

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Домешкіна В. В.

Наук. керівн. : канд. психол. наук, доц. **Греса Н. В.**

Харківський національний університет внутрішніх справ

Переживання періоду пізньої зрілості та наближення старості можна певним чином розглядати як складну життєву ситуацію, оскільки наближення відповідних фізіологічних, психічних, соціальних та інших змін потребує від людини, як найменш, суттєвої перебудови базових стратегій поведінки, системи ставлень до себе та оточуючого світу. 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. «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 [2, с.24].

Ресурсний підхід акцентує на тому, що існує процес «розподілу ресурсів», який пояснює той факт, що окремим людям вдається зберігати здоров'я й адаптуватися незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які «управляють» чи спрямовують загальний фонд ресурсів. Тобто «ключовий ресурс» – це головний засіб, що контролює й організує розподіл інших ресурсів[3, с.73]. С. Хобфолл називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Він поділяє їх на зовнішні – соціальні та внутрішні – «душевні» (психологічні). Втрата зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів переживається людиною як суб'єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу [4, с.311].

Оскільки сенс подолання полягає в забезпеченні психологічної адаптації до ситуації, вирішенні проблеми або відновленні психологічного благополуччя, важливо зрозуміти, наскільки копінг – стратегії цим процесам сприяють. Ідея про те, що копінг позитивно впливає на особистість, зв'язується з підкресленою роллю позитивного переконання людини в підтримці і збереженні власного тілесного та психічного здоров'я. Тобто, можна говорити про те, що психологічні ресурси особистості безперечно пов'язані з вибором копінг-стратегій людини, так як завдяки ним особа може долати різні життєві негативні ситуації.

Метою дослідження було виявлення взаємозв'язків копінг-поведінки та психологічної ресурсності особистості чоловіків та жінок похилого віку.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь жінки та чоловіки похилого віку м. Новомосковська, Дніпропетровської області, загалом 48 чоловік. Для вирішення поставлених в дослідженні завдань нами використовувалися наступні методики: Опитувальник «Копінг механізми» Е. Хайма та опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепа.

Порівняльний аналіз показав, що жінкам похилого віку важлива допомога іншим, творчість, прагнення до мудрості, робота над собою, знання власних психологічних ресурсів, вміння оновлювати власні ресурси. Жінки надають перевагу мудрості, до якої вони прагнуть та неспішно намагаються зрозуміти сенс життя. Вони також бажають допомагати іншим, проявляючи про них турботу та доброзичливість, завжди намагаються знайти творче рішення будь-якої проблеми. Знають свої сильні та слабкі психологічні сторони.

А ось чоловіки похилого віку надають перевагу впевненості в собі та успіху. Саме впевненість у собі являється основою успіху, імунітет проти депресії. Впевненій у собі людині насамперед властива свобода, незалежність, унікальність. Їм притаманне бажання бути успішними, а як що навпаки – це може привести до розчарування.

Далі нами було проведено аналіз когнітивних, поведінкових та емоційних копінг-стратегій чоловіків та жінок похилого віку. Порівняльний аналіз свідчить про те, що у жінок похилого віку домінують наступні копінг-стратегії: альтруїзм (допомагають людям та забувають про власні складні ситуації), співпраця (намагаються використовувати співпрацю з значними для них людьми, щоб подолати труднощі), звернення (здійснюють пошук людей, спроможних їм допомогти). А чоловіки надають перевагу використанню таких копінг-стратегій: відволікання (займаються улюбленою справою, щоб забути про реальну проблему), компенсація (прагнуть відвернутися і розслабитися за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і тому подібне) та конструктивна активність (щоб пережити ці труднощі, вони беруться за здійснення своєї давньої мрії – їдуть подорожувати, записуються на курси іноземної мови та інше).

Отримані за допомогою кореляційного взаємозв'язку результати говорять про наявність позитивної кореляції між шкалою ресурсності «успіх» та відносно продуктивними емоційними копінг-стратегіями ($r=0,51$; $p\leq 0,01$) у жінок похилого віку. Такі результати свідчать, що при зростанні успіху підвищуються відносно продуктивні емоційні копінг-стратегії. Впевненість в собі, задоволеність своїми зовнішніми даними та якостями характеру, адекватна самооцінка сприяють розвитку відносно

продуктивним емоційним копінг-стратегіям у жінок, а саме таким як – емоційне розвантаження та пасивна кооперація.

Також було виявлено позитивно значимий кореляційний зв'язок між шкалою ресурсності «творчість» та відносно продуктивними когнітивними копінг-стратегіями ($r=0,52$; $p\leq 0,01$). Діяльність жінок похилого віку спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей, які сприяють розвитку таких якостей особистості як відносність, релігійність, надання сенсу. Наступний позитивно значимий кореляційний зв'язок був виявлений між шкалою ресурсності «відповідальність» з непродуктивними когнітивними копінг-стратегіями ($r=0,42$; $p\leq 0,05$) та відносно продуктивними емоційними копінг-стратегіями ($r=0,47$; $p\leq 0,05$). Тобто, наявність відповідальності у жінок похилого віку сприяє домінуванню таких копінг-механізмів як: ігнорування, смиренність, дисиміляцію, розгубленість, емоційне розвантаження та пасивна кооперація.

Отримані за допомогою кореляційного взаємозв'язку результати говорять про наявність позитивної кореляції між відносно продуктивними поведінковими копінг-механізмами та шкалами ресурсності «знання власних психологічних ресурсів» ($r=0,46$; $p\leq 0,05$), «вміння використовувати власні ресурси» ($r=0,45$; $p\leq 0,05$) у чоловіків похилого віку. Знання власних психологічних ресурсів та вміння використовувати власні ресурси підвищують у чоловіків похилого віку використання таких копінг-механізмів як відволікання, компенсація та конструктивна активність.

Наступний позитивний кореляційний взаємозв'язок спостерігається між непродуктивними когнітивними копінг-механізмами та шкалами ресурсності «успіх» ($r=0,4$; $p\leq 0,05$) і «вміння використовувати власні ресурси» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$). Успіх і вміння використовувати власні ресурси збільшують у чоловіків домінування наступних копінг-механізмів: ігнорування, смиренність, дисиміляцію, розгубленість.

Спостерігається ще один позитивний кореляційний взаємозв'язок між продуктивними когнітивними копінг-механізмами та шкалами ресурсності «добродота до людей» ($r=0,4$; $p\leq 0,05$), «вміння оновлювати власні ресурси» ($r=0,4$; $p\leq 0,05$). Проблемний аналіз та установка власної

діяльності – все це позитивно впливає на розвиток у чоловіків похилого віку вміння оновлювати власні ресурси та підтримувати доброту до людей.

Отримані результати дослідження взаємозв'язків копінг-поведінки та психологічної ресурсності особистості чоловіків та жінок похилого віку дозволяють зробити **наступні висновки**:

1. Жінкам похилого віку властиво використовувати при подоланні складних життєвих ситуацій такі копінг-стратегії як альтруїзм, співпраця та звернення. Психологічними ресурсами в групі жінок виступають наступні: допомога іншим, творчість, прагнення до мудрості, робота над собою, знання власних психологічних ресурсів та вміння оновлювати власні ресурси.

Впевненість в собі, задоволеність своїми зовнішніми даними та якостями характеру, адекватна самооцінка жінок похилого віку сприяють розвитку відносно продуктивних емоційних копінг-стратегій, а саме таких як – емоційне розвантаження та пасивна кооперація. Також діяльність жінок похилого віку, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей розвиває такі якості особистості як відносність, релігійність, надання сенсу. Наявність відповідальності у жінок похилого віку сприяє домінуванню таких копінг-механізмів як: ігнорування, смиренність, дисиміляцію, розгубленість, емоційне розвантаження та пасивна кооперація.

2. Чоловіки похилого віку використовують такі копінг-стратегії як відволікання, компенсація та конструктивна активність, а психологічними ресурсами для них є впевненості в собі та успіх.

Також у чоловіків похилого віку знання власних психологічних ресурсів та вміння використовувати власні ресурси підвищують використання таких копінг-механізмів як відволікання, компенсація та конструктивна активність. Успіх і вміння використовувати власні ресурси збільшують домінування наступних копінг-механізмів: ігнорування, смиренність, дисиміляцію. Проблемний аналіз та установка власної діяльності – все це позитивно впливає на розвиток вміння оновлювати власні ресурси та проявляти доброту до людей.

Література

1. Коцарь А. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін / А. В. Коцарь // Вісник Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2015. – № 1150. Вип. 57. – С. 15-20.
2. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... доктора психол.наук : 19.00.01 / Н. В. Родіна. – К., 2013.– 477 с.
3. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості / І. А. Гуляс // Scienceand Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (20). – 2015. – Iss. 40,. – Р. 72-75.
4. Штепа О. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку / О. Штепа // Вісник Львівського університету. Сер. Філософські науки. – 2012. – №15, – С.310-317.