

Рассмотрены понятие ресурса и психологической ресурсности в рамках ресурсного подхода. Исследована специфика психологической ресурсности у медицинских работников с различным стажем работы.

Ключевые слова: медицинские работники, психологическая ресурсность, стаж работы, ресурс.

УДК 159.9

Наталія Володимирівна ГРЕСА,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0517-4822>;

Ольга ВІДЕГРЕН,

доктор філософії (Ph. D. in Philosophy),

Гімназія королеви Бланки (м. Стокгольм, Швеція)

СПЕЦИФІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Успішність адаптації до стресу людини похилого віку залежить від ступеня конструктивності стратегії і моделі його поведінки, які або сприяють, або перешкоджають успішності в подоланні стресу, а також впливають на соціально-психологічну адаптацію та на збереження його здоров'я.

Ключові слова: копінг-поведінка, стрес, похилий вік, когнітивно-поведінкові стратегії подолання.

В наш час значно зріс інтерес до генторологічних проблем людини, адже тривалість життя зростає і похилих людей стає все більше. Сам по собі період старіння являє собою дуже складним і кризисним моментом у житті кожної людини. Упродовж усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, що суб'єктивно переживаються нею як важкі, які «порушують» звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто міняє і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому.

Переживання періоду пізньої зрілості та наближення старості можна певним чином розглядати як складну життєву ситуацію, оскільки наближення відповідних фізіологічних, психічних, соціальних та ін. змін потребує від людини, як найменш, суттєвої перебудови базових стратегій поведінки, системи ставлень до себе та оточуючого

світу. До того ж, усвідомлення природного погіршення психофізіологічних функцій, активності, зовнішньої привабливості вже само по собі є потужним психотравмуючим фактором. Деструктивне ставлення до старості, що наближається, нездатність використовувати ефективні стратегії переживання цієї складної життєвої ситуації та розв'язувати пов'язані з нею проблеми є найважливішими причинами погіршення якості та скорочення тривалості життя людей похилого віку [1, с. 15].

Під поняттями «подолання стресу» і «копінг-поведінка» розуміються різноманітні форми активності людини, що охоплюють усі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Подолання вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, але й при необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подіях. Подолання, як правило, націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом і умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям. «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей.

Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [2, с. 24].

Проблема подолання з труднощами найбільш гостро обговорюється саме в зв'язку з літнім віком, причому однозначну відповідь на питання про динаміку копінг-стратегій отримати вкрай важко. Згідно Т. Л. Крюкової, можна говорити про стійкість стратегій подолання і про їх відносній незмінності з віком. Досліджуючи ресурсну систему людей різного віку, С. А. Хазова і Є. А. Дорьєва показують, що в порівнянні із середнім віком люди похилого віку частіше вдаються до індивідуальних ресурсів (читання, спорт, прогулянки та ін.) і рідше – до середовищних ресурсів (сім'я, робота) [3, с. 96].

Важливим моментом в успішності адаптації до стресу людини похилого віку є ступінь конструктивності стратегії і моделі його

поведінки, які або сприяють, або перешкоджають успішності в подоланні стресу, а також впливають на соціально-психологічну адаптацію літньої людини і на збереження його здоров'я.

Для дослідження специфіки копінг-поведінки людей похилого віку нами використовувалась методика діагностики когнітивно-поведінкових стратегій подолання (І. Г. Сізова, С. І. Філіпченкова). У дослідженні приймали участь жінки та чоловіки похилого віку, загалом 48 осіб (24 жінки і 24 чоловіка). Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники когнітивно-поведінкових копінг-стратегій
чоловіків та жінок похилого віку ($M \pm m$)**

Шкали	Групи		t	p
	Жінки	Чоловіки		
Когнітивна репетиція	7,88±0,30	7,96±0,54	0,13	–
Корекція очікувань і надій	10,21±0,41	8,13±0,36	3,81	0,001
Порівняння, що йде вниз	8,13±0,36	6,5±0,43	2,91	0,01
Порівняння, що йде вверх	10,67±0,25	8,21±0,56	4,01	0,001
Випереджаюче подолання	6,88±0,35	6±0,43	1,59	–
Передбачаюча печаль	9,96±0,47	7,71±0,49	3,31	0,001
Позитивне тлумачення ситуації	5,88±0,31	8,58±0,57	4,16	0,001
Надання нетривіального сенсу ситуації	5,46±0,33	5,54±0,6	0,12	–
Зміна особистісних властивостей	8,75±0,22	7,42±0,3	3,58	0,001
Ідентифікація зі щасливчиками	4,17±0,36	6,21±0,45	3,54	0,001
Фіксована на емоціях стратегія	8,96±0,17	8,13±0,3	2,41	0,05
Втеча від важкої ситуації	8,29±0,39	7,67±0,45	1,04	–
Стратегія заперечення	5,38±0,31	7,46±0,46	3,75	0,001

Порівняльний аналіз показав, що жінкам похилого віку достовірно притаманні наступні когнітивно-поведінкові стратегії: конструктивно перетворюючі стратегії подолання: «Корекція очікувань і надій» ($10,21 \pm 0,41$ та $8,13 \pm 0,36$, при $p \leq 0,001$), «Порівняння, що йде вниз» ($8,13 \pm 0,36$ та $6,5 \pm 0,43$, при $p \leq 0,01$), «Порівняння, що йде вгору» ($10,67 \pm 0,25$ та $8,21 \pm 0,56$, при $p \leq 0,001$), пристосувальна стратегія: «Зміна особистісних властивостей» ($8,75 \pm 0,22$ та $7,42 \pm 0,3$, при $p \leq 0,001$) та неконструктивна стратегія «Фокусування на емоціях» ($8,96 \pm 0,17$ та $8,13 \pm 0,3$, при $p \leq 0,05$).

Жінкам властиво у важких життєвих ситуаціях створювати нову систему психологічної регуляції, яка на певний час займає центральне місце в поведінці і є самостійною діяльністю. Така перебудова дає шанс впоратися зі стресовою ситуацією. Але проблема може залишитися невирішеною. Тоді вони змушені визнати невдачу, яка веде до зниження самооцінки, вимагає перегляд позитивного ставлення до себе, що в свою чергу обумовлює тимчасову відмову від поставленої мети і зниження планки своїх намірів.

Також жінки в період подолання важкої життєвої ситуації намагаються відновити позитивне ставлення до себе, почуття особистісного благополуччя, за рахунок порівняння себе з людьми, що знаходяться в ще більш скрутному становищі, а також згадують свої успіхи в інших ситуаціях, власні досягнення якими можуть пишатися, все це допомагає знецінити невдачу в певний час.

Зміна власних характеристик особистості у важкій ситуації, допомагає жінкам похилого віку не знизити самооцінку і не відносити невдачу до себе, за рахунок прийняття на себе певної ролі. Саме рольова поведінка є одним з ефективних прикладів подолання труднощів з деякими небажаними рисами особистості, наприклад, сором'язливістю.

Також жінкам похилого віку притаманно використовувати неконструктивну стратегію психологічної боротьби з негативними емоціями і хворобливими відчуттями. Вони не можуть ні практично перетворювати ситуацію, ні піти від джерела небезпеки і страждання. Такі ситуації часто виникають в сфері здоров'я. І тоді вони «не помічають» симптомів хвороби, намагаються ставитися з гумором до свого становища, сподіваються на допомогу надприродних сил. Ці прийоми неконструктивні в тому, що не усувають важку проблему, але все ж вони адаптивні, оскільки полегшують психологічний стан.

В свою чергу, чоловікам похилого віку достовірно властиво використовувати такі конструктивно пристосувальні когнітивно-поведінкові стратегії як стратегія «Позитивне тлумачення ситуації» ($8,58 \pm 0,57$ та $5,88 \pm 0,31$, при $p \leq 0,001$) та «Ідентифікація зі щасливчиками»

($6,21 \pm 0,45$ та $4,17 \pm 0,36$, при $p \leq 0,001$), а також неконструктивна поведінково-когнітивна стратегія «Заперечення» ($7,46 \pm 0,46$ та $5,38 \pm 0,31$, при $p \leq 0,001$), ніж жінкам похилого віку.

Тобто чоловіки похилого віку в разі невдачі говорять про те, що для них це новий шанс домогтися успіху, і життя тим і цікаве, що постійно пробує їх на міцність, пропонуючи все нові і нові випробування. Також їм притаманно в разі складнощів вірити у забобони та народні прикмети. Їм важливо, щоб їх оточували щасливі люди. Вони вірять в те, що для досягнення успіху повинен бути «талісман» – людина, якій «посміхається доля», що дозволяє їм відчувати себе сильними і діяти більш впевнено. Відносно неконструктивної стратегії подолання чоловікам похилого віку властиво відмовлятися визнавати, що сталася травмуюча подія, вони не переживають гострих негативних почуттів і поведуться так, як ніби нічого не сталося. Заперечення дозволяє їм переробляти трагічні ситуації «малими дозами», поступово асимілюючи їх смислову сферу особистості. Після асиміляції події змінюється свідомість людини, її ставлення до світу, з'являється нова оцінка життя і власних можливостей. Це є адаптивним компонентом в неконструктивній стратегії подолання.

Таким чином, саме врахування специфіки копінг-поведінки в оцінці психічного благополуччя людини похилого віку є підставою для вірних висновків і рішень, здатних уникнути загальноприйнятих шаблонів функціонування людини в пізні періоди життя.

Список бібліографічних посилань

1. Коцарь А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 1150, вип. 57. С. 15–20.
2. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 477 с.
3. Харламенкова Н. Е., Быховец Ю. В., Евдокимова А. А. Посттравматический стресс и совладающее поведение в пожилом возрасте. *Научный диалог*. 2014. № 3 (27). С. 92–105.

Одержано 11.03.2019

Успешность адаптации к стрессу человека пожилого возраста зависит от степени конструктивности стратегии и модели его поведения, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности в преодолении стресса, а также влияют на социально-психологическую адаптацию и сохранение его здоровья.

Ключевые слова: *копинг-поведение, стресс, пожилой возраст, когнитивно-поведенческие стратегии преодоления.*