

УДК 159.9

THE PECULIARITIES OF OVERCOMING STRESS SITUATIONS BY ELDERLY PEOPLE

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Horetska O.V. / Горецька О.В.

c. psychol.s., as.prof. / к.психол.н., доц.

ORCID: 0000-0003-2626-885X

Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Schmidta St. 4, 71100

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Шмідта 4, 71100

Анотація. У статті розглянута проблема вибору людиною похилого віку дій, щодо подолання складних життєвих ситуацій. Визначено поняття «копінг». Зазначено, що копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні, поведінкові дії, які використовують, щоб подолати напружені, скрутні життєві ситуації. Розглянуто різні типології копінг-стратегій. Конструктивні копінг-стратегії забезпечують підтримку фізичного і психічного здоров'я людини. Підкреслена значущість проблеми вивчення особливостей подолання життєвих проблем та стресу людьми похилого віку, їх адаптивних можливостей для досягнення благополучного старіння, пошуку нових форм життєдіяльності, покращення життєстійкості, ефективного вирішення існуючих проблем та підвищення якості їх життя в суспільстві. Надані результати дослідження особливостей поведінки, визначення домінуючих копінг-стратегій людей похилого віку. Визначено, що в більшості стресових ситуацій у людей похилого віку, які брали участь у дослідженні, переважає домінування бажання уникнути проблеми й шукати підтримки у оточуючих та фіксується менша орієнтованість на вирішення проблеми.

Ключові слова: життєва стратегія, копінг-поведінка, копінг-стратегія, проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, люди похилого віку.

Abstract: The article considers the problem of the elderly person's choice of actions aimed at overcoming the difficult life situations. The concept of "coping" is defined. It is noted that coping strategies are cognitive, emotional, behavioral actions that are used to overcome tense, difficult life situations. Different typologies of coping strategies are considered. Constructive coping strategies support a person's physical and mental health. The importance of the problem of studying the peculiarities of overcoming life problems and stress in the elderly, their adaptive capabilities to achieve successful aging, search for new lifestyles, improve resilience, solve existing problems effectively and improve their quality of life in society is studied in the article. The results of the studying of behavioral features, determination of the dominant coping strategies of the elderly are presented. It was found that the elderly people who participated in the study, have the dominant desire to avoid problems and seek support from others in most stressful situations, and the less focus on solving the problem is fixed.

Key words: life strategy, coping behavior, coping strategy, problem-oriented, emotionally-oriented coping strategies, the elderly.

Вступ. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов в Україні призводять до збільшення у людей тривожності, невизначеності, безперспективності, невпевненості в завтрашньому дні, розгубленості, страху перед подальшим життям; до проблем орієнтації в навколишній дійсності, неможливості прогнозування власного майбутнього, що негативно впливає на вироблення ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Сьогодення вимагає від людини вибору правильної життєвої стратегії, яка б сприяла збереженню особистісної цілісності, психічного здоров'я та досягненню

самореалізації в майбутньому. Вибір активних й ефективних дій підвищує ймовірність подолання людиною складних життєвих ситуацій.

Основний текст. Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій у психологічній науці досліджували К. Абульханова-Славська, І. Афоніна, І. Аршава, В. Бодров, Б. Божук, Є. Варбан, Л. Васерман, Н. Водоп'янова, Р. Грановська, С. Корсун, Т. Крюкова, Р. Лазарус, О. Лібіна, С. Нартова-Бочавер, І. Нікольська, Д. Носенко, Н. Родіна, Т. Ткачук, Ш. Тейлор, В. Шебанова та інші.

Досліджуючи питання життєвої стратегії особистості, К. Абульханова-Славська розглядає її як здатність будувати життя у відповідності з власною індивідуальністю, типом особистості, і як засіб розв'язання протиріч між зовнішніми та внутрішніми умовами реального життя, де зовнішні не завжди відповідають і сприяють потребам, здібностям та інтересам людини [1].

Як зазначає В. Моляко, стратегії «...є своєрідними «лоцманами» свідомості, що дозволяють організувати свого роду хаос і безладдя мислення, знайти шляхи й засоби такого впорядкування, що дозволяє, в остаточному підсумку, здійснити розв'язання нового завдання, завершити творчий процес досягненням рівноваги, гармонізацією» [6].

Копінг-поведінка є результатом взаємодії психологічних і особистісних ресурсів, що дозволяє знаходити шляхи виходу із кризової ситуації, обирати неординарні рішення в складних обставинах, забезпечує підтримку і допомогу в ефективному вирішенні життєвих складних ситуацій, зміцнює життєвий потенціал та психологічне здоров'я, сприяє досягненню успіху, психологічному благополуччю людини. Проте, копінг-поведінка може бути неконструктивною й призводити до дезадаптації людини в соціумі. Ефективний або неефективний копінг залежить від копінг-стратегії – способів і прийомів, за допомогою яких і відбувається процес подолання стресової ситуації [3].

Копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні, поведінкові дії, які використовують, щоб подолати напружені, скрутні життєві ситуації. Р. Лазарус використовував цей термін для пояснення усвідомлених стратегій поведінки в процесі додання стресу і виходу з нього. Він зазначав, що копінг – це «... прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [4]. Отже, «копінг» забезпечує підтримку фізичного і психічного здоров'я людини, баланс між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняються цими вимогами.

Як вважає дослідник існують два базових стилі реагування на стрес: проблемно-орієнтований, спрямований на раціональний аналіз проблеми, створення і виконання плану розв'язання важкої ситуації; суб'єктивно-орієнтований стиль як емоційне реагування на ситуацію, який не супроводжується конкретними діями, аналізом ситуації; проявляється у емоційній насиченості, переживаннях, компенсаторних діях, залучення інших у свої проблеми.

В психологічній літературі існують різні типології копінг-стратегій. Так,

на основі досліджень Р. Лазаруса, Л. Вассерман виокремлює вісім основних стратегій, дві з яких проблемно-орієнтованого копінгу (заплановане вирішення проблеми та конфронтуюча поведінка) і шість стратегій віднесено до емоційно-орієнтованого стилю: пошук соціальної підтримки; прийняття на себе відповідальності; відсторонення; втеча-уникнення; самоконтроль; позитивна переоцінка ситуації [2].

Згідно класифікації О. Лібіної [5] до проблемно-орієнтованих віднесено такі стратегії як планування; активне подолання; обмеження; придушення конкуруючої активності; пошук соціальної підтримки. До емоційно-орієнтованих стратегій – пошук емоційної соціальної підтримки; прийняття; заперечення; позитивну реінтерпретацію; звернення до релігії. У психологічній літературі запропоновано достатньо розгорнутий перелік релігійних копінг-стратегій (К. Паргамент), суть яких у тому, що особа використовує науку Церкви, зіткнувшись із негараздами життя. Вони орієнтують людину на отримання контролю над ситуацією, на пошук сенсу, переживання взаємопов'язаності з Богом, досягнення близькості з членами релігійної спільноти, а також внесення змін у власне життя [7]. Ще авторка додає стратегії дисфункціонального характеру, які передбачають сфокусованість на емоціях; когнітивне, ментальне або поведінкове самоусунення.

Отже, існує чимало класифікацій різновидів копінг-стратегій.

Люди похилого віку найбільш психологічно вразлива частка населення у світі. З початком процесу старіння з'являються нові акценти в життєдіяльності людини, а саме: орієнтація на минуле і теперішнє та не бачення майбутнього, відсутність тривалої перспективи, суб'єктивне переживання значимих об'єктивних подій, «зацикленість» на певних діях чи процесі, тенденція «драматизувати» та гіперболізувати життєві ситуації, критична переоцінка раніше прийнятих цінностей, активізація страху самотності та смерті, відсутність навичок позитивного мислення. Ці та інші проблеми погіршують становище людей похилого віку в сучасних умовах. Їм необхідно адаптуватися до постійно мінливих подій, змінити спосіб життя, долати життєві труднощі, тому актуальною стає проблема вивчення особливостей подолання життєвих проблем та стресу людьми похилого віку, їх адаптивних можливостей для досягнення благополучного старіння, пошуку нових форм життєдіяльності, покращення життєстійкості, ефективного вирішення існуючих проблем та підвищення якості їх життя в суспільстві.

У нашому дослідженні брали участь 38 респондентів віком від 62 до 80 років – представників організації «Благодійний Фонд Хесед Велвеле». Учасникам була запропонована методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер), адаптована Т. Крюковою, яка націлена на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Підраховуючи отримані дані, отримуємо картину щодо виразності певної копінг-стратегії в особистості та за допомогою цього визначаємо особливості поведінки людини в ситуації стресу.

Результати експерименту дали змогу визначити такі психологічні особливості подолання стресових ситуацій та життєвих проблем людьми

похилого віку:

1) проблемно-орієнтований копінг використовує 5 осіб (13,1%), здебільшого чоловіки віком до 73 років. Більшість з них намагаються розібратися у причинах проблемної ситуації та знайти можливі доцільні шляхи її подолання; планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів; шукають додаткову інформацію, яка їм допоможе реалізувати дії щодо подолання стресової ситуації, звертаються за порадою до інших, змінюють когнітивну оцінку ситуації, що склалася, намагаються утриматися себе від поспішних дій, хоча деякі, аналізуючи власні емоції, підкреслюють, що можуть виявляти гнів та незадоволення стосовно того, що спричинило ці труднощі. Використання саме цієї копінг-стратегії сприятиме більш швидкому та продуктивному вирішенню проблеми і, як наслідок, стабілізації психоемоційного стану. Проте такий підхід вимагає певного часу та зусиль зі сторони особистості.

2) емоційно-орієнтований копінг притаманний 8 особам (21,1%) здебільшого жінкам віком до 78 років. Представники цієї копінг-стратегії у разі появи труднощів зосереджуються здебільшого на власних переживаннях та намагаються зменшити негативні хвилювання за допомогою змінення ставлення до ситуації що склалося, думок, з метою понизити фізичний або психологічний вплив стресу, уникнення або заперечення проблемної ситуації, поведінкового дистанціювання, гумору, звернення до Бога як прохання про заступництво (людина вважає, що міцні взаємини з Господом допоможуть подолати негаразди, змінити ситуацію на краще), пасивне очікування, використання заспокійливих тощо. Однак ці дії або думки дають можливість тільки зняти тимчасово напругу, відчутти себе краще, проте не допомагають вирішити стресову ситуацію.

3) копінг, орієнтований на уникнення обрали 9 осіб (23,7%) як жінки так й чоловіки віком від 72 до 80 років. Використання цієї стратегії передбачає, що людина докладает зусиль, щоб позбутися проблеми: ігнорує її або заперечує існування, ухиляється від відповідальності та будь-яких дій щодо вирішення труднощів, має невиправдані очікування, намагається відволіктися, змінити діяльність. Досліджувані відмічали, що вони відчувають спалахи роздратування, не знають що робити, демонструють нетерпіння або метушливість, тривожність або стають пасивними, покладаються на Бога, занурюються у спогади про минулі часи, зловживають їжею, намагаючись знизити емоційно-болісні відчуття. Нажаль, це має тимчасове послаблення емоційного дискомфорту й сприяє накопиченню проблем, негативних емоційних переживань.

4) копінг-стратегію відволікання у стресовій ситуації застосовують 6 (15,8%) осіб досліджуваних обох статей і віку. Ця стратегія передбачає зусилля індивіда, спрямовані на відкладання вирішення проблеми, уникання негативних думок, занурення у діяльність, завантаження себе роботою, тимчасовий відхід від вирішення проблем за допомогою пасивно-захисних аспектів поведінки – лікарських засобів, заїдання, занурення в улюблену справу, відпочинок. Жінки частіше відчувають розгубленість, пригніченість, покірність, підвищену

тривогу, намагаються уникати думок про негаразди. Чоловіки частіше концентруються на чому-небудь іншому, залучаються до фізичного навантаження, заміщуючи вплив стресового фактору.

5) стратегія пошуку соціальної підтримки притаманна 10 особам (26,3%) переважно жінкам, які схильні шукати підтримки у найближчого оточення щодо пошуку інформаційної, матеріальної та емоційної допомоги від близьких. Вони прагнуть обговорити з іншим складну ситуацію, свої переживання, знайти саме співчуття та підтримку. Частіше це звертання у складній ситуації про надання поради від інших задля орієнтування у проблемі або перекладання її вирішення на іншу особу, коли самотійно людина не бажає вирішувати проблемну ситуацію.

Висновки. Таким чином, дослідження стратегій стрес-долаючої поведінки показало, що літні використовують абсолютно різні стратегії; в більшості стресових ситуацій у людей похилого віку, які брали участь у дослідженні, переважає домінування бажання уникнути проблеми й шукати підтримки у оточуючих та фіксується менша орієнтованість на вирішення проблеми.

Отже, є необхідність розробки ефективних просвітницько-профілактичних та корекційних заходів для допомоги особам похилого віку, що не можуть конструктивно діяти під час зіткнення із життєвими труднощами, готувати їх до самотійної результативної поведінки подолання стресових ситуацій.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика : учебно-методическое пособие / Л.И. Вассерман, В.А. Абаков, Е.А. Трифонова; науч. ред. Л.И. Вассерман. – СПб. : Речь, 2010. – 191 с.
3. Корнієнко І.О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості / І.О. Корнієнко // Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному суспільстві / [Алмашій І. І, Березовська Л. І. та ін.] ; за заг. ред. Щербан Т. Д. – К. : ООО «Интерсервис», 2015. – С. 30–54.
4. Лазарус Р.С. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. псих. / Р.С. Лазарус. – СПб. : Питер, 2007. – 328 с.
5. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
6. Моляко В.А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности / В. Моляко // Творческая конструктология (пролегомены). – К. : Освіта України, 2007. – 388 с.
7. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE // Journal of Clinical Psychology. – 2000, Vol. 56, No. 4. – P. 519–543.

Стаття відправлена: 10.05.2020 р.

© Горецька О.В.