

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ЛОКУСУ-КОНТРОЛЮ У ПЕРІОД ДОРОСЛОГО ВІКУ

STUDY OF STRATEGIES FOR OVERCOMING LIFE CRISES AND THE LOCUS OF CONTROL IN THE ADULT PERIOD

У статті розглянуто стратегії подолання життєвих криз у період дорослого віку. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників стосовно проблематики стратегій подолання кризи дорослого віку та домінуючого локусу контролю у дорослому віці та її вплив на Я-концепцію. Визначено вибірку сукупність дослідження, яка становить 30 осіб віком від 20 до 45 років, з них – 10 чоловіків та 20 жінок. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було виокремлення психологічних особливостей поведінкових реакцій дорослих осіб у період подолання вікової кризи. Детально розглянуто та проаналізовано підходи до вивчення життєвих криз та копінг-стратегій у поведінці. Діагностування респондентів дозволило виокремити основні копінг-стратегії та локус-контроль під час кризи дорослого віку. Було виокремлено основні періоди прояву кризи дорослості: криза входження в доросле життя «Я та власна актуалізація» (20–23 роки); криза молодості «сім'я, кар'єра» (27–33 роки); криза середнього віку «визнання» (39–45 років); криза зрілості «наставник» (55–65 років). На основі виділених періодів розвитку кризи було проведено визначення рівнів домінуючих типів копінг-поведінки та суб'єктивного рівня контролю під час проживання кризи дорослого віку. Досліджено взаємозв'язок між рівнями розвитку різних типів копінг-поведінки та рівнем суб'єктивного контролю особистості. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників копінг-поведінки та рівня суб'єктивного контролю у період дорослого віку (методика «Суб'єктивний рівень контролю» Є.Ф. Бажина та методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхан). Доведено зв'язок між рівнем домінуючих стратегій поведінки та рівнем контролю в період дорослого віку. Математично-статистичні дані було розраховано за критерієм оцінки Пірсона. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: особистість, життєва криза, дорослий вік, локус-контроль, копінг-поведінка, соціальна підтримка, дезадаптивна поведінка.

The article discusses strategies for overcoming life crises in adulthood. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of strategies for overcoming the crisis of adulthood and the dominant locus of control in adulthood and its influence on self-concept are analyzed. The sample population of the study was determined, which is 30 people aged 20 to 45, of which 10 are men and 20 are women. The diagnostic stage of the research was carried out, the purpose of which was to identify the psychological features of the behavioral reactions of adults in the period of overcoming the age crisis. Approaches to the study of life crises and coping strategies in behavior are considered and analyzed in detail. Diagnosing the respondents made it possible to single out the main coping strategies and locus of control during the crisis of adulthood. The main periods of the manifestation of the crisis of adulthood were singled out: the crisis of entering adulthood «I and my own actualization» (20–23 years); youth crisis family, “career” (27–33 years old); mid-life crisis of “recognition” (39–45 years); maturity crisis “mentor” (55–65 years). On the basis of selected periods of the development of the crisis, the levels of the dominant types of coping-behavior and the subjective level of control during the residence of the crisis of adulthood were determined. The relationship between the levels of development of various types of coping behavior and the level of subjective control of the individual was studied. A correlational analysis of the interdependence of indicators of coping behavior and the level of subjective control in adulthood was carried out (the method of “Subjective level of control” by E.F. Bazhin and the method of “Indicator of coping strategies” (J. Amirkhan). The connection was proved between the level of dominant behavioral strategies and the level of control in adulthood. Mathematical and statistical data were calculated according to the person evaluation criterion. Directions for further research on the outlined issues were developed.

Key words: personality, life crisis, adulthood, locus of control, coping behavior, social support, maladaptive behavior.

УДК 159.9.072.433

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.17>

Лисенкова І.П.

д.психол.н.,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Гарасюта Д.В.

студентка VI курсу 665М групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність та значущість вивчення стратегій психологічного захисту та копінг-стратегій пов'язана із соціально-політичними змінами країни та суспільства, реформою освіти, процесом розвитку та кризовими періодами життя особистості. Даний ефект особливо важливий у дорослому віці та під час становлення особистості (кризи генералізації життя). Будь-які зміни, до яких не готова особистість, призводять до посилення емоційного дискомфорту та внутрішньої напруги, що проявляється в поведінці навіть дорослих та зрілих осіб. У зв'язку з цим зростає інтерес до вивчення розвитку

механізмів психологічного захисту, які допомагають дорослим людям підтримувати стабільність та емоційне прийняття себе та свого оточення [7, с. 122–124].

Розвиток дорослої особистості залежить від успішного вирішення доонтогенних проблем. Розвиток особистості в дорослому віці безпосередньо пов'язаний з кризовими явищами в цей період. Вікову кризу дорослості можна охарактеризувати як перехід на новий етап розвитку, що характеризується різкими психологічними змінами (світогляду людини, когнітивної та діяльнісної сфер, соціального

статусу, самооцінки тощо). Вони виникають внаслідок порушення звичної ситуації розвитку і виникнення іншої ситуації, яка більше відповідає відповідному етапу психологічного розвитку людини. Тривалість, форма і гострота вікового кризового процесу залежать від типових особливостей особистості та її соціальних умов. Кризовий стан можна вважати перехідним явищем, яке сприяє самовдосконаленню та саморозвитку людини [5, с. 116–118].

Більшість дослідників, таких як О. Байер, Е. Еріксон, К. Карпінський, В. Моргун, К. Поліванова, В. Слободчиков, О. Солдатова, Т. Титаренко, Д. Шарп, Г. Шихі та ін., вважають, що вікові кризи особистості виникають після проходження особистістю певного етапу психологічного розвитку. Хоча різні дорослі кризи мають свої особливості, психологи вважають, що типовими симптомами є паніка, тривога, підвищена чутливість до критики, усвідомлення фобій, переоцінка сенсу життя, зміни в мотивації та ціннісних орієнтаціях. Це може призвести до розлучення, а також сварки з родичами в сімейному житті, відстороненості від професійної діяльності [2, с. 41–43].

Т. Титаренко досліджувала здорові та пограничні види життєвих криз, які переживає кожна людина. Автор вважає, що здорові кризи – це переходи від однієї вікової стадії до іншої, тоді як пограничні кризи виникають у складних ситуаціях, коли людина переживає важливі події у своїй родині, професійному та особистому житті, які раптово змінюють її долю [1]. В. Морган зазначав, що кожен новий етап вікового розвитку змінюватиметься нормативною кризою дорослої особистості. Це такі кризи: криза входження в доросле життя «Я та власна актуалізація» (20–23 роки); криза молодості «сім'я, кар'єра» (27–33 роки); криза середнього віку «визнання» (39–45 років); криза зрілості «наставник» (55–65 років) [6, с. 68–70]. Отже, можна зробити висновок, що загальноприйнятої класифікації життєвих криз не існує, а їх типи різняться відповідно до критеріїв, визначених різними дослідниками-психологами.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяє їх на активні копінг-стратегії та пасивні копінг-стратегії. Позитивні стратегії включають стратегії вирішення проблем як основні стратегії подолання, що охоплюють усі варіації людської поведінки, спрямовані на вирішення проблем або стресових ситуацій, а також стратегії пошуку соціальної підтримки, спрямовані на отримання соціальної підтримки з боку оточення. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, які включають базову копінг-стратегію уникнення. При цьому необхідно враховувати, що, як свідчать деякі дослідники, деякі форми уникнення також можуть бути проактивними.

Загалом науковці та практики називають базові стратегії подолання – «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» – та присвоюють їм такі характеристики [3, с. 85–94]:

- стратегія вирішення проблем – це позитивна стратегія поведінки, яка використовується для вирішення проблеми (особистість прагне використовувати особисті ресурси для ефективного пошуку можливих рішень проблем);

- стратегія пошуку соціальної підтримки – проактивна стратегія поведінки (для ефективного вирішення проблем особистість звертається за допомогою та підтримкою до оточення – родини та друзів);

- стратегії уникнення – це стратегії поведінки, які особистість використовує, щоб уникнути контакту із зовнішнім світом, тим самим витісняючи потребу у вирішенні проблем. До способів втечі належать хвороби, активне вживання алкоголю та наркотиків, а різноманітним активних способів втечі є суїцид. Стратегії уникнення є одними з основних поведінкових стратегій, які призводять до формування дезадаптивної та псевдокопінгової поведінки. Використання цієї стратегії зумовлене неадекватними копінг-ресурсами індивіда та рівнем навичок активного вирішення життєвих проблем. Стратегії уникнення можуть бути або не бути адекватними залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану систем ресурсів особистості. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох стратегій поведінки. В одних випадках особистість може самостійно подолати труднощі, що виникають, а в інших вона потребує підтримки оточуючих. Крім того, особистість може просто уникати конфронтації з проблемними ситуаціями, заздалегідь оцінивши наслідки конфронтації.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 20 до 45 років, з них було 10 чоловіків та 20 жінок. Одним із завдань дослідження було з'ясування того, які життєві ситуації та події в дорослому віці особистість вважає кризовими та яке значення вони мають для представників відповідної вікової групи. В анкеті «Як я пережив/ла життєву кризу?» більшість респондентів відповідально поставилася до визначених методів та швидко взялася за роботу. Проте відзначався й різний характер дослідницької роботи – формальне ставлення до завдання, відстороненість, часте відволікання від роботи. Наслідками такої поведінки є неоднозначність, фрагментарність та демонстративність відповідей на завдання анкети.

Проте майже всі респонденти (98%) змогли дати визначення терміну «кризова ситуація»

та описати різні її характеристики. Крім того, кількість визначень та суттєвих ознак життєвої кризи значно зросла зі збільшенням віку респондентів у дослідженні, причому найбільша кількість визначень була зафіксована суб'єктами у віці від 35 до 45 років. Показники кількості визначень та характеристик життєвих криз за віковими групами: 13 осіб у віковій групі 28–45 років (9 жінок та 4 чоловіки) та 17 осіб у групі до 27 років (11 жінок та 6 чоловіків). Статистично значущі відмінності спостерігалися між віковими групами 20–27 років та 28–45 років. Ці відмінності були розраховані згідно з критерієм узгодження Пірсона (стандартний діапазон від 0 до +1, $p = 0,05$), при цьому не було статистично значущих відмінностей між статтями.

Результати представлені у вигляді коефіцієнтів значущості категорії, їх значення визначається кількістю досліджуваних цієї чи іншої вікової групи, у яких дана ознака зустрічається у її визначенні, і задається значенням від 0 (невикористання ознаки) до 1 (всі респонденти використовують ознаку). Знак вважається значимим, якщо індекс дорівнює або перевищує 0,65. Оскільки гендерні відмінності несуттєві, було визначено обмеження лише віковими групами (тобто далі розподіл був лише за віковими категоріями) (табл. 1).

Варто зазначити, що порівняно з молодшими групами 73,4% респондентів віком 28–45 років у визначенні життєвої кризи акцентували увагу на необхідності мобілізації власних внутрішніх ресурсів. Крім того, вказуються види необхідних ресурсів – відсутність необхідних знань, інформації, життєвого досвіду, соціальних навичок тощо. Слід зазначити, що це може бути пов'язано зі значним «приростом» інтелекту, рефлексії, накопиченням соціального та життєвого досвіду в цій віковій групі, який особливо посилюється під час повномасштабного вторгнення в Україну. Ще минулого року людям було складно визначити свій «попередній» темп у плані побудови та реалізації сім'ї, кар'єри і саморозвитку, але зараз спостерігається зворотна тенденція – більше працювати та більше прагнути бути найкращим у всіх сферах життя, яка змушує особистість вимагати від себе більше зусиль та прагнення швидше отримати бажані результати.

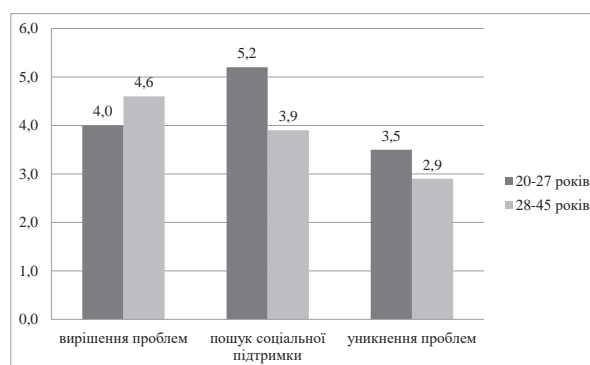
Щоб проаналізувати, чи були визначені стратегії подолання життєвих криз пов'язані зі стратегіями, які дорослі люди використовують для подолання щоденних труднощів без використання фрустрованих реакцій на ситуацію, було використано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан). Загалом, порівнюючи отримані середні показники ефективності для основних копінг-стратегій із нормативними даними, ми виявили, що середні рівні ефективності за шкалами «вирішення

**Значимі ознаки кризи в житті
(за визначеннями досліджуваних
різних вікових груп)**

Показник (критерій)	Індекс значимості Вікові групи	
	20–27 років	28–45 років
Відсутність виходу	0,78*	0,72*
Недостатність ресурсів для подолання кризи (інформаційних, матеріальних, особистісних тощо)	0,75*	0,68*
Відсутність підтримки	0,73*	0,34
Почуття самотності	0,68*	0,36
Незнання способу, шляхів вирішення проблеми	0,65*	0,62
Необхідність самостійного прийняття рішення	0,66*	0,34
Неможливість контролювати свої емоції та дії, вчинки	0,54	0,48
Підвищена емоційність	0,58	0,50
Підвищена тривога	0,56	0,48
Негативні емоційні переживання (почуття провини, сором, гнів, агресія, спрямована як на інших, так і на себе тощо)	0,34	0,36
Неможливість зібратися (нестійкість образів та думок)	0,38	0,32
Почуття власної нікчемності, непотрібності	0,24	0,20

Примітки: значущі характеристики (індекс дорівнює або перевищує $\geq 0,65$) виділені «».

проблем» та «пошук соціальної підтримки» були вищими, а результати за шкалою «уникнення проблем» нижчими (Рис. 1).



*показники визначені за середніми значеннями

Рис. 2.1. Рівні прояву стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан)

Загальні результати за методикою такі:

– шкала «вирішення проблеми». 10 осіб (33,3%) визначають низький рівень, 30,1% – середній, високі показники виявлено у 36,6% респондентів;

– шкала «пошук соціальної підтримки». Низький рівень виявлено у 13,3%, середній – у 40% та високий – у 46,7%, що є досить значимим і підкреслює обставини, в яких перебуває особистість на момент кризи в житті;

– шкала «уникнення проблем». Низький рівень виявлено лише у 2% респондентів, що свідчить про орієнтацію на дію, 60% мають середній рівень (вони прагнуть змінити своє життя, але поки не бачать рішень у майбутній перспективні та фруструють майбутні події), високий рівень виявлено у 33,3% респондентів, що свідчить про їх намагання та низький рівень фрустрації подій під час кризи дорослого віку.

Але основна увага дослідження приділяється визначенню зв'язку між виявленими копінг-стратегіями подолання життєвих криз і тими формами поведінки, які використовують люди дорослого віку при проживанні життєвої кризи (чи можуть вони долати труднощі без фрустраційних реакцій). Доцільно розглянути, як саме контроль пов'язаний з обраними стратегіями для подолання життєвих криз за результатами методики «Суб'єктивний рівень контролю» (РСК) Є. Ф. Бажина. Згідно з таблицею 2 респонденти, у яких домінуючим є інтернальний локус-контроль, обирали такі стратегії, як вирішення проблем, самопізнання та сенсоутворення, тобто респонденти готові брати на себе відповідальність за все, що з ними відбувається.

Респонденти, які намагались уникнути проблем або залучали інших людей у власні життєві кризи (переживання), схильні звинувачувати в тому, що відбувається у їх житті, себе (46,7%) та інших (53,3%). Більшість респондентів (70,0%), які прийняли стратегію уникнення проблем, продемонструвала екстернальний рівень локус-контролю. Достовірних відмінностей у показниках локус-контролю між представниками різних вікових і статевих груп не виявлено, а основна тенденція відповідає загальній нормі вибірки дослідження.

Отже, вивчення індивідуальних особливостей дозволяє охарактеризувати перевагу в респондентів тієї чи іншої стратегії подолання життєвих криз таким чином:

– респонденти, які демонструють стратегії самопізнання, прагнення до змін або створення сенсу, як правило, здатні самостійно брати відповідальність за вирішення кризових ситуацій, мають хороший самоконтроль та високий ступінь самосвідомості (контролю) і є не підвладними емоціям та почуттям. Вони переважно комунікабельні та схильні пра-

Таблиця 2

Співвідношення стратегій подолання життєвих криз та локус-контролю

Стратегії (поведінка)	Локус-контролю, %	
	Інтернальний	Екстернальний
Вирішення проблем	86,6	13,4
Самопізнання	83,3	16,7
Сенсоутворення (цілі)	73,3	26,7
Пошук соціальної підтримки	46,7	53,3
Уникнення проблем	30,0	70,0

цювати з іншими й отримувати задоволення від спілкування, тоді як інші більш замкнуті та зосереджені на власному внутрішньому світі, але більшість респондентів схильна до позитивних дій та конструктивного вирішення проблем;

– респонденти, які обирають стратегію пошуку соціальної підтримки, не мають явного локусу контролю. Вони можуть брати однакову відповідальність та звинувачувати себе за те, що відбувається з ними самими та світом навколо них. Така особистість може бути активною, комунікабельною, охочою до спілкування, досить урівноваженою, але й емоційно нестійкою, схильною до частой зміни настрою та поведінки;

– для респондентів, які обирають стратегію уникнення проблем, характерними є такі особливості: ухилення від відповідальності за події та ситуації перед оточуючими чи зовнішнім середовищем, часта зміна настрою, емоційна нестійкість, тривожність та дратівливість, підвищена увага до внутрішнього світу, замкнутість [4, с. 22–24].

Аналітичні результати сучасних наукових методів показують, що психічне та фізичне здоров'я залежить від стратегій подолання, які обирає індивід, стикаючись із травматичною ситуацією. Використання позитивних стратегій поведінки для подолання стресу, фрустрованості та зниження чутливості до стресових ситуацій може допомогти покращити самопочуття. Зусилля, спрямовані на уникнення проблем та використання пасивних стратегій, спрямовані не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги, що призводить до погіршення проблеми та посилення негативних симптомів. Вибір ефективного методу оволодіння визначається єдністю індивідуальних властивостей особистості, ресурсів та ситуаційних параметрів, які визначаються особистістю у період дорослого віку. У подоланні періоду життєвої кризи, високої напруги, зумовленої специфікою сучасного життя та страхом налагодження нового етапу життя та

професійної діяльності під час проживання кризового періоду, необхідна корекція та оптимізація себе на поведінковому та емоційному рівнях, рефлексивні навички та вміння відновлювати власний стан при подоланні вікової кризи в дорослому віці. Отже, розробка корекційних заходів та програм стане предметом подальших наукових досліджень з визначеної проблеми дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / S.E. Jackson. Palo Alto : Consulting Psychologist Press. 2018. 266 p.
2. Галецька І.І. Дослідження самоефективності в психології здоров'я. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. 2019. № 55. С. 41–43.
3. Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85–94.
4. Заїка І.В. Сутність та вплив соціального напруження на діяльність загальноосвітніх навчальних закладів. *Технології роботи психолога в організації* : тези III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2019 р. Запоріжжя, 2019. С. 22–24.
5. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2. С. 116–126.
6. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 1. С. 68–70.
7. Поспелова І.Д., Столярик Ю.Д. Механізми психологічного захисту та образ Я – фізичного. *Фундаментальна та практична психологія в Україні: витоки і перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції молодих учених та студентів, м. Одеса, 19 травня 2019 р. Одеса, 2019. С. 122–124.