведінки мають розвинену здатність до моделювання ситуацій, поведінки тощо, що позитивно впливає на їх здатність до подолання складних ситуацій.

Таким чином, слід констатувати, що гіпотеза про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку локусу контролю особистості (зокрема в середньому віці) та її копінг-поведінкою підтвердилася, а гіпотеза щодо

наявністю взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та копінг-поведінкою – ні. Виняток складає шкала «Моделювання», яка виявляє помірний статистично значущий зв'язок з когнітивними складовими копінг-поведінки осіб середнього віку.

Таблиця 7 – Аналіз отриманих результатів за методиками «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» (шкали третього порядку) та «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Назви шкал	Взаємодія зі стресором	Уникнення стресора
Планування	0,01584649096	0,1247954748
Моделювання	0,3674313406	0,2169611735
Програмування	-0,128008192	0,1911068402
Оцінювання	0,1815899582	-0,2188615536
Гнучкість	0,2095053675	-0,1193207824
Самостійність	-0,2877465695	-0,04527283705
Загальний рівень саморегуляції	0,06022960038	0,02684422443

Додатково проаналізували отримані емпіричні дані на наявність кореляційних зв'язків між іншими показниками, зокрема рівнем інтернальності локусу контролю та рівнем саморегуляції (загальний показник та окремі субшкали), а також віком опитаних. Зокрема, виявлено, що існує помірний кореляційний зв'язок між рівнем інтернальності осіб середнього віку та показниками за субшкалою «Моделювання» (із рівнем достовірності $p \leq 0,05$), а також слабкий зворотний кореляційний з показниками за шкалою «Самостійність» (із рівнем достовірності $p \leq 0,05$). Отримані результати представлені у таблиці 8.

Зазначені кореляції дозволяють припустити, що особи, які мають високий рівень інтернальності, більш здатні до моделювання своєї поведінки

та діяльності, що уможлиблює використання більш широкого діапазону поведінкових стратегій у складних життєвих ситуаціях. Досить несподіваною є отримана тенденція до зниження рівня самостійності в прийнятті рішень та реалізації поведінки, яка в незначній мірі посилюється із збільшенням рівня інтернальності. В цілому особам з високою інтернальністю притаманна здатність до усвідомлення власної відповідальності за своє життя, результати поведінки та діяльності, що передбачає певний рівень самостійності особистості. Зазначена тенденція потребує додаткового уточнення.

Таблиця 8 – Аналіз отриманих результатів за методиками «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова та «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Назва шкал	Рівень загальної інтернальності за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер)
Планування	0,1122490277
Моделювання	0,3175974955
Програмування	-0,01319999027
Оцінювання результатів	-0,04673378626
Гнучкість	0,1881001221
Самостійність	-0,2989448369
Загальний рівень саморегуляції	-0,000291582306

Помірний зворотний статистично значущий кореляційний зв'язок з віком піддослідних (із рівнем достовірності $p \leq 0,01$) отримано щодо показників за шкалою «Адаптивний копінг сфокусований на емоціях». Тобто, із збільшенням віку, знижується вірогідність використання особами середнього віку адаптивних емоційних стратегій копінг-поведінки, що суттєво звужує діапазон їх можливої конструктивної поведінки під час

подолання складних життєвих ситуацій. Отримані результати репрезентовано у таблиці 9.

Таблиця 9 – Аналіз отриманих результатів за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» та шкалою «Вік опитуваних» з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Шкали другого та третього порядку (за методикою Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)»	Вік опитуваних
Адаптивний копінг сфокусований на проблемі	0,09711881879
Адаптивний копінг сфокусований на емоціях	-0,4114088695
Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	0,2687575274
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях	0,1458145832
Взаємодія зі стресором	-0,1545616394
Уникнення стресора	0,23830479

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками субшкал за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова, які наведено у таблиці 10, дозволяє констатувати наявність помірних зворотних значущих зв'язків між віком особистості та показниками за субшкалами «Моделювання» та «Оцінювання» (із рівнем достовірності $p \leq 0,05$).

Інтерпретуючи зазначені кореляції, слід зауважити наявну тенденцію із збільшенням віку до зменшення рівня здатності до моделювання та оцінювання поведінки й діяльності. Виявлена тенденція має певні розбіжності із психовіковими особливостями середнього віку, описаними в межах вікової психології, де поряд із загальним зниженням інтенсивності розвитку психічних процесів відзначається посилення спроможності особистості до здійснення моделюючих та оцінних функцій, що потребує додаткового вивчення.

Таблиця 10 – Аналіз отриманих результатів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова та шкалою «Вік опитуваних» з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Назва шкал	Вік опитуваних
Планування	0,07116639009
Моделювання	-0,3057803222
Програмування	-0,2121777233
Оцінювання результатів	-0,3554514737
Гнучкість	-0,2381885863
Самостійність	0,2229111843
Загальний рівень саморегуляції	-0,000291582306

Кореляційні зв'язки між віком та рівнем інтернальності особистості не виявлено. Також не отримано статистичних підтверджень щодо існування зв'язку між статтю та результатами психодіагностичних методик.

Таблиця 11 – Аналіз отриманих результатів за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) та шкалами «Вік опитуваних» і «Стать опитуваних» з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона ($p_{0,01}=0,384344$; $p_{0,05} = 0,29732$)

Назва шкал	Рівень загальної інтернальності за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж.Роттер)
Вік опитуваних	-0,2141195714
Стать опитуваних	-0,1756653008

Висновки до розділу 2.

За результатами емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку та наявності взаємозв'язку з рівнем інтернальності та рівнем саморегуляції поведінки встановлено наступне.

Серед складних життєвих ситуацій, з якими стикаються особи середнього віку слід найбільш вагомими є ситуації пов'язані із загрозами і ризиками для здоров'я і життя, а також ситуації, пов'язані із загостренням сімейних стосунків. За результатами контент-аналізу наведений перелік доповнився ситуаціями, пов'язаними з соціальною адаптацією.

Особи середнього віку віддають перевагу адаптивним емоційним та поведінковим стратегіям копінг-поведінки, націлені на взаємодію зі стресором, але одночасно слід констатувати високий рівень наявних неадаптивних когнітивних копінг-механізмів. В найбільшій мірі використовуються такі стратегії як «Когнітивне реструктурування», «Соціальний контакт» і «Вирішення проблем». Більшість опитаних мають високі показники інтернальності, високий рівень саморегуляції поведінки, самостійності та вміння оцінювати результати власної поведінки та діяльності.

Виявлено існування статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем інтернальності особистості та стратегіями копінг-поведінки, які вона обирає. Гіпотеза про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку локусу контролю особистості (зокрема в середньому віці) та її копінг-поведінкою підтвердилася, а гіпотеза щодо наявності взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та копінг-поведінкою – ні.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

I. Мета та завдання програми

Цільова аудиторія - особи середнього віку, зацікавлені в особистісному зростанні та розвитку здатності до конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Програма включає в себе 6 занять по 1,5 години кожне. Загальна тривалість програми – 6 тижнів. Оптимальною чисельність в групі вважається кількість від 9 до 12 осіб. Програма може бути адаптована під заняття онлайн.

Мета: сприяння особистісному зростанню осіб середнього віку та розвиток позитивної копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Завдання:

- створити безпечне середовище;
- сприяти самопізнанню та саморозвитку учасників;
- розвивати навички емоційної та поведінкової саморегуляції;;
- ознайомити з теоретичними основами копіngu як подолання складних життєвих ситуацій;
- навчити застосовувати стратегії конструктивної копінг-поведінки;
- сформувати навички самопідтримки й активного використання соціальної підтримки.

II. Тематичний план занять:

Заняття 1. Знайомство. Мета – встановлення першого контакту, налаштування на групову роботу, створення правил роботи групи.

Заняття 2. Складні життєві ситуації. Мета – сформувати готовність до реалізації активної позиції у подоланні складних життєвих ситуацій.

Заняття 3. Особистісні ресурси у подоланні складних життєвих ситуацій. Мета – допомогти учасниками виявити наявні ресурси та відшукати нові.

Заняття 4. Соціальні ресурси у подоланні складних життєвих ситуації. Мета – розкрити значення соціальних ресурсів, навчити використовувати підтримку оточення, сприяти розвитку спроможності особистості до встановлення та підтримки соціальних зв'язків.

Заняття 5. Конструктивна копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Мета – опанування конструктивними стратегіями копінг-поведінки.

Заняття 6. Підведення підсумків. Мета – узагальнення отриманого досвіду, визначення подальших кроків для особистісного зростання.

III. Змістовний план занять.

Заняття 1. Знайомство. Мета – встановлення першого контакту, налаштування на групову роботу, створення правил роботи групи.

Привітання та огляд програми (10 хвилин) – привітання, розповідь учасникам про програму, її цілі та очікувані результати.

Знайомство (10 хвилин) – вправа «Імена та прикметники» – один з учасників називає своє ім'я та позитивну якість, особливість, характеристику, що починається з цієї ж літери (наприклад, Анастасія активна, Дмитро дипломований юрист тощо). Наступний учасник повторює інформацію про попередніх й додає відомості про себе. Завершує той учасник, який представлявся першим.

Формування правил групи (10 хвилин) – інтерактивне обговорення або робота в підгрупах з подальшим обговоренням щодо напрацювання правил роботи групи (наприклад, бути активним/активною; говорити по черзі; говорити про себе та свої враження; не критикувати поведінку, працювати «тут і зараз»; не обговорювати зі сторонніми особами те, що відбувається в групі тощо).

Обговорення очікувань (15 хвилин) – учасники на аркушах паперу занотовують свої очікування від програми, а також страхи з подальшим груповим обговоренням й візуальним представленням у вигляді плакату (мета – продемонструвати учасникам, що учасники мають між собою багато спільного, налаштувати на подальшу співпрацю).

Групова робота:

1) вправа «Чемпіони» [4] (20 хвилин) (мета – представити учасників в позитивному ключі, підкреслити цінність кожного для групи та спільної роботи) – учасники стають у пари, протягом 5-7 хвилин опитують один одного з метою пізнання, потім кожен учасник представляє групі свого партнера таким чином, щоб продемонструвати його унікальність, особливість, цінність для подальшої спільної роботи.

2) Вправа «Правда-неправда» (10 хвилин) (мета – пізнання учасниками один одного, зняття емоційної напруги) – кожен з учасників пише про себе два факти (правдивий та неправдивий), обраний учасник по черзі зачитує факти щодо учасників, а інші – намагаються вгадати про кого ця інформація.

Обговорення

Завершення заняття (10 хвилин) – рефлексія.

Домашнє завдання: записати, які складні життєві ситуації найбільше вплинули на вас останнім часом.

Заняття 2. Складні життєві ситуації. Мета – сформувати готовність до реалізації активної позиції у подоланні складних життєвих ситуацій

Вступна частина (10 хвилин) – привітання, обговорення домашніх завдань.

Групова робота:

1) дихальні вправи для заспокоєння (5 хвилин) (мета – нормалізація емоційного стану)

2) вправа «Збери фразу» [4] (10 хвилин) (мета – активізувати групу) – необхідне обладнання – аркуші паперу з написаним текстом (відомі фрази і

вирази, з розрахунком, що кожна фраза/вираз складається з двох частин, кількість карток відповідає кількості учасників) – кожен учасник наосліп витягує картку, а потім намагається відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази (надавати прямі відповіді щодо зміст «своїї» фрази заборонено). Обговорення.

Психоедукація (15 хвилин) – що таке складні життєві ситуації; що впливає на поведінку людини в складних життєвих ситуаціях?

Групова робота:

1) вправа «Різні думки» (20 хвилин) (мета – спонукання учасників до розмірковування та обговорення, стимулювання активності) – ведучий на великих аркушах паперу (А3) записує запитання за темою заняття (складні життєві ситуації та їх подолання) й прикріплює їх на стіни приміщення, учасники розподіляються на 4 групи; кожна група протягом 3 хв обговорює свої міркування щодо зазначеного запитання у записує їх на аркуші; коли час збіг – переходить до наступного аркушу. Обговорення.

(як альтернативу можна використати арт-терапевтичну вправу «Моя карта викликів», яка передбачає створення малюнку, який включає найбільш значущі/напружені для особистості складні життєві ситуації, з якими вона стикалася протягом життя, й опис своїх реакцій на них з подальшим груповим обговоренням).

2) вправа «Крок за кроком у вирішенні складної життєвої ситуації» [23] (30 хвилин) (мета – розвинути навички реалізації активних стратегій подолання складних життєвих ситуацій) – ведучий пропонує до обговорення заздалегідь підготовлену складну життєву ситуацію (наприклад, втрата житла, роботи, розлучення тощо; якщо хтось з учасників готовий обговорити власну ситуацію – це також цілком можливий варіант), потрібно визначити які ресурси (емоції, переконання, сформовані установки, особистісні якості, моделі поведінки) можуть сприяти її ефективному або неефективному подоланню; результати обговорення бажано зафіксувати на великому аркуші.

Завершення заняття (10 хвилин) – рефлексія.

Домашнє завдання: записати декілька прикладів складних життєвих ситуацій, які були вирішені ефективно.

Заняття 3. Особистісні ресурси у подоланні складних життєвих ситуацій. Мета – допомогти учасниками виявити наявні ресурси та відшукати нові.

Вступна частина (10 хвилин) – привітання, обговорення домашніх завдань (з акцентом на ресурси, що сприяли ефективному подоланню зазначених ситуацій)

Групова робота: вправа «Три добрі речі» (10 хвилин) (мета – отримання позитивних емоцій, налаштування на роботу) – кожен з учасників повідомляє три позитивні моменти (емоції, особисті досягнення, сформовані уявлення/навички) з попередніх днів, які, на його думку, сприятимуть розвитку його особистої здатності до ефективного подолання складних життєвих ситуацій.

Психоедукація (15 хвилин) – що таке особистісні ресурси, їх роль у подоланні складних життєвих ситуацій, типи особистісних ресурсів, можливості їх розвитку та вдосконалення.

Групова робота:

1) арт-терапевтична вправа «Подушки безпеки» [7, с. 96] (15 хвилин) (мета – зниження тривожності, нормалізація емоційного стану, ресурсне наповнення) – вправа потребує наявності певного обладнання, зокрема: аркуші паперу (А4, А3), олівці, фломастери, фарби та пензлі – кожному учаснику пропонується намалювати власні «подушки безпеки» (все, що підтримує в житті: робота, родина, затишне місце, мандри, друзі, хобі, сформовані навички тощо); подушки мають бути намальовані таким чином, щоб особистість могла уявити себе «зверху» кожної з них; кількість подушок – довільна, головне – людина має відчувати себе у безпеці. Обговорення.

2) арт-терапевтична вправа «Конструктор ресурсів» [7, с. 97-98] (30 хвилин) (мета – робота з ресурсами різних вікових етапів, спогадами та

актуальними переживаннями) – вправа потребує наявності певного обладнання, зокрема: аркуші паперу (A4, A3), олівці, фломастери, фарби та пензлі, клей, ножиці, журнали з картинками, рекламні буклети, листівки, поліграфічна продукція – 1) учасникам пропонується намалювати свої емоції та почуття, які вони переживали в дитинстві; на іншому аркуші – емоції та почуття притаманні підлітково-юнацькому віку; на третьому – емоції та почуття епохи дорослості; на завершення кожен з трьох малюнків потрібно сфотографувати; 2) створені малюнки розрізаються на довільну кількість частин або з них вирізаються особистісно значущі образи і символи, які у довільному порядку наклеюються на аркуш формату A3; робота фотографується; 3) з запропонованих журналів, буклетів, листівок обирається незначна кількість картинок (слів, фраз, символів тощо), які відповідають сьогоdnішньому стану особистості й додаються до свого колажу; створений колаж фотографується. Обговорення.

Завершення заняття (10 хвилин) – рефлексія.

Домашнє завдання: сформуванати перелік особистих ресурсів, відшукати один новий ресурс.

Заняття 4. Соціальні ресурси у подоланні складних життєвих ситуації. Мета – розкрити значення соціальних ресурсів, навчити використовувати підтримку оточення, сприяти розвитку спроможності особистості до встановлення та підтримки соціальних зв'язків.

Вступна частина (10 хвилин) – привітання, обговорення домашніх завдань, досвіду пошуку нових ресурсів (з акцентом на важливість розширення ресурсного потенціалу, залучення не тільки внутрішніх, але й зовнішніх ресурсів).

Групова робота: вправа «Сліпий та поводитир» [23] (15 хвилин) (мета – розвиток довіри між учасниками, демонстрація важливості соціальної підтримки) – учасники поділяються на пари (один в парі грає роль «сліпця», інший «поводиря»; «сліпець» заплющує очі, «поводир» бере його за руку і

водить за собою; через 5 хвилин учасники міняються ролями. Обговорення: як себе почували під час виконання кожної з ролей?

Психоедукація (15 хвилин) – соціальна підтримка під час подолання складних життєвих ситуацій, чим корисна і важлива соціальна підтримка інших людей; типи (форми) соціальної підтримки.

Групова робота:

1) вправа «Моя мережа соціальної підтримки» (10 хвилин) (мета – усвідомлення своїх наявних соціальних ресурсів) – учасники на аркушах паперу малюють складові своєї системи соціальної підтримки (це можуть бути люди, невеличкі групи людей і, навіть, цілі спільноти або організації). Обговорення.

2) рольова гра «Як просити про допомогу?» (30 хвилин) (мета напрацювання навичок залучення інших людей або їх спільнот до подолання складних життєвих ситуацій) – учасникам пропонується декілька складних життєвих ситуацій, які написані на картках, й пропонується відшукати спосіб вирішення ситуації, що передбачає залучення інших осіб. Під час інструктажу робиться нагадування про те, що поведінка особистості може бути агресивно, пасивною або впевненою і настанова використовувати саме останній тип поведінки. Обговорення.

Завершення заняття (10 хвилин) – рефлексія.

Домашнє завдання: звернутися за соціальною підтримкою до інших осіб (за можливістю – надати соціальну підтримку людині у складній життєвій ситуації).

Заняття 5. Конструктивна копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Мета – опанування конструктивними стратегіями копінг-поведінки.

Вступна частина (10 хвилин) – привітання, обговорення домашніх завдань, досвіду пошуку отримання/надання соціальної підтримки.

Групова робота: вправа «Ми з тобою схожі тим, що...» (10 хвилин) (мета – розвиток згуртованості, налаштування на роботу) – учасники розподіляються на два кола – внутрішнє та зовнішнє (з однаковою кількістю), учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад, «...тим, що живемо в Україні», «... тим, що маємо однаковий колір очей» тощо), а учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад, статтю, довжиною волосся, тембром голосу й т. ін.).

Психоедукація (15 хвилин) – копінг-поведінка як спосіб подолання складних життєвих ситуацій, типи копінг-поведінки, відмінність конструктивної (адаптивної) та неконструктивної (не адаптивної) поведінки.

Групова робота: рольова гра «Моя поведінка у складних життєвих ситуаціях» (45 хвилин) (мета – відпрацювання навичок позитивної копінг-поведінки, її когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів) – учасники розділяються на підгрупи (оптимальна кількість по 3 особи) й визначаються за порядком – перший, другий, третій; кожна підгрупа отримує картки, на яких описані складні життєві ситуації з розподілом ролей за номерами; завдання – відшукати конструктивне вирішення (одна з ролей передбачає людину, що може надати соціальну підтримку). Коли рішення знайдене – можна переходити до наступної ситуації . Обговорення.

Завершення заняття (10 хвилин) – рефлексія.

Домашнє завдання: за можливість застосувати опановані звернутися за соціальною підтримкою до інших осіб (за можливістю – надати соціальну підтримку людині у складній життєвій ситуації).

Заняття 6. Підведення підсумків. Мета – узагальнення отриманого досвіду, визначення подальших кроків для особистісного зростання.

Вступна частина (10 хвилин) – привітання, обговорення домашніх завдань, практики реалізації конструктивної копінг-поведінки (з акцентом на аналіз причин, які завадили реалізувати таку поведінку).

Групова робота:

1) вправа «Коло подяки» (10 хвилин) (мета – нормалізація емоційного стану, налаштування на роботу, рефлексія) – учасники висловлюють подяку групі або собі за досягнення.

2) арт-терапевтична вправа Техніка «Картина з чистого листа» (30 хвилин) [6, с. 143-144] (мета – робота зі змінами та перетвореннями у житті) – необхідне обладнання: аркуші паперу (А3), олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, кольоровий папір, роздруковані копії картин відомих художників на аркуші – учасникам пропонують обрати картину, яка найбільше йому до вподоби і картину, що відображає той аспект життя чи проблему, над якою він хоче попрацювати; далі пропонують створити нову картину, обираючи елементи з тих картин, які вони обрали (створення моделі власного життя з опорою на «старі» елементи). Обговорення.

3) вправа «Дій!» (20 хвилин) (мета – сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу) – ведучий пропонує учасникам поміркувати над тим, що вони отримали від програми, а також що збираються робити після її завершення; потім впорядкувати свої плани на майбутнє на аркуші папері, який розподілений на три колонки з заголовками «Шість місяців», «Три місяці» та «Завтра»; наостанок кожному учасники пропонують прочитати одну найважливішу річ із кожної колонки. Обговорення.

Завершення заняття (20 хвилин) – 1) рефлексія – Що нового дізналися? Як можна застосовувати ці знання та навички в повсякденному житті? Які зміни відбулися за час групової роботи (внутрішні, зовнішні)? Чого б хотілося ще навчитися? Чи співпали очікування з отриманим результатом?;
2) підведення підсумків, обмін побажанням, вручення символічних подарунків.

ВИСНОВКИ

Феномен копінг-поведінки активно вивчається в сучасній вітчизняній та зарубіжній психології. Аналіз наукових публікацій свідчить, що досі немає чіткого визначення поняття «копінг-поведінка», її розуміння варіюється від будь-яких зусиль особистості, спрямованих на зменшення дискомфортних переживань в емоційно напружених ситуаціях, до усвідомлених та цілеспрямованих зусиль, що реалізуються одночасно на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях й спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій.

Складні життєві ситуації виникають раптово, порушують нормальну життєдіяльність людини й пов'язані з переживанням особистістю суб'єктивного ускладнення. Позитивний вплив на ефективність подолання особистістю складних життєвих ситуацій мають гнучкість мислення та поведінки, наявність інтернального локусу контролю, спроможність особистості до саморегуляції власної поведінки, а також наявність розвиненої системи міжособистісних і соціальних зв'язків.

Особливості соціального та психологічного розвитку в середньому віці (в тому числі вікові та професійні кризи) спричиняють потенційні можливості для виникнення значної кількості складних життєвих ситуацій.

За результатами емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб середнього віку та перевірки гіпотези щодо наявності взаємозв'язку з рівнем інтернальності та рівнем саморегуляції поведінки встановлено наступне.

- як складні життєві ситуації сприймаються ситуації пов'язані із загрозами і ризиками для здоров'я і життя, загостренням сімейних стосунків, соціальною адаптацією;

- при реалізації копінг-поведінки перевага надається активним копінг-стратегіям у порівнянні з пасивними (націленими на уникання), адаптивним емоційним і поведінковим стратегіям, а також неадаптивним когнітивним;

- найчастіше використовуються такі стратегії як «Когнітивне реструктурування», «Соціальний контакт» і «Вирішення проблем»;
- більшість опитаних мають високі показники інтернальності (середній показник 6,14), високий рівень саморегуляції поведінки (середній показник 33,7), самостійності (середній показник 5,5) та вміння оцінювати результати власної поведінки та діяльності (середній показник 5,8);
- виявлено існування статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем інтернальності особистості та стратегіями копінг-поведінки, які вона обирає (шкала «Взаємодія зі стресором» – сильний статистично значущий кореляційний зв'язок із рівнем достовірності $p \leq 0,01$; шкали «Адаптивний копінг сфокусований на проблемі» та «Адаптивний копінг сфокусований на емоціях» – середній статистично значущий кореляційний зв'язок із рівнем достовірності $p \leq 0,01$);
- гіпотеза про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку локусу контролю особистості (зокрема в середньому віці) та її копінг-поведінкою підтвердилася, а гіпотеза щодо наявності взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та копінг-поведінкою – ні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. №40. С.33-49.
2. Долгієр А.Ю. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. Миколаїв. 2004 . 70 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Ігри та вправи для тренінгів. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення 12.11.2024 р.)
5. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №1., Т2. С.28-33.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
8. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с
9. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 21(66). С. 26-37.
10. Ляшин Я.Є Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. URL: <http://surl.li/iuinan> (дата звернення 12.09.2024 р.)
11. Маннапова К.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №1., Т2. С.75-78.

- 12.Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова. URL:
(дата звернення 12.09.2024 р.)
- 13.Опитувальник Роттера. URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm
(дата звернення 12.09.2024 р.)
- 14.Прокоф'єва О. Психологія середнього віку. URL:
http://psychologis.com.ua/psihologiya_srednego_vozrasta.htm (дата звернення
09.10.2024 р.)
- 15.Родіна Н.В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник
Одеського національного університету. 2009. Том 14., вип..6. С. 80-87.*
- 16.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник.
Київ: Академвидав. 2005. 360 с.
- 17.Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами
складних життєвих ситуацій. Автореферат дисертації на здобуття
наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – педагогічна
та вікова психологія. Київ. 2010. 22 с.
- 18.Ткачук Т. Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-
поведінки особистості. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-
Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія
Сковороди» : збірник наукових праць. 2014. Вип. 34: С. 197-204.*
- 19.Ткачук Т.А. Аналіз наукових підходів до вивчення копінг-поведінки
особистості. *Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості.
Вип.19. С. 323-330.*
- 20.Ткачук Т.А. Католик Г.В. Психологічна модель копінг-поведінки
педагога. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія
«Психологія», Серія «Медицина». 2024. №3 (37). С. 993-1001.*
- 21.Ткачук Т.А., Кечур Р.В., Семків І.І. Копінг-поведінка: актуальні
методологічні проблеми вивчення та вимірювання. *Перспективи та
інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія
«Медицина». 2022. №2 (7). С. 100-1011.*

- 22.Токарева Н.М., Шамне А.В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013. 283 с.
23. Тренінгове заняття вирішення складних життєвих ситуацій. URL: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-virisenna-skladnih-zittevih-situacij-358780.html> (дата звернення 27.11.2024 р.)
- 24.Хараджи М.. Сніжко Л. Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. №15(33). С. 884-892.
- 25.Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова*. Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017.С. 20-40.
- 26.Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368-379.
- 27.Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3(75). С. 286–294.