

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1\(19\)-415-422](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-415-422)

Базика Євгенія Леонідівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3302-8451>

Ригель Олеся Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 24, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, <https://orcid.org/0000-0002-8470-7403>

Прокоф'єва Олеся Олексіївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, фактична адреса: вул. Нового містечка, 59, м. Запоріжжя, юридична адреса: вул. Гетьмана, 20, м. Мелітополь, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

Партико Неоніла Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка», вул. Антонича, 51 б, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-2904-2760>

Горецька Олена Віталіївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет, фактична адреса: вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ, юридична адреса: вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0003-2626-885X>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ПІЗНЬОМУ ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті здійснено аналіз впливу копінг-стратегій на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці.

Розглянуто поняття копінг-стратегії та виявлено їх основні види та характеристики. Аргументовано, що особистість є найвищою цінністю у соціумі, а її здоров'я впливає на гармонійний розвиток, як самої людини так і на оточуючих.

Визначено, що здоров'я особистості є невід'ємною складовою її життєвого шляху, здатності долати труднощі та переживати стресові ситуації.

В останні роки проблематика здоров'я людини у пізньому зрілому віці набула не аби якої актуальності і вважається однією із складних комплексних

проблем сучасних наук: психології, соціології та медицини. Саме тому найбільш психологічне здоров'я особистості забезпечується на трьох рівнях: біологічному, психологічному та соціальному.

Біологічний рівень здоров'я забезпечує динамічну рівновагу функцій, систем та органів, а також відповідну реакцію на вплив із зовнішнього середовища. Психологічний рівень пов'язаний із самою особистістю. На психічне здоров'я особистості може впливати велика кількість негативних факторів: проблеми особистісного характеру, характер, життєві установки та цінності. Соціальний рівень є дуже умовним, тому що людина сама по собі є суспільною істотою. Саме тому на здоров'я особистості в пізньому зрілому віці безпосередньо впливає соціум. Обґрунтовано та виявлено копінг-стратегії, які позитивно впливають на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці: «орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання». Негативний вплив чинять копінг-стратегії: «спрямованість на емоції», «уникнення» та відволікання.

Розглянуто основні особливості активних та пасивних, продуктивних (конструктивних, адаптивних) та непродуктивних (неконструктивних, неадаптивних) копінг-стратегій. Акцентовано увагу на особливостях та головній ролі ситуативного підходу у виборі та використанні особистістю копінг-стратегій. Досліджено значення та роль копінг-стратегій в забезпеченні психологічного здоров'я особистості в пізньому зрілому віці.

Ключові слова: геронтопсихологія, особистість, здоров'я, пізній зрілий вік.

Bazyka Yevheniia Leonidivna Candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Social Psychology, Odesa National University named after I. I. Mechnikov, Dvoryanska St., 2, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3302-8451>

Ryhel Olesia Volodymyrivna Candidate of psychological sciences, associate professor of the Department of Psychology, Drohobych State Pedagogical University named after I. Franko, Ivana Franka St., 24, Drohobych, <https://orcid.org/0000-0002-8470-7403>

Prokofieva Olesia Oleksiivna Candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology, Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi, actual address: Novy Mistechko St., 59, Zaporizhzhia, legal address: Hetmana St., 20, Melitopol, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

Partyko Neonila Viktorivna Candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the department of theoretical and practical psychology, Lviv Polytechnic National University, Antonycha St., 51 b, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-2904-2760>

Horetska Olena Vitaliivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Berdyansk State Pedagogical University, actual address: Shmidta St., 4, Berdyansk, legal address: Zhukovsky St., 66, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0003-2626-885X>

COPING STRATEGIES AND THEIR IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN LATE ADULTHOOD

Abstract. The article analyzes the impact of coping strategies on the psychological health of the individual in late adulthood.

The concept of coping strategies is considered and their main types and characteristics are identified. It is argued that personality is the highest value in society, and its health affects the harmonious development of both the person and others.

It is determined that the health of the individual is an integral part of his life path, the ability to overcome difficulties and survive stressful situations.

In recent years, the problem of human health in late adulthood has become very relevant and is considered one of the complex problems of modern sciences: psychology, sociology and medicine. That is why the most psychological health of a person is provided at three levels: biological, psychological and social.

The biological level of health ensures the dynamic balance of functions, systems and organs, as well as the appropriate response to environmental influences. The psychological level is associated with the personality itself. The mental health of an individual can be affected by a large number of negative factors: personal problems, character, attitudes and values. The social level is very conditional, because a person is a social being in itself. That is why the health of the individual in late adulthood is directly influenced by society. Coping strategies that have a positive impact on the psychological health of the individual in late adulthood are substantiated and identified: "task orientation", "social distraction". Coping strategies have a negative impact: "focus on emotions", "avoidance" and distraction.

The main features of active and passive, productive (constructive, adaptive) and unproductive (non-constructive, non-adaptive) coping strategies are considered. The attention is focused on the features and the main role of the situational approach in the choice and use of coping strategies by the personality. The importance and role of coping strategies in ensuring the psychological health of the individual in late adulthood are investigated.

Keywords: gerontopsychology, personality, health, late adulthood.

Постановка проблеми. В умовах сучасності тематика копінг-стратегій посідає одне із перших місць серед досліджень. У зв'язку з тим, що в останні

роки на законодавчому рівні було прийнято підняти вікові межі для виходу на пенсію людям пізнього зрілого віку, людина зіштовхується з певними проблемами. Саме тому актуальність нашої наукової праці полягає у дослідженні копінг-стратегій людей пізнього зрілого віку та безпосередньо впливу обраних ними копінг-стратегій на їхнє психологічне здоров'я. оскільки останнім часом відбувається інтенсивне старіння населення, то зростає роль людей пізнього зрілого віку в різноманітних сферах життя соціуму. Але виникає певне протиріччя, що даний віковий період досліджений сучасними науковцями дуже мало. Особливо майже не приділяється увага особливостям задоволення життям і їхньому впливу на людей зазначеної категорії. Саме тому вважаємо за необхідне більш детально дослідити способи поведінки особистості у пізньому зрілому віці в стресових та нестандартних ситуаціях і виявити який вплив вони чинять на психічне здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу наукової літератури з даної проблематики, визначено, що серед закордонних вчених проблематикою копінг-стратегій займаються Р. Лазарус, Е. Фріденберг, Р. Левіс, З. Фрейд. Серед вітчизняних дослідників внесок у дану проблематику здійснили: Н. Родіна, З. Сивогракова, Н. Ярош. Саме ці вчені досліджували сутність копінг-стратегій, їхні різновиди та чинники, які впливають на вибір людиною тієї чи іншої стратегії.

Мета статті є виявлення особистісних особливостей особистості у пізньому зрілому віці, які сприяють вибору певної копінг-стратегії, та дослідити вплив обраних копінг стратегій на психологічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах життя копінг-стратегії – це ті методи, які людина застосовує для регуляції та саморегуляції поведінки. Вперше копінг-стратегії, як механізми психологічного захисту були описані в межах психоаналітичного підходу З. Фрейдом, а пізніше їх доопрацюванням займалася його донька А. Фрейд.

Копінг-стратегії – це ті способи, які використовує особистість, для того щоб впоратися зі стресом. Копінг-стратегії поєднують в собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [1, с. 70].

Дослідивши значну кількість наукових досліджень з проблематики копінг-стратегій, потрібно зазначити, що на сьогодні існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій.

Наприклад Р. Лазарус та С. Фолкман займаючись дослідженням копіngu виділили наступні копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв'язання проблеми, стратегія переоцінки.

Нам дуже імпонує ідея Е. Фріденберга та Р. Левіса, які в своїх надбаннях виділили 18 копінг-стратегій та об'єднали їх у три стилі:

Продуктивне подолання – це перший стиль, воно спрямоване на розв’язання проблеми. Сюди відносять такі 4 копінг-стратегії: фокусування на розв’язанні проблеми (систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору); наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; фокусування на позитиві (оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі підтримка бадьорості духу); активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом).

Проміжний – це другий стиль, який орієнтований на отримання соціальної підтримки. Включає 6 копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням); спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення); суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для розв’язання проблем); звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Непродуктивний – це третій стиль, він не сприяє розв’язанню проблеми. Такий стиль представлений 8 копінг-стратегіями; неспокій (тривогою за майбутнє загалом і своє майбутнє особливо); надія на диво (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; розпач (відмова від яких-небудь дій з усунення проблеми, хворобливі стани); розрядка (покращення самопочуття за рахунок «випускання пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему); занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем); прагнення відволіктися, відпочити (відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги) [3].

На нашу думку всі вище перераховані копінг-стратегії підходять для нашого дослідження., адже період пізньої зрілості особистості у психології вважається завершальним етапом онтогенетичного розвитку і характеризується тим, що відбувається інволюція. Вчені період пізньої зрілості поділяють на наступні: похилий вік (60 – 75 років); старечий вік (75 – 90 років); довгожителство (старше за 90 років).

Більшість науковців вважають, що процес старіння складається із трьох компонентів, які взаємопов’язані між собою:

- 1) біологічне старіння, біологічні зміни організму з віком (інволюція), які призводять до зростання вразливості організму;
- 2) соціальне старіння – виявляється у зміні соціальних ролей, які призводять до змін паттернів поведінки та зміни соціального статусу;

3) психологічне старіння передбачає вибір варіантів адаптації до процесів старіння, прийняття рішень і стратегій подолання труднощів; специфічне відчуття психологічної старості, яка має як об'єктивні ознаки, так і суб'єктивні прояви.

У фізичному аспекті (біологічне старіння) протягом даного періоду у людини спостерігається поступове старіння всіх органів і систем організму, зниження якості здоров'я, ослаблення сенсорних функцій, швидка втомлюваність, повільність, зниження працездатності, нездатність до інтеграції окремих способів поведінки, що спричиняє певну недовіру, інтровертованість, ригідність тощо [4].

Сучасні науковці відходять від трактування старіння як тільки інволюційних змін і розглядають його як продовження становлення людини, що характеризується виробленням адаптивних механізмів, пов'язаних зі ступенем активності людини як суб'єкта, його соціальною активністю. В.В.Фролькіс, зокрема, констатує, що поряд із зниженням пристосувальних можливостей організму у похилому віці з'являються нові компенсаторні можливості.

Іншими словами, поряд із процесами старіння існують і процеси антистаріння, або вітаукт (від лат. *vita* – життя, *aucto* – неперервно збільшувати, примножувати). Процеси вітаукту – це механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя.

Домінуючими стають механізми розвитку «нового типу»:

- внутрішня активність людини по інтеграції пройдених їм стадій життєвого шляху,
- усвідомлення життєвого статусу і сенсу існування, власної позиції в історії та культурі,
- актуалізація потреби в соціально-ціннісній персоналізації і т.д. [5, с. 282].

На нашу думку важливий вплив на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці здійснює саме вибір тієї чи іншої копінг-стратегії, щоб адаптуватися до старості. Так на думку вченого М. В. Єрмолаєва є дві копінг-стратегії адаптації до старості:

- 1) збереження себе як індивіда;
- 2) збереження себе як особистості.

Обидві стратегії визначають факт і характер особистісних змін на даному віковому етапі [6].

Британський психолог Д. Бромлей виділив п'ять типів копінгів пристосування до старості, які базуються на певних установках:

1. Конструктивна установка, коли людина внутрішньо врівноважена, спокійна, задоволена емоційними контактами із оточенням; вона критична стосовно себе, але з гумором і терпимістю ставиться до інших. Життєвий баланс такої людини позитивний, вона з довірою покладається на допомогу інших.

2. Установка залежності притаманна індивідам, що проявляють пасивність і схильним до залежності від інших; люди цієї категорії не мають високих життєвих прагнень і легко залишають професійні справи; родинне середовище забезпечує їм відчуття безпеки, захищеності, тому вони не страждають від емоційної неврівноваженості і стресів.

3. Захисна установка характеризує людей самодостатніх, психологічно захищених, занурених у професійну діяльність; вони розділяють загальноприйнятні погляди і установки, уникають висловлювати власну думку; зовнішня сторона життя для них має більшу значимість порівняно із внутрішніми переживаннями; вони відчують страх перед смертю і маскують свою безпорадність перед цим фактом посиленою зовнішньою діяльністю.

4. Установка ворожості притаманна «розгніваним старцям», які агресивні, дратівливі, висувають чисельні претензії до свого оточення – близьких, друзів, соціальних інститутів, суспільства в цілому; вони нереалістичні у сприйнятті старості, не можуть змиритися із неминучими віковими особливостями, заздять молодим, бунтують проти смерті і бояться її.

5. Установка ворожості, спрямована на самого себе, характерна для осіб із негативним життєвим балансом, які уникають спогадів про минулі невдачі і труднощі; вони пасивно сприймають удари долі, що є приводом для депресії і гострого жалю до себе; смерть розглядають як звільнення від страждань [7].

Висновки. Отже, на нашу думку психологічне здоров'я особистості в пізньому зрілому віці залежить не тільки від обраних нею копінг-стратегій, а і від того способу життя, яке вона вела на більш ранніх етапах свого існування. Важливим також є те як відбувається процес адаптації людиною до старості та той вид діяльності яким вона продовжує займатися. Саме тому в подальшому вбачаємо проведення емпіричного дослідження, задля перевірки наших теоретичних надбань

Література:

1. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали/За ред. Перетяцько (Вид. 3-є доп.). Полтава, 2006. 100с.
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
3. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
4. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту / М. Л. Смульсон. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2001. – 276 с.
5. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.
6. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.
7. Долинська Л. В. Геронтопсихологія. Практикум. Хрестоматія: навч. посіб. / Л. В. Долинська; Нац. педагогічний ун-т імені М. П. Драгоманова. – 2-е вид., випр. та доп. – Київ : Каравела, 2014. – 244 с.

References:

1. Zaika V.M. (2006). Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy [Features of human personality transformation in the course of solving a life crisis]. Poltava [in Ukrainian].
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York [in English].
3. Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. № 37. P. 727–745. [in English].
4. Smulson M. L. (2001). Psykholohiia rozvytku intelektu [Psychology of intellectual development]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka APN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Tokareva N. M. Shamne A. V. (2017). Vikova ta pedahohichna psykholohiia [Age and pedagogical psychology]: navchalnyi posibnyk [dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv]. Kyiv [in Ukrainian].
6. Ermolaeva M. V. (2002) Praktycheskaia psykholohiia starosty [Practical psychology of old age]. Moskva: ЭКСМО-Press [in Russian].
7. Dolynska L. V. (2014) Herontopsykholohiia. Praktykum. Khrestomatiia [Gerontopsychology. Workshop. Textbook]: navch. posib.; Nats. pedahohichni un-t imeni M. P. Drahomanova. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].