

УДК 599.9-043.84

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-13>

Федчук Олександр Валерійович,
аспірант кафедри теоретичної психології,
Інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0922-6757>

АКТИВІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У СКЛАДНИХ ПСИХОЛОГО-ВІКОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. У статті автор розкриває сутність активізації особистісних ресурсів у психологічно складних життєвих ситуаціях крізь призму вікових криз. Автор розкриває зміст дефініції «складна життєва ситуація», аналізує особливості психологічних ресурсів особистості на різних вікових етапах, що впливають на копінг-подолання типових вікових труднощів; розглядає можливість цілеспрямованої роботи фахівців із запобігання дезадаптації особистості у процесі подолання складних ситуацій свого життя. На підставі аналізу праць науковців автор робить висновок, що вплив віку на визначення зрілості та особистісної розвиненості є незначним. Саме життєвий досвід, емоційний та когнітивний розвиток визначають основні стратегії й тактики особистісної поведінки. Автор запевняє, що кожен віковий період особистості містить свої ресурси, які спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Проте вони можуть бути невикористаними у випадку, якщо цілеспрямовано на них не звернути увагу та не розвивати. Особистісний ресурс, до прикладу, підлітків та дітей, який допомагає собі зарадити з життєвими труднощами, залежить від емоційного реагування, поведінки, гнучкого мислення. Таким чином засвоюються нові стандарти, набуваються нові навички, перемикається увага з однієї ситуації на іншу, формується емоційна гнучкість та уява, яка виконує захисну функцію. Також автор стверджує, що важливими є і внутрішні ресурси дитини, хоч значення зовнішніх чинників подолання складних життєвих ситуацій є значно більшим, аніж внутрішніх. Водночас емоційна та соціальна підтримка значущих людей поруч є важливим чинником на етапі юності, а вирішальним – у старості, незважаючи на розвиток можливостей у тому віці мудрості та духовно-релігійного досвіду. У дорослому віці важливим ресурсом для формування копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах.

Ключові слова: особистість, криза, вікова криза, копінг-стратегія, вікові етапи розвитку, особистісні ресурси.

Fedchuk Oleksandr. Activation of personal resources in complex psychological and age life situations

Abstract. In the article, the author reveals the essence of activation of personal resources in psychologically difficult life situations through the prism of age crises. The author reveals the meaning of the definition “difficult life situation”, analyzes the peculiarities of the psychological resources of the individual at different age stages, which affect coping and overcoming typical age-related difficulties; considers the possibility of purposeful work of specialists to prevent personality maladaptation in the process of overcoming difficult situations in one’s life. Based on the analysis of scientists’ works, the author concludes that the influence of age on the definition of maturity and personal development is insignificant. It is life experience, emotional and cognitive development that determine the main strategies and tactics of personal behaviour. The author assures that each age period of the personality contains its own resources aimed at overcoming difficult life situations. However, they can be unused if they are not purposefully paid attention to and not developed. The personal resource, for example, of teenagers and children, which helps themselves to cope with life’s difficulties, depends on emotional response, behaviour, flexible thinking. In this way, new standards are learned, new skills are acquired, attention is switched from one situation to another, emotional flexibility and imagination are formed, which performs a protective function. The author also claims that the child’s internal resources are also important, although the importance of external factors in overcoming difficult life situations is much greater than internal ones. At the same time, the emotional and social support of significant people nearby is an important factor at the stage of youth, and decisive – in old age, despite the development of opportunities at that age for wisdom and spiritual and religious experience. In adulthood, an important resource in the formation of coping strategies is the possibility of realizing one’s psychological reality, accepting it, understanding one’s capabilities or limitations in various spheres of life.

Key words: personality, crisis, age crisis, coping strategy, age stages of development, personal resources.

Вступ. Через продовження повномасштабного вторгнення росії в Україну на сьогодні немає потреби зайвий раз переконувати в необхідності психотерапевтичної роботи, яка щоразу збільшується. Саме тому є нагальна потреба проаналізувати досвід українських та зарубіжних учених щодо стратегій подолання у різних психологічно-вікових важких життєвих ситуаціях.

Поняття «складна життєва ситуація» належить до найбільш вживаних термінів у психотерапевтичній та психологічній літературі. Проте досі немає чіткого визначення цього феномену. Автори, які ним послуговуються у своїх роботах, акцентують на його змістовності, зокрема: неузгодженість між потребами людини, її можливостями та умовами діяльності; порушення звичного способу життя; необхідність серйозної внутрішньої роботи та зовнішньої підтримки для адаптації у новій життєвій ситуації.

Аналізуючи класифікацію зарубіжних дослідників (Р. Лазарус та Дж. Кохен), можемо виокремити три основні види життєвих труднощів: значні життєві зміни у великій кількості осіб (катастрофа, стихійне лихо тощо), значні життєві зміни однієї чи кількох осіб, важка втрата чи розлучення, повсякденні неприємності [15].

Звернемося до юридичного складника цього поняття. Так, Закон України «Про соціальні послуги», прийнятий Верховною Радою України у 2019 році (№ 18, ст. 73), стверджує, що «...складні життєві обставини – обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самостійно. Чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини: похилий вік; часткова або повна втрата рухової активності, пам'яті; невиліковні хвороби, хвороби, що потребують тривалого лікування; психічні та поведінкові розлади, у тому числі внаслідок вживання психоактивних речовин; інвалідність; бездомність; безробіття; малозабезпеченість особи; поведінкові розлади у дітей через розлучення батьків; ухилення батьками або особами, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків із виховання

дитини; втрата соціальних зв'язків, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі; жорстоке поводження з дитиною; насильство за ознакою статі; домашнє насильство; потрапляння у ситуацію торгівлі людьми; шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією...».

Важливо, що будь-яка складна ситуація в людини – це індивідуальний феномен, оскільки визначення її проблеми задається самою людиною залежно від її сприйняття, оцінки та інтерпретації, суб'єктивної значимості цієї ситуації в людини. Суб'єктивна складність ситуації визначається також і віком людини.

Мета статті – проаналізувати особливості психологічних ресурсів особистості на різних вікових етапах, що впливають на копінг-подолання типових вікових труднощів, розглянути можливість цілеспрямованої роботи фахівців із запобігання дезадаптації особистості у процесі подолання складних ситуацій свого життя.

Матеріал та методи. Потреба у вивченні стратегій подолання пов'язана ще й з тим, що у процесі подолання життєвих труднощів у кожному віковому періоді людина набуває нового досвіду, розширяє можливості поведінкових копінг-стратегій, а також проявляє неадекватні форми своєї поведінки, що безпосередньо впливає на адаптивність людини.

Ще з минулого століття почали активно впроваджувати наукові дослідження у питанні поведінкових стратегій. Це поняття прийшло до нас з англійської «coping with» (подолання, впорання). У трактуванні Р. Лазаруса і С. Фолкмана зарадити життєвим труднощам можна постійно змінюючи когнітивні та поведінкові зусилля людини «з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси» [16].

Нині немає єдиної класифікації видів психологічного подолання життєвих труднощів. Наводимо вісім класифікацій зарубіжних

авторів, деякі з яких включають до 20 типових реакцій психологічного подолання.

Класична копінг-класифікація, запропонована вченими Перре і Райхертсом [19], впорядковує дії та реакції подолання їхньої орієнтації: 1 – на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність); 2 – на репрезентацію (пошук чи придушення інформації); 3 – на оцінку (надання сенсу, переоцінку, зміну мети).

Досить докладною є класифікація П. Тойса, що спирається на комплексну модель копінг-поведінки.

Вчений П. Тойс виокремлює дві групи поведінкових стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, яка орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення та вивчення ситуації); пошук підтримки соціуму; «ухилення» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, які орієнтовані на фізіологічні відхилення: використання наркотиків, алкоголю; тяжка праця; інші фізіологічні методи (пігулки, сон, їжа).

3. Поведінкові стратегії, скеровані на емоційне та експресивне вираження: катарсис; стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи.

1. Когнітивні стратегії із ситуативним вектором: продумування ситуації (аналіз варіантів, формування плану дій); вироблення нового погляду на ситуацію; ухвалення ситуації; відволікання від ситуації; вигадування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії експресивного вектора: «фантастичне вираження» (фантазування щодо методів вираження почуттів); молитви.

3. Когнітивні стратегії, сфокусовані на емоційні зміни: пояснення заново наявних почуттів.

Додатковими стратегіями інша психологія [4] вважає також написання щоденників, листів; прослуховування музики; поведінкову стратегію очікування.

Провівши аналіз праць німецького психолога, автора «біографічно фундованої когнітивної теорії особистості» Х. Томе, бачимо, що він не до всіх типів поведінки у складній

життєвій ситуації відносить поняття «стратегія подолання». На його думку, стратегіями подолання можна називати лише свідому, регульовану наміром дію особистості, що становить лише невелику частину рефлексій людини на тягарі життя. Уникнення проблем та відхід у стан пригніченості, прийом транквілізаторів у складних ситуаціях не можуть вважатися стратегіями подолання труднощів. Ці дії, навпаки, сприяють збереженню колишньої ситуації. У власну ситуацію життя особистість вносить сутність індивідуального життя. Спираючись на положення когнітивної психології, Х. Томе вказує на значну узгодженість між суб'єктивним баченням людиною ситуації та об'єктивною реальністю. Людина вважає реалістичним те, що вже є у її особистісній системі координат існування, сутністю якого є все те, що людина в певний момент часу усвідомлює [21].

Щодо групи захисних форм стратегій подолання, які виражаються у спотвореному розумінні дійсності, то їх ефективність оцінюється неоднозначно. Частина зарубіжних та вітчизняних психологів вважають ці форми дезадаптивними, деякі, навпаки, вважають, що ілюзії та фантазії допоможуть людині сконцентруватися та подолати життєві складності, а тактика заперечення сприяє дозованому прийняттю складної ситуації.

Аналізуючи критерії, за якими класифікують копінг-стратегії вчені Ч. Карвер та Дж. Коннор-Сміт [6], вони вказують на те, що особистість реагує на загрозу втрати, успіху чи інших впливів на емоційну сферу різними способами, більшість з яких мають назву «копінг-стратегії». Знаємо, що копінгом називають можливі зусилля запобігання чи зменшення загрози негативного впливу чи втрати з метою знизити чи зменшити дистрес, який з ними пов'язаний. Більшість науковців сучасності феномен копіngu обмежують трактуванням довільного реагування [11]. Проте все ж є науковці, які у цьому понятті вбачають автоматичні та мимовільні реакції [20]. Вони запевняють, що деякі реагування людини на стрес є довільними й такими, що мають бути усвідомленими, а згодом здатні трансформуватись в автоматичні [20].

Цю тезу також підтверджують дослідження Ф. Кремер [7]. Досить значущою є кількість ознак, що супроводжують деякі реакції на події, що несуть загрозу для особистості, та можливий дистрес [20]. Вчені пропонують вважати найбільш вагомими ті ознаки, які створюють класифікаційну діаду емоційно-орієнтованого та проблемно фокусованого копінгів [17].

Копінг емоційно-орієнтований покликаний зменшити дистрес, детермінований стресором [18]. Така стратегія поведінки здатна варіюватись у межах від самозаспокоєння (пошук підтримки, релаксація) до сильних негативних емоцій (крик, плач, фіксація на негативних думках) та дій щодо запобігання стресовій ситуації (заперечення, капітуляція тощо).

Ще одну класифікаційну пару копінгів становлять стратегія активного занурення у розв'язання проблеми та запобігання чи відмова від розв'язання проблеми.

Українська вчена Д. Носенко [2] розкриває сутність самоінвалідазації як проактивного копінгу в напрямі уникнення проблем бодай на короткий термін, використовуючи штучно створені обставини, які б виправдали можливий особистісний неуспіх.

У багатьох наукових дискурсах у питанні копінг-поведінки акцент ставиться на реакцію особистості на ушкодження чи якусь загрозу, що вже імовірно є реальністю (так званій «реактивний копінг»). Так, учені С. Тейлор та Л. Еспінвол [5] запевняють, що деякі складники копінгу виконуються проактивно до появи стресора, проте змістовно вони такі ж, як стратегії реактивні.

Переважно завжди проактивна копінг-стратегія є проблемно фокусованою, позаяк включає необхідні ресурси, що можуть стати в нагоді за умови виникнення відповідної загрози. За умови актуального сприйняття можливої загрози особистість використовує такі поведінкові стратегії, що здатні знизити її дію. У випадку, якщо особистість усвідомлює можливість запобігання негативного впливу загрози, вона менше стресує, ніж тоді, коли загрози неможливо уникнути.

Поза тим доведено, що будь-яка особистість має вплив на вибір власних копінг-

стратегій [8; 9; 10]. Саме тому особистісні чинники важливі у формуванні змісту цього феномену, а також для усвідомлення напрямів допомоги потребуючим, що позбавлені відповідних поведінкових форм.

Дослідники по-різному аналізують захисну поведінку відповідно до віку людини. Так, А. Фрейд зазначає, що коли «Я» молоде і пластичне, його відхід від однієї сфери діяльності іноді компенсується перевагою в іншій. Але коли воно стало ригідним або набуло інтолерантності до невизначеності, фіксуєчись на способі уникнення, такий відхід детермінує порушення розвитку.

Результати. Основною причиною різноманіття тактик і стратегій поведінки особистості є вплив індивідуальних особливостей людини. Характеризуючи процес проходження людиною складних ситуацій, важливо «знайти особистісні структури, з яких особистість встановлює і регулює рівновагу між «зовнішніми» і «внутрішніми» умовами.

У наукових роботах з психотерапії вчені зазначають вплив таких внутрішніх умов у подоланні життєвих труднощів, як локус контролю, який впливає на ступінь прийняття відповідальності подолання життєвих труднощів; високий рівень рефлексивних здібностей, що дозволяє людям більше фокусуватися на проблемі, а не на оцінці в узгодженні з важкими ситуаціями. Істотними особистісними ресурсами відзначаються висока мотивація досягнення та нормативність поведінки, наполегливість, соціальна сміливість.

Особливим внутрішнім чинником, який мотивує людину до активного протистояння у складних життєвих ситуаціях, є її почуття повинності («буду тримати себе у формі, щоб якнайдовше працювати», «не можу розслаблятися, треба ростити дітей» і т. ін.).

Різні рівні психіки людини диктують варіативність індивідуальних внутрішніх ресурсів особистості. Індивідуально ми також розглядаємо вплив нервової системи, її темпераменту та характеру, акцентуації та емоційну регуляцію поведінки особистості. Також ці особистісні властивості корелюють із соціальним функціонуванням людини та її міжо-

собистісної взаємодії. Саме тому визначальну роль відіграють мотивація, цінності людини, особистісні смисли та наративи, внутрішнє значуще та незначуще, совість, мораль, внутрішній екзистенційний конфлікт, внутрішній вакуум, життєві стратегії та взаємини.

Індивідуальні властивості людини також впливають і на копінги різного рівня. Активізація різних психічних рівнів особистості у ході подолання складних життєвих ситуацій надто залежить від вікових особливостей розвитку. Адже в кожному віці людина має деякі ресурси, що сприяють можливості вибору відповідної стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Ми погоджуємося з визначенням дефініції ресурсів як «сильних сторін» людини, що сприяють подоланню кризи.

Класифікація С. Хобфолла визначає ресурси як:

1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні, змінні (самовагу, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання важких життєвих ситуацій чи служать засобами досягнення мети, важливої для особистості [9].

Ми концентруємося на внутрішніх ресурсах людини, зокрема на віковому їх аспекті, що безпосередньо детермінують проблемні поведінкові аспекти.

Станом на сьогодні існує низка досліджень, які спростовують вплив віку на визначення зрілості та особистісної розвиненості. Так, дослідження вченого Балтеса засвідчують, що мудрість як рідкісна особистісна властивість, що є, на думку психологів, притаманною особистості у пізній дорослості, все частіше трапляється у ранній дорослості, а у незвичній

формі навіть у дітей [1]. Дослідники зазначають значні відмінності у поведінці осіб різного віку. Саме життєвий досвід, емоційний та когнітивний розвиток визначають основні стратегії й тактики особистісної поведінки.

Молодші школярі повсякчас демонструють складні життєві ситуації у процесі виконання навчального навантаження, зокрема, виконання навчальних завдань, а також для них складною є неможливість відповідності батьківським очікуванням, негативне до них ставлення з боку педагогів чи інших значущих дорослих, зміна шкільного середовища. Все це є психотравмуючими ситуаціями, а методи їх подолання безпосередньо мають вплив на формування дитячої психіки.

Зарубіжні вчені запевняють, що подолання складних життєвих ситуацій є ефективним у разі добрих комунікативних навичок, що допомагають дитині звернутись по допомогу, про щось попросити дорослих, позаяк станом на 7–8 років дитина ще не здатна подолати самотійно складну життєву ситуацію [12]. Але останнім часом має місце такий цікавий феномен, як невразливі діти. Вони виховуються у жакливіх умовах, проте досягають успіху в житті. Особливістю таких дітей є можливість не реагувати на стресові ситуації чи давати собі раду через інтенсивну мисленнєву компетентність та діяльність. Такі діти мають хороші соціальні навички, доброзичливі, мають самоповагу та подобаються дорослим і своїм одноліткам. Також вони володіють високим самоконтролем, зокрема, добре володіють своїми вчинками, почуттями та думками. Припускаємо, що творче, активне самоставлення та ставлення до навколишньої дійсності дає змогу таким дітям подолати несприятливий вплив навколишнього середовища. Багато хто з них мав творчий потенціал.

У працях Г. Хоментausкаса наголошується, що у відповідальні життєві моменти у дітей з'являється відчуття відчуженості від складного оточення, вони занурюються у себе та багато читають чи малюють. Така поведінкова стратегія сприяє появі та укріпленню почуття незалежності.

Вчені запевняють, що механізми психологічного захисту, які спрацьовують у дітей, є загалом нормальним явищем. Вони служать протектором внутрішнього конфлікту, який би дитина не здатна була подолати [13; 1; 2; 4]. Такі невразливі діти становлять особливу цікавість для психологів під час досліджень цього вікового періоду.

Аналіз наукових досліджень [13; 1; 2; 4] вказує на те, що діти, намагаючись спонтанно долати важкі ситуації, застосовують поведінкові та когнітивні стратегії, які спрямовані на експресію (молитва, фантазії і т.ін.). Тому, працюючи з дітьми з метою подолання складних життєвих ситуацій, слід розширювати поле свідомості та розвивати роботу уяви. Мобілізація фізичних та душевних сил попереджає формування емоційних процесів. Використовуючи дитячу уяву, дорослий здатний посприяти дитині впоратись із ситуацією, яка її турбує, подолати страх та гнів.

Підлітковий вік наповнений ситуаціями, які часто фруструють основні шість потреб: фізіологічну (впливає на сексуальну та фізичну активність), потребу в безпеці (реалізується через приналежність до групи), незалежність від сім'ї, прихильність, успіх, розвиток свого Я [3]. У підлітковому та юнацькому віці переважають стратегії емоційного розв'язання складних життєвих ситуацій. Проте вони з віком втрачають свою актуальність та застосовуються особами фемінного типу, а інші використовують когнітивні поведінкові стратегії подолання [3].

Ранній юнацький вік, за даними зарубіжних учених, характерний притаманною поведінковою стратегією, яка пов'язана з потребою у соціальній підтримці від дорослих, зокрема, емоційною. Саме тому можна вважати, що старт дорослості тісно пов'язаний зі значимим дорослим. Теорія епігенетичного розвитку Е. Еріксона розкриває успішне подолання перших чотирьох життєвих криз завдяки зовнішнім чинникам, а подолання наступних чотирьох – завдяки внутрішнім. Проте варто зазначити, що п'ята вікова криза теперішньої сучасної особистості теж де в чому залежить від зовнішньої підтримки досвідчених дорослих людей.

Вчені стверджують, що особистість, яка формується, повинна мати відповідні засоби, спрямовані на вихід з вікових криз. Практичні психологи у роботі з підлітками свою увагу концентрують на розвиток соціальних умінь, які формують відповідно високий рівень «Я можу».

Причинами неефективної поведінки є недостатній рівень розвитку соціальних умінь та помилок під час навчання. Представник когнітивного напрямку А. Бек стверджує, що подолати труднощі та пройти соціалізацію підлітку допоможуть соціальні навички, зокрема, комунікативні.

Нам видається, що для особистісного розвитку важливо сприяти підлітку відчутти відокремленість від соціального оточення, від уже наявних форм колективності, уникати функціонування існування та практикувати самозаглиблення як необхідну форму особистісного розвитку. Таке усвідомлення допоможе зберегти власну цілісність подібно до того, як практикують невразливі діти.

Знаємо, що віковий та особистісний розвитку можуть не збігатися. Тому дитинство, юність, зрілість та старість становлять життєвий шлях особистості, а особистісна періодизація, починаючи від молодості, уже не збігається з віковою.

Беручи до уваги такий феномен, слід враховувати, що нерівномірність особистісного розвитку дорослої особи розкривається через її копінг-стратегії, серед яких можна відзначити такі.

Найбільш типові важкі віково-психологічні ситуації дорослої людини пов'язані з незадоволеністю особистим життям, професійною діяльністю, а також переоцінкою власних досягнень.

Дорослішаючи, людина щоразу більше розуміє індивідуальну сутність, яка переплетена з її установками щодо себе та інших людей, усвідомленням своїх кордонів та кордонів інших людей. Загальна життєва концепція зрілої особистості сприяє усвідомленню відмінностей власного та чужого життя. І це допомагає розмежовувати фантомний та реалістичний світ та не застрягати у світі негативних переживань та крокувати вперед [3].

Можливість переоцінювати стосунки, усвідомити невідповідність Я-реального та Я-відображеного, вміти виявити та усвідо-

мити реакції інших людей є основою не лише особистісного, а й професійного розвитку. Посеред життя людини деколи виникає стадія завмирання у професійній сфері, яка призводить до порушення балансу та стійкості, може бути спровокована зниженням професійної активності, неприйняття нових форм взаємодії чи нової інформації, деякого поступу. Це підвищує тривожність, яка надалі призводить до невротизації та впливає на взаємодію з оточуючими. Страх змін та усталені погляди на світ ускладнюють чи навіть унеможливають успішне проходження через кризу.

Складні життєві обставини виконують важливі життєві функції: стимулюючи та сигнальну. Стимулююча функція видається як деякий потенціал, адже особистісний розвиток можливий за умови відповідного усвідомлення протиріч та потреби в зміні; сигнальна функція визначається тим, що лише складні моменти дають змогу усвідомити свої обмеження у соціальних навичках чи особистісних якостях.

Така здатність бачити та усвідомлювати власну обмеженість та умовність норм, визначень, здібностей стає внутрішнім ресурсом дорослої людини. У зрілої дорослої людини створюється можливість трансформації ідеї в межах дещо стриманої та реалістичної точки зору, посилюється потреба задовольнитись тим, що є і жити «тут і тепер», цінувати близьких. Таким чином підсилюється власне Я.

Найбільш вживаними механізмами спонтанних копінг-стратегій зрілої особистості є механізми когнітивної сфери. Інтенсивність та зміст ситуації значення не має, адже когнітивний процес відбувається в напрямі пошуку сенсу події, намагання контролювати ситуацію та відновити свою високу самооцінку.

Пошук сенсу події. У складній життєвій ситуації людині важливо знайти сенс того, що відбувається, і події. Для успішної адаптації необхідно віднайти сенс і причину життєвих труднощів. У травматичній ситуації часто особистість має сформувати абсолютно новий сенс того, що сталося, сенс жити далі.

Учені виділяють такі механізми породження смислу: індукцію смислу, замикання

життєвих стосунків, інсайт, ідентифікацію, становище смислу, зіткнення смислів. Вони особливо активно вмикаються у складних життєвих ситуаціях.

У ході психотерапевтичної роботи в тому напрямі смисл актуалізується лише тоді, коли зіштовхується з чужим смислом. Саме тому допомогти клієнту в усвідомленні свого смислу життя можливо за умови професійного бачення ситуації терапевтом та особистих думок та переживань.

У роботі австрійський психотерапевт А. Ленгле звертає увагу на те, що з усвідомленням сенсу події у житті важливим є усвідомлення сенсу нашого почуття щодо цієї події. Ця робота з розпізнавання сенсу своїх почуттів важлива для розробки оптимальної, неруйнівної поведінки. А. Ленгле відзначає основні етапи у роботі з почуттями, назвавши їх методом орієнтації серед почуттів – індикаторів нашого життя [14].

Перший крок – зайняти зовнішню позицію щодо світу, який тяготить та засмучує. Ми дивимося не на почуття, а на ситуацію – наскільки вона пов'язана із почуттям? Питання: «Чи це так?».

Другий крок – після того, як ми змогли відкрито поглянути на світ, ми звертаємося всередину до свого почуття. «Якщо це моє почуття справді відображає ситуацію, то які наслідки? Чи можу я це витримати?».

Третій крок – звертаємось до позитивного, щоб знайти твердий ґрунт під ногами. Шукаємо свій сенс у цьому почутті.

Таким чином, пошук сенсу відбувається і щодо ситуації, яка виникла, і щодо почуття, яке виникло, та стану. Сучасні психотехнології наголошують на значущості усвідомлення свого емоційного досвіду [4].

Прагнення досягти почуття контролю над кризовою ситуацією та життям загалом. У багатьох людей намагання контролювати ситуацію пов'язані з переконанням про правильну поведінку та дії, які внаслідок контролю більше не повторюватимуться. Деякі вчені зауважують, що люди потребують такої розірваної думки, що «Я в минулому» зовсім не схожий на «Я теперішній» [13]. Саме тому існують техніки на подолання цього розриву.

Спроби знову досягти високої самооцінки. Усі жертви кризових подій відзначають зниження самооцінки, навіть тоді, коли їх причина криється у зовнішніх чинниках. Адже віра у себе – це важливий особистісний ресурс. Саме тому люди прагнуть підвищувати самооцінку за рахунок порівняння себе з іншими людьми з найгіршими їх результатами чи наслідками подолання подій. Таке порівняння не є конструктивним, адже має від'ємний вектор. Конструктивним є порівняння зі спогадами своїх успіхів в інших ситуаціях чи життєвих сферах [4].

Ці поведінкові стратегії запускаються особистістю спонтанно чи усвідомлено та можуть використовуватись цілеспрямовано у психотерапії. Знаємо, що не існує універсальних поведінкових стратегій, які можуть бути ефективні в усіх життєвих ситуаціях. Тому важливо збільшувати широту когнітивного розуміння та поведінковий репертуар особистості.

Психотерапевтична робота щодо копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях з особами середнього віку є з актуалізації та активації самосвідомості особистості, задіюючи її творчі здібності. Така творча робота людини впливає на те, що в майбутньому її поведінка стає відповідальною та самостійною, позбавлена опори на соціальну підтримку та відповідні стереотипи.

Як стверджує К. Юнг, середній вік характерний переходом від екстенсивного устрою життя до інтенсивного, тобто від намагання завоювати та розширити життєвий простір до концентрації уваги на своїх почуттях, самоті, задоволеності від самотності. Саме тоді наступна частина життя стане основою для досягнення мудрості, піднесеності у творчості, не буде місця неврозам та розпачу.

Наступний період людського життя наповнений значною кількістю вікових труднощів. Серед них і вихід на пенсію (зміна соціальної ролі), зміна структури психологічного часу, погіршення матеріального стану, можливі втрати близьких чи друзів, погіршення здоров'я і т.ін. Люди цього віку психологічно не навчені та не готові проживати такі стреси. Проте саме готовність особистості цього віку прийняти складну вікову ситуацію та мати насамперед

бажання та здатність планувати й будувати майбутнє сприяють формуванню найбільш оптимально ефективної стратегії поведінки.

Науковці переконують, що людина в кризі пенсійного віку свідомо чи ні вибирає власну стратегію старіння. Попередня стратегія має прогресивний характер для людини, виявляється у збереженні старих та формуванні нових соціальних зав'язків, що допомагає особі відчувати повноту життя та власну потрібність. У цьому також є і життєвий сенс людини. А наступна стратегія – це поведінка, спрямована на виживання як індивіда, характеризується пасивністю до життя, відчуженістю від оточення, та у всій палітрі життєво-вікових труднощів сприймається суб'єктивно як взагалі втрата життєвого сенсу.

Досліджуючи чинники ефективності стратегії поведінки осіб похилого віку, вчені запевняють, що внутрішнім психологічним особистісним ресурсом для цієї вікової категорії осіб є наявність або звернення до психологічного майбутнього, що сприяє виходу особистості на нові життєві мотиви, та мають важливу стимулюючу роль. До того ж саме ті сфери життя стають значимими для особистості, де вона почувається автономною, здатною контролювати ситуацію та робити висновки. Не менш важливого впливу мають духовність та релігія як методи опору життєвим труднощам [3].

Висновки. Отже, кожен віковий період особистості містить свої ресурси, які спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Проте вони можуть бути невикористаними у випадку, якщо цілеспрямовано на них не звернути увагу та не розвивати.

Особистісний ресурс підлітків та дітей, який допомагає зарадити з життєвими труднощами, залежить від емоційного реагування, поведінки, гнучкого мислення. Таким чином засвоюються нові стандарти, набуваються нові навички, перемикається увага з однієї ситуації на іншу, формується емоційна гнучкість та уява, яка виконує захисну функцію. Також важливими є і внутрішні ресурси дитини, хоч значення зовнішніх чинників подолання складних життєвих ситуацій є значно більшим, аніж внутрішніх.

Так само емоційна та соціальна підтримка значущих людей поруч є важливим чинником на етапі юності, а вирішальним – у старості, незважаючи на розвиток можливостей у тому віці мудрості та духовно-релігійного досвіду.

У часі дорослості важливим ресурсом у формуванні копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах.

Список використаних джерел:

1. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 97–107.
2. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідації як форми проактивної копінг-поведінки : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Дніпропетровськ, 2015. 183 с.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
4. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 66–82.
5. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 1997, 121(3). P. 417–436.
6. Connor-Smith J. K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A Metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, № 6. P. 1080–1107.
7. Cramer P. Defense Mechanisms in Psychology today: Further Process for Adaptation. *American Psychologist*. 2000, № 55. P. 637–646.
8. DeLongis A., Holtzman S. Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*. 2005, № 73. P. 1–24.
9. Gomez R., Bounds J., Holmberg K. Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 1999, № 26. P. 306–315.
10. Hambrick E. P. & McCord D. M. Proactive Coping and Its Relation to the Five-Factor Model of Personality. *Individual Differences Research*, 2010, № 2. P. 67–77.
11. Higgins R. L., Snyder C. R., & Berglas S. Self-handicapping: The paradox that isn't. New York : Plenum, 1990, 292 p.
12. Kliwer W., & Sandler I. N. Social competence and coping among children of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1993, 63(3), 432–440. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0079441>.
13. Kovalchuk Z., Raievska Y., Beheza L., Ievtushenko I., & Odyntsova H. Socio-psychological features and legal norms of the life of adolescents from distant families of labor migrants. *Amazonia Investiga*, 2021, 10(46), 79–91. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.46.10.7>.
14. Längle A. Die existentielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch. *Existenzanalyse* 39, 2022, 2, 4–15.
15. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, / edited by I. Altaian and J. F. Wohlwill. New York : Plenum, 1977.
16. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1996.
17. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York. 1991, 189–206.
18. Peacock E. J., Wong P. T. P. Relations Between Appraisals and Coping Schemas: Support for the Congruence Model. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 1998. № 25. P. 64–80.
19. Perrez M., Baumann U. Lehrbuch Klinische Psychologie-Psychotherapie, 4, aktualisierte Auflage. Verlag Hans Huber, 2011.
20. Skinner E. A., Edge K., Altman J. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 2003, № 129. P. 216–269.
21. Thomae H. Psychologische Biographische Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung. *Ibidem*, 1987. P. 108–116.

References:

1. Martyniuk, I. A. (2019). Stresostiiikist ta indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti studentskoi molodi. *Psykhohohiia stresostiiikosti studentskoi molodi* [Stress resistance and individual psychological features of student youth. Psychology of stress resistance of student youth]. (Shmarhun V. Eds.). Kyiv : NUBiP Ukrainy. S. 97–107 [in Ukrainian].
2. Nosenko, D. V. (2015). Osobystisni chynnyky psykholohichnoho fenomenu samoinvalydyzatsii yak formy proaktyvnoi kopinh-povedinky [Personal factors of the psychological phenomenon of self-handicapping

as a form of proactive coping behaviour]. Extended abstract of candidate's thesis. Dnipropetrovsk, 183 p. [in Ukrainian].

3. Savchyn, M.V., Vasylenko, L.P. (2005). *Vikova psykholohiia [Age psychology]*. Kyiv : Akademvydav, 360 p. [in Ukrainian].

4. Shamne, A. V. (2019). Osobystisni ta mizhosobystisno-stylovi determinanty kopinh-povedinky studentiv u stresovykh sytuatsiakh. *Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi [Personal and interpersonal style determinants of coping behaviour of students in stressful situations. Psychology of stress resistance of student youth]*. (Shmarhun V. Eds.). Kyiv : NUBiP Ukrainy. Pp. 66–82 [in Ukrainian].

5. Aspinwall, L. G., & Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 121(3). 417–436.

6. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A Metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 6. 1080–1107.

7. Cramer, P. (2000). Defense Mechanisms in Psychology today: Further Process for Adaptation. *American Psychologist*. 55. 637–646.

8. DeLongis, A., Holtzman, S. (2005). Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*. 73. 1–24.

9. Gomez, R. Bounds, J., Holmberg, K. (1999). Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 26. 306–315.

10. Hambrick, E. P. & McCord, D. M. (2010). Proactive Coping and Its Relation to the Five-Factor Model of Personality. *Individual Differences Research*. 2. 67–77.

11. Higgins, R.L., Snyder, C.R., & Berglas, S. (1990). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. New York: Plenum, 292 p.

12. Kliewer, W., & Sandler, I.N. (1993). Social competence and coping among children of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(3), 432–440. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0079441>.

13. Kovalchuk, Z., Raievska, Y., Beheza, L., Ievtushenko, I., & Odyntsova, H. (2021). Socio-psychological features and legal norms of the life of adolescents from distant families of labour migrants. *Amazonia Investiga*, 10(46), 79–91. URL: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.46.10.7>

14. Längle A (2022). Die existentielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch. *Existenzanalyse* 39, 2, 4–15.

15. Lazarus, R. S., Cohen, J. B. (1977). *Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research / edited by I. Altaian and J.F. Wohlwill*. New York : Plenum.

16. Lazarus, R. S. (1996). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.

17. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1991). The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 189–206.

18. Peacock, E. J., Wong, P. T. P. (1998). Relations Between Appraisals and Coping Schemas: Support for the Congruence Model. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 1998. 25. 64–80.

19. Perrez, M., Baumann, U. (2011). *Lehrbuch Klinische Psychologie-Psychotherapie*», 4, aktualisierte Auflage. Verlag Hans Huber.

20. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. № 129. Pp. 216–269.

21. Thomae, H. (1987). *Psychologische Biographicals Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung*. Ibidem, 108–116.