**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**

Кафедра психології та соціальної роботи

**СІТНІКОВА Юлія Олександрівна**

**Особливості та форми вияву копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячі психологічні травми/Features and forms of manifestation of coping behavior of adults who have experienced childhood psychological trauma**

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка

групи ПСзмчн-21

Ю.О. Сітнікова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Науковий керівник

к.пед.н., доцент

З.І. Крупник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А.Н. Гірняк**

**ТЕРНОПІЛЬ-2022**

**ЗМІСТ**

ВСТУП……………………………………………………………………………..3

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ…………………………………………….……………..………6

1.1. Сутність та необхідність виникнення проблем копінг поведінки людей різного віку………………………………………………………………...………6

1.2. Аналіз сучасних методик оцінки стратегії копінг поведінки людей зрілого віку…………………………………………………………….…………11

1.3. Специфіка копінг поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму………………………………………………….…………16

Висновки до першого розділу…………………………………………….….…21

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДИТЯЧУ ПСИХОЛОГІЧГНУ ТРАВМУ…….……………………………………..……..23

2.1 Обґрунтування мети, завдання та методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку………………………………………………………….……23

2.2 Оцінка факторів впливу на копінг поведінки осіб зрілого віку внаслідок дитячої психологічної травми…………..……………………………….……...30

2.3 Аналіз результатів експериментальної роботи………………………….…37

Висновки до другого розділу………………………………………….……..…43

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ………………………….….55

ВИСНОВКИ………………………………………………………………..….…56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………….…....59

**ВСТУП**

**Актуальність теми** даного дослідження полягає в тому, що сучасне суспільство дуже динамічне, однак не завжди проходять позитивні зміни, які в більшості випаду стають базою для дезорієнтації людини в оточуючому світі та її соціальній реальності. Це супроводжується порушенням стереотипів життя. Зазначимо, що стрімкий розвиток всього суспільства може спричиняти зростання виникнення таких життєвих ситуацій, які є вразливими для людей різних соціальних груп. Такі випадки призводять до потреби у виборі поведінки для того, щоб вирішити складні питання. В цьому питанні актуальними є проблеми адаптації та поступового подолання невизначених та важких життєвих ситуацій, іншими словами вибору та реалізації ефективних копінг-стратегій. До основних груп ризику належать люди зрілого віку, в яких відбувається зниження здатності до здійснення контролю та процесу регуляції, які можуть відбуватися на психічному та фізичному рівні. Також несприятливими являються чинники зовнішнього характеру, тобто зміни в суспільстві, виходу на пенсію, зміни соціального статусу, які вимагають від людей зрілого віку знаходити необхідні ресурси для того, щоб подолати негаразди в житті, готовності до мінливих обставин, регулювання своєї поведінки та проявів негативних емоцій, а також свого внутрішнього стану.

Питання формування копінг поведінки осіб зрілого віку досліджувало багато вчених, серед них можна виділити таких: Березовську І., Бех І. Д., Войцеховську О., Домніч Т. М., Новікову Ж. М., Нартова-Бочаверу С. К., Суркову Е. Г. та Ткачук Т. А.. Проте регуляцію емоційного стану осіб зрілого віку внаслідок травми, яка була нанесена в дитинстві в сучасних умовах недостатньо вирішена та набуває все більшої актуальності.

**Об’єктом дослідження** є особи зрілого віку, в яких в дитячому віці була психологічна травма.

**Предметом дослідження** є теоретико-методичні та прикладні основи оцінки особливостей копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму.

**Метою роботи** є дослідження науково-теоретичних основ та практичного значення оцінки особливостей копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму.

Відповідно до мети, визначено наступні **завдання роботи:**

* розкрити сутність та необхідність виникнення проблем копінг поведінки людей різного віку;
* проаналізувати сучасні методики оцінки стратегії копінг поведінки людей зрілого віку;
* розкрити специфіку копінг поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму;
* обґрунтувати мету, завдання та методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку;
* оцінити фактори впливу на копінг поведінки осіб зрілого віку внаслідок дитячої психологічної травми;
* проаналізувати результати експериментальної роботи;
* розкрити напрямки вдосконалення методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку.

**Методи дослідження.** При написанні роботи були використані загальнонаукові та спеціальні методичні прийоми, зокрема метод аналізу наукової літератури ‒ при розкритті історії та сучасних напрямів дослідження копінг поведінки людей різного віку; метод конкретизації ‒ при аналізі методики оцінки стратегії копінг поведінки людей зрілого віку; метод формалізації ‒ при розгляді специфіки копінг поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму, а метод аналізу та синтезу ‒ при окресленні мети, завдання та методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку, метод узагальнення та метод структурного аналізу ‒ при оцінці факторів впливу на копінг поведінки осіб зрілого віку внаслідок дитячої психологічної травми та узагальнення результатів дослідження.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** полягає у тому, що на основі дослідження особливостей копінг поведінки осіб зрілого віку, що мали дитячу травму в дитинстві можна узагальнити вже набутий досвід вчених в цьому питанні та виокремити перспективні напрямки вирішення таких ситуацій.

**Теоретичне значення дослідження** розробка методик оцінки копінг поведінки людей зрілого віку, які в дитинстві мали травму дозволяє уникнути подібних ситуацій з дітьми та виробити моделі поведінки для унеможливлення таких негативних подій.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів,висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінок, основний зміст викладено на 58 сторінках. Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 13 рисунків.

**РОЗДІЛ 1**

**НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

* 1. **Сутність та необхідність виникнення копінг поведінки людей різного віку**

Інтерес психологів до розгляду особливостей копінг поведінки людей різного віку виник недавно, на основі цього вчені розробляють копінг-стратегії для того, щоб люди могли подолати труднощі в житті. Дослідження в цій сфері достатньо різні. Тому спочатку акцентуємо увагу на сутності поняття копінг на основі досліджень різних вчених (табл. 1.1.).

*Таблиця 1.1*

**Погляди вчених на визначення сутності поняття «копінг»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вчені | Визначення поняття |
| 1. | І. П. Марціновська | Вбачає під поняттям копінг систему спроб поведінкового та когнітивного характеру, що допомагають подолати особливості внутрішніх та зовнішніх вимог, які в комплексі оцінюються у вигляді напруги та перевищенні фізичних та психічних можливостей людини, щоб їх подолати. |
| 2. | Н. В. Родіна | Автор під копінгом розуміє процес, який відбувається у певному часовому проміжку, розгортається в часі, внаслідок того, що особистість та середовище, яке її оточує може утворювати динамічний зв’язок, які взаємопов’язані між собою. Зауважує, що саме копінг-поведінка може залежати не лише від специфічних рис особистості, а й від ситуації та проявляється на різних рівнях, зокрема пізнавальному, поведінковому та емоційному. |
| 3. | С. В. Баранова | Вчена розглядає копінг через формування стратегії, під якою розуміє сукупність дій різного характеру, а саме поведінкових, емоційних та когнітивних для того, щоб адаптуватися до стресу та життєвих подій. Основне завдання психологів в цьому напрямку є підтримка та забезпечення добробуту людини, підтримка психологічного та фізичного здоров՚я, а також задоволення формуванням соціальних відносин. |

*Продовження таблиці 1.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Я. Є. Ляшин | Також акцентують увагу на формування копінг-стратегії, під якою розглядають зусилля людини в тих ситуаціях, в яких існує реальна психологічна загроза для того, щоб подолати стрес та інші події, які можуть породжувати тривогу. |
| 5. | Т. А. Ткачук | У дослідженні зосереджують увагу на розгляді копінг-стратегії, яка є основним засобом для здійснення управління наявним факторам, які є стресовими та дають відповідь людини на існуючі загрози. |

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [2, 19, 20, 21, 29, 34].

В наукових джерелах розрізняють різні підходи до визначення сутності копінгу, зокрема диспозиційний, ресурсний, психоаналітичний та трансакційний, які більш детально розглянемо на рис. 1.1.

Підходи визначення копінгу

Копінг розглядається як відносно усталена схильність людини відповідно реагувати на загрозливу для неї ситуацію, при цьому особа

надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні.

диспозиційний

Копінг-стратегії визначаються як стратегії оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем.

трансакційний

До ресурсів, включають наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини.

ресурсний

Копінг – механізм психологічного захисту, який використовується для зняття напруження, як автоматична реакція на ситуацію, без емоційних і когнітивних процесів.

психоаналітичний

*Рис. 1.1. Основні теоретичні підходи, які виділяють в наукових дослідженнях до визначення копінгу як поняття в умовах*

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [27].

Узагальнивши наведені визначення відзначимо, що під копінгом розуміють певну сформовану стратегію та спосіб для того, щоб подолати різного роду стресові ситуації, які можуть виникати у людини протягом життя. Це поняття об՚єднує в собі декілька видів стратегій, зокрема емоційні, поведінкові та когнітивні, що можуть застосовуватися для того, щоб подолати різні складні життєві ситуації. З психологічної точки зору копінг є збільшення зусиль людини для поступового вирішення проблем особистого та між особистого характеру з метою їх подолання, мінімізації або перенесення конфлікту. Ефективність здійснених дій залежить від рівня стресу, індивідуальних специфічних рис кожної людини та сформованих обставин.

Виокремлюють наступні підстави для проведення класифікацій копінг поведінки з врахуванням позицій різних вчених (табл.1.2.).

*Таблиця 1.2*

**Погляди вчених на класифікацію копінг поведінки людей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вчені | Класифікаційні ознаки | Характеристика кожного виду |
| 1. | Е. Фрай- денберг і Р. Льюїс | продуктивна поведінка | Здійснюється шляхом переоцінки ситуації когнітивного характеру, що передбачає орієнтацію на оптимізм, духовність та досягнення. |
| соціальна поведінка | Передбачає безпосереднє звернення за допомогою до рідних людей або можливість скористатися допомогою фахівців. |
| непродуктивна поведінка | Здійснюється шляхом ігнорування, посилення тривоги, відходу у себе, відмови від дій та уникнення. |
| 2. | Е. II. Ільїн | на емоційній основі | Виділяє такі види: емоційно-проблемний, проблемно-сфокусований та емоційно-сфокусований. |
| на поведінці | Виокремлює: «прихований» внутрішній копінг, «відкритий» поведінковий копінг та орієнтований на відкриті дії. |
| орієнтований на успіх | Успішний та неуспішний копінг. |
| 3. | С. К. Нартова-Бочавер | локус копінг | Акцентується на вирішення проблеми або на саму людину. |

*Продовження таблиці 1.2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | психічна зона для подолання | Зовнішня або внутрішня діяльність. |
| час отриманого результату | Дозволяє змінити радикально або не радикально. |
| характер ситуації | Ситуації, які можуть провокувати виникнення копінг поведінки |
| 4. | М. Ш. Магомед-Еміне | репресивний копінг | В основному характерний для тих людей, які мають низький рівень дистресу, що безпосередньо пов'язаний з ситуацією, яка передбачає уникання думок та почуттів, які можуть відноситися до виникнення травматичної ситуації, що може сприяти підтриманню стабільності людини. |
| дисоціація | Виконує адаптивну функцію, що не розбиває людину на фрагменти та може здійснювати захисну функцію. |
| позитивні почуття | Розглядається у формі внутрішньої роботи, яка спрямовується на затвердження цінності життя. |
| посттравматичне  зростання | Передбачає формування позитивних наслідків від впливу різних стресів та фактор подолання досвіду негативного характеру. |

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [14, 31, 36, 39].

Цікавим підходом до оцінки копінгових стратегій є підхід Ващенко В. І. він розділяє наступні види стратегій:

1. стратегія, яка перетворює енергетичну та смислову сферу свідомості, яка дозволяє мобілізувати всі внутрішні сили та справитися із стресом в процесі перетворення смислів та цінностей;
2. стратегія, яка базується на зміні не лише себе, а й свого ставлення до кожної окремої ситуації, результаті чого є внутрішнє перетворення ситуації стресового характеру;
3. застосування прийомів самозбереження допоміжного характеру, який проявляється у запереченні, яке дає можливість людині змінити стресову ситуацію гострої фази поступово, змінюючи своє ставлення до неї;
4. формування двох світів, що вимагає звернення з використання допомоги інших людей, що пережили подібне, а з іншого активну допомогу тим людям, які потребують;
5. інтерпретація стресової ситуації, яка виходить з дотримання оптимістичного чи песимістичного підходу до сприйняття оточуючого світу людини [6].

Однак базове значення поняття «копінг» є в формі «подолання», оскільки конструктивні або адаптивні стратегії можуть сприяти зниженню негативного впливу стресу та більш успішному вирішенню ситуацій, Тому для того, щоб копінг стратегії були успішними вчені до них відносять самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку.

Отже, поняття копінг досліджується в напрямку розгляду захисних можливостей людини психологічного характеру, що в комплексі включає сукупність рис особистості, які проявляються в процесі взаємозв'язку із навколишнім середовищем. Під поняттям копінг стратегія вбачають поведінку адаптивного, усвідомленого та раціонального характеру, що спрямовується на подолання та усунення критичної ситуації на психологічному рівні. Під час подолання стресу людина може застосовувати свої власні стратегії на базі особистісного досвіду та власних психологічних резервів. На наступному етапі варто перейти до аналізу методик, які використовують для вироблення стратегії поведінки людей зрілого віку. Під копінгом вчені розуміють певну сформовану стратегію та спосіб для того, щоб подолати різного роду стресові ситуації, які можуть виникати у людини протягом життя. Це поняття об՚єднує в собі декілька видів стратегій, зокрема емоційні, поведінкові та когнітивні, що можуть застосовуватися для того, щоб подолати різні складні життєві ситуації. З психологічної точки зору копінг є збільшення зусиль людини для поступового вирішення проблем особистого та між особистого характеру з метою їх подолання, мінімізації або перенесення конфлікту. Копінг ресурси обґрунтовуються як загальна сукупність всіх зовнішніх та внутрішніх ресурсів, що допомагають людині обрати прийнятні способи реагування як для людини, так і для ситуації. Не дивлячись на те, що копінг являється багатофункціональним поняття, що може по-різному трактуватися, загально психологічне його значення полягає в ефективній адаптації людини до визначених вимог ситуації. Це дозволяє коригувати цією адаптацією знижуючи негативні прояви такого стресу [41].

Виділяють наступні види стратегій: стратегія, яка перетворює енергетичну та смислову сферу свідомості, яка дозволяє мобілізувати всі внутрішні сили та справитися із стресом в процесі перетворення смислів та цінностей, стратегія, яка базується на зміні не лише себе, а й свого ставлення до кожної окремої ситуації, результаті чого є внутрішнє перетворення ситуації стресового характеру, застосування прийомів самозбереження допоміжного характеру, який проявляється у запереченні, яке дає можливість людині змінити стресову ситуацію гострої фази поступово, змінюючи своє ставлення до неї, формування двох світів, що вимагає звернення з використання допомоги інших людей, що пережили подібне, а з іншого активну допомогу тим людям, які потребують та інтерпретація стресової ситуації, яка виходить з дотримання оптимістичного чи песимістичного підходу до сприйняття оточуючого світу людини.

* 1. **Аналіз сучасних методик оцінки стратегії копінг поведінки людей зрілого віку**

Для того, щоб проаналізувати сучасні методики проведення оцінки копінг поведінки для людей зрілого віку потрібно зазначити, що вона залежить від різних факторів, таких як готовність людини до змін особистості, значимість сформованої ситуації, схильність до створення стратегій з метою подолання труднощів, переконання в можливості їх подолання. Це все впливає на вибір копінг поведінки. З цього питання Е. Г. Суркова зазначає, що існують такі типи подолання стресових ситуацій (рис. 1.2.).

Типи подолання стресових ситуацій

еволюційно-негативний вид подолання або пасивні копінг-стратегії, засновані на суб'єктивному припущенні про власну нездатність впоратися з важкою ситуацією

еволюційно-позитивний вид подолання, який реалізується на основі творчих копінг-стратегій, які передбачають творчий підхід до подолання труднощів

гомеостатический тип подолання, що передбачає активні, усвідомлені, цілеспрямовані, але стандартні способи подолання

*Рис. 1.2. Основні типи подолання стресових ситуацій людей зрілого віку*

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [32].

Зазначимо, що пасивні стратегії, особливо в зрілому віці здебільшого обираються з можливістю проведення суб'єктивної оцінки ситуації, яка є непереборною та направлена на збереження ресурсів особистості, її енергозбереження, що в кінцевому підсумку може привести до поступового нарощення акумуляції стресу та розвитку посттравматичного стресового розладу. Відносно активних копінг-стратегій в зрілому віці зазначимо, що вони набувають більшого поширення та є ефективними, сприяють поступовій адаптації особистості в тих ситуаціях, які суб՚єктивно можуть сприймаються як переборні. Відносно творчих копінг-стратегій в зрілому віці зауважимо, що вони вимагають більш глибоких змін особистості людини, можуть сприяти поступовому зростанню та розвитку особистих якостей, які призводять до вирішення ситуації, які навіть вважаються непереборними.

Такі вчені як G. А. Вопаппо і С. L. Burton під час аналізу індивідуальних відмінностей людей зрілого віку під час управління емоціями та подоланням стресових ситуацій виділяють наступні види копінг стратегій (рис. 1.3.).

Види копінг стратегій

проблемно-орієнтовані

емоційно-орієнтовані

спрямовані на зміну ситуативних чинників, що викликають дистрес, прикладами є створення варіантів вирішення проблеми, виявлення плюсів і мінусів різних варіантів і реалізація зусиль з вирішення цієї проблеми

націлені на управління особистих реакцій на стресову ситуацію., прикладами є пошук емоційної підтримки, самозвинувачення і догляд в ілюзії

втрата-орієнтовані

реставраційно-орієнтовані

концентрація на важку втрату, приклади: думає і розмовляє з померлим, розглядає старі фото

стратегії зосередження на вторинних аспектах тяжкої втрати, прикладами є відновлення втраченого, робота над новою ідентичністю

*Рис. 1.3. Види копінг стратегій з врахуванням індивідуальних відмінностей людей зрілого віку*

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [41].

На основі вивчення стратегій подолання людей зрілого віку травмуючих ситуацій, які виникають в житті психологічного характеру були виявлені наступні види стратегії, а саме:

1. стратегія поводження за допомогою підтримки близьких людей, такий спосіб найбільш оптимальний для людей цього віку;

2. стратегія можливого вирішення проблеми надаючи допомогу іншим людям, які у багатьох випадках поєднують із стратегією надання звернення про допомогу;

4. стратегія вирішення проблеми активним способом;

5. стратегія прийняття ситуації, яка принесла травму або стрес без можливостей її зміни.

Ще одним напрямком дослідження копінг поведінки людей зрілого віку в сфері близьких відносин такі вчені як Ма Фу та Шамне А. В. виділяють такий тип вирішення як діадитичний копінг, що полягає в індивідуальній можливості партнера людини, спрямувати свої зусилля на уникнення стресових ситуацій та подальшого розвитку відносин між партнерами, що визначають його вплив на майбутні відносини. Крім цього було виявлено, що діадитичний копінг проявляється через конфліктний стиль, зацикленості лише на власних інтересах,, що може призводити до підвищення напруженості, які складаються у відносинах з партнером. В цьому аспекті важливою складовою є проведення аналізу особливостей копінгу індивідуального та діадитичного характеру, їх співвідношення в різних стресових ситуаціях, які можуть проявлятися у вигляді травми. Складнощі та неоднозначність в формуванні близьких відносин у людей зрілого віку також можуть створювати стрес, який є переборним або непереборним. Зазначимо, що самі стреси, які виникають в близьких відносинах є їх стабілізаторами або де стабілізаторами [23].

В залежності від того, які події спровокували стрес у людей зрілого віку та коли його виявили розрізняють наступні види копінг стратегій прояву поведінки:

1. Враховуючи особливості стресових ситуацій копінг може бути:

* проста стратегія подолання наслідків стресів, які виникають в повсякденному житті під час навчальної та професійної роботи або в побуті;
* складна стратегія подолання стресу, яка використовується при поєднанні нестандартних стресів, тобто екстремальні, психотравмуючі або кризові.

1. За визначеним рівнем компетентності або сформованості професійних навичок для подолання стресів розрізняють:

* компетентне подолання з використанням принципів обізнаності та поінформованості та некомпетентне подолання спостерігається при низькому рівні обізнаності ситуації та ресурсах особистості для подолання стресових ситуацій;
* функціональне, яке передбачає прямі засоби вирішення проблем із застосуванням конструктивних стратегій та дисфункціональне, тобто непродуктивний стиль поведінки із застосування неконструктивних стратегій, які можуть затягувати подолання або перешкоджати йому.

1. За особистісними особливостями виділяють:

* пасивний копінг, який базується на енергозбереженні та бездіяльності при виявленні невпевненості в собі та сприйняття ситуації як непереборної;
* адаптивний копінг, передбачає активне подолання стресових ситуацій на основі розвинених особистісних ресурсів;
* трансадаптивний копінг вбачає в собі стрес-індукований ріст особистості людини шляхом активізації творчого потенціалу.

Зазначимо, що існує конкретний взаємозв'язок між специфікою особистості, а саме його активності, пасивності чи творчості, обізнаністю відносно деталей ситуації, сформованості навичок та вмінь подолання стресових ситуацій, що в підсумку формують копінг стратегію поведінки людини. Зауважимо, що класифікація типів подолання психологічного навантаження є важливим завданням, а від того наскільки вони можуть бути ефективні [4].

Щодо методичних підходів до оцінки копінг поведінки людей зрілого віку зазначимо, що її основою є такі структурні елементи регуляції емоційно-вольового характеру: вольова регуляція, емоції, та досвід такої регуляції. Виокремлення структурних елементів регуляції емоційно-вольового характеру дозволяє окреслити критерії:

* стійкість людини зрілого віку до емоційної сфери;
* високий рівень розвитку вольової регуляції;
* наявність позитивного досвіду регуляції емоційно-вольового характеру.

Також потрібно виділити елементи, які покладаються в основу обґрунтування поняття «копінг поведінка осіб зрілого віку», а саме:

1. окреслення регуляції емоційного характеру поведінки людини зрілого віку, яка є складним утворенням механізму регулювання психічної роботи та поведінки, що спрямовується на задоволення потреб соціальним способом;

2. проведення регулювання поведінки як загальної сукупності процесів, що можуть бути направленими на внутрішній потенціал, обмежують та окреслюють форму його реалізації та набутого досвіду розвитку активності людини зрілого віку;

3. здійснення регулювання волі людини зрілого віку, що передбачає наявність її активності на основі характеристики вольових процесів та безпосередньої спрямованості особи;

4. формування саморегуляції людини зрілого віку, що передбачає вольове та свідоме управління різними внутрішніми процесами психіки людини та в цілому організму;

5. проведення емоційно-вольової регуляції, яка є синтетичним процесом, що може забезпечити регулювання людини у складних та стресових умовах [18, C. 191-192].

Основними формами копінг поведінки людей зрілого віку є копінг-стратегії, життєстійкість та механізм психологічного захисту.

**1.3. Специфіка копінг поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму**

Враховуючи той факт, що саме емоції людини є основним структурним елементом регулювання емоційно-вольової сфери можемо зазначити, що особи зрілого віку мають особливості. Тому спочатку розглянемо їх з переходом оцінки їх реакції на психологічну травму та вибору копінг поведінки при цьому. Зауважимо, що люди цього віку по-різному можуть переживати свій віковий період, що прямо впливає на їх емоційний стан. Хоча реакції в деяких людей зрілого віку можуть ставати слабшими та м՚якшими, що дають пряме відображення зовнішніх реакцій на різні негативні події. Основними ознаками емоційного стану людей зрілого віку є наступні:

* поступова зміна впливу динамічності різних емоційних станів;
* збільшення рівня негативних емоцій;
* високий рівень стійкості вищих емоцій.

До наведених ознак людей цього віку можна також зарахувати такі переживання як смуток, тривога, невдоволеність та роздратованість. Хоча є люди, які до старості зберігають бадьорість та оптимізм. Також зазначимо, що люди зрілого віку вже мають такі сталі прояви як сформований тип спілкування та способи праці, сформовану систему поглядів та типових емоційних форм реагування. При досягненні високого рівня інтеграції та різних компонентів, зокрема поведінкового, пізнавального та емоційного в однієї групи людей зрілого віку можуть формувати різні фундаментальні якості особистості людини, у інших вони розпадаються на певну кількість «єдностей» [9, .C. 145-147].

Зазначимо, що у кожної окремої особистості в період сформованого досвіду складається механізм із вже сформованої поведінки, почуттів, стереотипів та міркувань, що включаються в певну структуру особистості. Особи зрілого віку вже мають сформоване ставлення до своєї праці, до взаємозв’язку із іншими людьми, до суспільного життя та самих себе. Люди зрілого віку мають значний життєвий досвід та потребують перегляду життя, яке вже минуло. Та категорія людей, які поступово занурюються у спогади переносять їх у реальне життя, перестають цікавитися різними сучасними подіями, при цьому вони можуть викликати незадоволеність. Для такої людини спогади є сумнівною прерогативою. У людей зрілого віку прослідковується комплекс того, що вони не змогли реалізувати всі свої можливості та можливо у багатьох випадках не могли керувати своїм власним життям. Більше того такі люди можуть уникати думок про своє майбутнє, що супроводжується апатією, відчаєм та метушливістю. Однак спогади можуть надати людині силу для подальшої боротьби за життя.

Крім наведених особливостей емоційного стану людей зрілого віку можемо підкреслити такі характерні риси переживань, що проявляються у підвищенні контролю за неприйнятними подіями та стурбованості. У багатьох людей зрілого віку спостерігається хронічна стурбованість, що може її захищати від впливу емоційного збудження, при цьому уникаючи фрустрації. Стурбованість, яка проявляється у людей зрілого віку проявляється у тому, що вона не може себе опанувати, не усвідомлюють подій, які відбуваються та спрямовують свій захист від реальності. У багатьох випадках така стурбованість також проявляється внаслідок занепокоєння за своє здоров’я, за політику та економіку країни. Вчені з цього приводу зазначають, що занепокоєння та стурбованість є безумовною потребою та системою захисту від різних негативних проявів зовнішнього життя, що змінюється [15].

Вчені надають рекомендації до прояву захисту в цих ситуаціях, а саме забезпечення в таких людей постійності та проявом до них любові. Внаслідок змін в особистому та соціальному житті у людей зрілого віку можуть проявлятися впертість та роздратування, які безпосередньо стають основним захистом їх внутрішньої незалежності. Для людей зрілого віку також характерні наступні зміни в емоційному напрямку, зокрема посилення реакцій афективного характеру, що проявляється в плаксивості та безпричинному смутку, які досить важко контролювати. Тому наявність позитивних емоцій та віра у майбутнє, наявність певних досягнень та успіхів, а також відсутність прояву негативних реакцій є важливим чинником для подовження життя.

Психологи припускають, що постійне накопичення досвіду життя у осіб зрілого віку дозволяє розширити напрямок, який безпосередньо пов’язаний з переживаннями емоційного характеру. Значна кількість ситуацій формує різні емоційні асоціації та може викликати прояв менш інтенсивної реакції. Рівень загальної емоційності залишається незмінним, однак при цьому людина може поводитися стримано. Подібну залежність в емоційних проявів від різних ситуацій вчені трактують як закон емоційної константності. Іншими словами загальна емоційність може залишатися постійною, поряд із цим сила та довжина реакції може залежати від конкретної ситуації [33].

Ситуація в суспільстві, яка дуже впливає на розвиток осіб зрілого віку в першу чергу пов’язана з зменшенням у людини професійної активності, внаслідок цього вони не можуть реагувати на стресові ситуації. Люди зрілого віку по-різному можуть ставитися до цього періоду, деякі навпаки починають приділяти увагу собі, займатися улюбленою справою, що викликає позитивні відносини. Припинення активної фази професійної роботи може посилювати емоції негативного характеру, особливо в тих людей, які себе ототожнюють з трудовою діяльністю та компенсують фрустрації, а також різні депресивні реакції з використанням соціального успіху. Проте, з часом ставлення людини до такого положення стають позитивним, що в першу чергу може залежати від появи зв’язків соціального характеру, відносин із членами родини.

У людей зрілого віку в деякій мірі переважають риси характеру, які у дитячому та юному віці у повній мірі не проявлялися, в цей період вони стають вираженими. Подібні зміни характеру обумовлюються в першу чергу послабленням здійснення контролю основної функції кори головного мозку. З віком мають посилюватися прояви нестійкості та тривожності на емоційному рівні. Люди зрілого віку досить часто фіксують увагу на ситуаціях, які їм неприємні та викликають тривожно–депресивний настрій. Для людей зрілого віку також характерна заклопотаність, яка є основним фактором тривожності. Подібна заклопотаність може стосуватися їх здоров’я, майбутнього дітей стану суспільства в політичному та економічному характері. Зауважимо, що для цього періоду також є характерним той факт, що проводячи оцінку своєї поведінки як неадекватної, особи зрілого віку поступово відмовляються від контактів в суспільстві, що викликає самотність, яка може переходити в стійкий стан. Така самотність переростає в почуття страху, відчаю та сильного занепокоєння. Враховуючи підвищені вимоги, а також різні обставини зазначимо, що це може призводити до прояву такої емоції як фрустрації, що дає відчуття краху. Така емоція часто присутня в емоційному стані людини зрілого віку, при підведення підсумків свого життя [40, С. 145-147].

Враховуючи емоційний стан людини зрілого віку зазначимо, що він може впливати на здійснення оцінки якості та сенсу життя. Від того наскільки людина задоволена своїм життям можуть впливати два фактори, а саме: фактори, які пов’язані з проведеною оцінкою значущості свого життя, а також фактори, які обумовлюються оцінкою як внутрішніх, так і зовнішніх умов. Поступове погіршення здоров’я може викликати почуття провини та заздрості, що з часом переростає в байдужість до оточуючих, зниження емпатії та емоційної нечуйності. Психологи вбачають під байдужістю людей зрілого віку механізм захисту від сильних почуттів. Прояв залежності від допомоги людей викликає почуття вразливості, що в кінцевому підсумку сприяє ослабленню тонусу, уповільненню жвавості, збіднення міміки та афективних реакцій. Проявом тривожності являється хронічною заклопотаністю. Люди зрілого віку, які не можуть налагодити контакти можуть почувати себе самотніми.

Враховуючи те, що крім вікового впливу на копінг поведінку людей є вплив дитячої травми можемо охарактеризувати наступні види копінг стратегії саме для них:

* 1. Копінг-стратегія, яка передбачає пошук соціальної підтримки. Завдяки реалізації цієї стратегії здійснюється пошук соціальної підтримки, які потребують емоційної підтримки рідних та близьких людей, а також хочуть поділитися з іншими людьми своїми переживаннями з метою відчуття полегшення. У меншій мірі вони потребують допомоги інших людей та просять поради в близьких відносно того, що потрібно зробити в ситуації, яка була сформована. Аналогічною структурою для формування копінг дій є пошук підтримки від соціуму. Під час реалізації стратегії пошуку для соціальної підтримки цінують підтримку близьких людей. Проте, активно звертається увага й до інших людей за отримання допомоги. Вони прагнуть поділитися своїми переживаннями для того, щоб відчути полегшення. Крім підтримки близьких людей, прояву уваги та співчуття звертаються також за інформаційною та підтримкою відносно вирішення складної ситуації.
  2. Копінг-стратегія, яка спрямована на «асертивні дії», що може посилюватися з віком. Так, навички формування асертивної поведінки закріплюються та з'являються під час розв’язання складної ситуації життя, яка спрямована на особисті ресурси. В такому випадку впевненість в собі та прояв довіри, прийняття інших людей, які не схожі на інших, оцінка ситуації визначають потрібну гнучкість в поведінці для того, щоб подолати складності, готовності до ризику, відповідальності та застосування індивідуальних підходів до прийняття рішень.
  3. Копінг-стратегія асоціального характеру передбачає негуманні, жорсткі та цинічні дії, що відносяться до тих, які найменш застосовуються людьми зрілого віку [48, С. 369-370]. Під час прояву інших стратегій копінг поведінки осіб в контакті з іншими людьми, пасивними стратегіями «уникнення» та «обережності дій», стратегії «імпульсивні дії» та «маніпулятивні дії» прямого та непрямого характеру відмінностей в різні періоди життя не виявлено.

Отже, люди зрілого віку, в складних життєвих ситуаціях під впливом дитячих травм все частіше вдаються до дій асертивного, асоціативного та агресивного характеру та менше звертаються за підтримкою. Між копінг стратегіями людей зрілого віку у порівнянні з перехідними відмінностями не виявлено, оскільки відбувається уповільнення змін копінг поведінки відповідно до віку людей.

**Висновки до першого розділу**

На основі дослідження науково-теоретичні засади копінг поведінки осіб зрілого віку можемо зробити наступні висновки:

1. Виокремлено наступні типи подолання стресових ситуацій: еволюційно-негативний вид подолання або пасивні копінг-стратегії, засновані на суб'єктивному припущенні про власну нездатність впоратися з важкою ситуацією, еволюційно-позитивний вид подолання, який реалізується на основі творчих копінг-стратегій, які передбачають творчий підхід до подолання труднощів та гомеостатический тип подолання, що передбачає активні, усвідомлені, цілеспрямовані, але стандартні способи подолання.
2. Виявлено, що основними ознаками емоційного стану людей зрілого віку є наступні: поступова зміна впливу динамічності різних емоційних станів, збільшення рівня негативних емоцій та високий рівень стійкості вищих емоцій. До наведених ознак людей цього віку можна також зарахувати такі переживання як смуток, тривога, невдоволеність та роздратованість. Хоча є люди, які до старості зберігають бадьорість та оптимізм. Також зазначимо, що люди зрілого віку вже мають такі сталі прояви як сформований тип спілкування та способи праці, сформовану систему поглядів та типових емоційних форм реагування.
3. Виділені наступні види копінг стратегії саме для них: копінг-стратегія, яка передбачає пошук соціальної підтримки, завдяки реалізації цієї стратегії здійснюється пошук соціальної підтримки, які потребують емоційної підтримки рідних та близьких людей, а також хочуть поділитися з іншими людьми своїми переживаннями з метою відчуття полегшення, копінг-стратегія, яка спрямована на «асертивні дії», що може посилюватися з віком, навички формування асертивної поведінки закріплюються та з'являються під час розв’язання складної ситуації життя, яка спрямована на особисті ресурси; копінг-стратегія асоціального характеру передбачає негуманні, жорсткі та цинічні дії, що відносяться до тих, які найменш застосовуються людьми зрілого віку.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДИТЯЧУ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ**

**2.1 Обґрунтування мети, завдання та методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку**

З метою дослідження копінг поведінки людей зрілого віку обирають різні методики, завдяки яким можна її оцінити та зробити необхідні висновки з приводу подальших дій для врівноваження ситуацій, які можуть виникати при прояві такої поведінки. На основі висновків за обраною методикою формують копінг стратегію, що передбачає створення відповідної системи поведінки цілеспрямованого характеру для того, щоб оволодіти ситуацією усвідомлено з метою зменшення шкідливості впливу стресу. Завдяки такого підходу можна визначити не лише сутність адаптивності або дезадаптивності поведінки людини в даному випадку зрілого віку, а й дисфункціональність подібного стану та яким ефективним чином вона справляється із подібним стресом та труднощами. Зазначимо, що саме стрес ще більше знижує продуктивність людини зрілого віку. Всі копінг стратегії, які обираються для людей зрілого віку розподіляються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Розглянемо більш детально кожну із них з урахуванням вікової групи експериментального дослідження.

1. Активні стратегії передбачають виокремлення різних поведінкових варіантів, які включають в себе такі варіанти, що здатні вирішити проблемну ситуацію, що була виявлена в особах зрілого віку, що пережили психологічну травму. В такому випадку доцільно використати як стратегію «вирішення проблем», що є основною, так і стратегію «пошук соціальної підтримки», яка передбачає отримання підтримки зі сторони.
2. Пасивні стратегії включають різні варіанти поведінки, які складаються із основних стратегій, у даному випадку стратегії «вирішення проблем» та стратегії «уникнення» [50].

Перейдемо до конкретних методик, які можна використати для оцінки копінг поведінки осіб зрілого віку, що пережили дитячу психологічну травму. З метою подолання психологічної дитячої травми осіб зрілого віку варто застосувати опитувальник «Копінг-стратегії», що розроблювався Р. Лазарусом і С. Фолкман за адаптацією Т. Л. Крюкової, Є. В. Куфтяка, М. С. Замишляєвої. Ця методика є однією із перших, яка оцінює копінг поведінку, була розроблена в 1988 році, натомість адаптована ‒ 2004 році.

Саме дитячі травми найбільш виражено проявляються в зрілому віці тому ця методика є найбільш ефективною для оцінки осіб цього віку. Вона передбачає оволодіння всіх життєвих труднощів, які є поведінковими зусиллями кожного індивіда та постійно змінними когнітивними зусиллями людини для ефективного управління зовнішніми та внутрішніми вимогами. Основне завдання, яке спрямоване на те, щоб подолати дитячу психологічну травму полягає в тому, щоб зменшити її негативні наслідки та уникнути майбутніх труднощів, які є наслідком пережитої травми. Вчені зазначають, що поведінка оволодіння перенесеної дитячої травми в особах зрілого віку є цілеспрямованим поводженням в соціумі, що дає можливість пережити важку життєву ситуацію різними способами, а також адекватними особистісними рисами через безпосереднє усвідомлення дій стратегії. Така свідома поведінка в першу чергу спрямовується на проведення активної зміни, тобто перетворення дитячої психологічної травми з метою її контролю, у більш важких випадках ‒ситуації, яка не піддавалася контролю. Це все важливо для того, щоб адаптувати осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму до соціальних стандартів здорових людей [44, C. 743-745].

Суть методики полягає в зборі інформації від вибірки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму шляхом отримання від них відповідей на питання, адаптовані під дану категорію осіб. По кожній людині оцінюють отримані дані по запитаннях шляхом підрахунку балів, які в кінці сумуються, для прикладу: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто ‒ 3 бали. Загальну суму балів розраховують за наступною формулою:

X = сума балів / max бал\*100…..(1)

Всі номери відповідей дають результати на різних шкалах (табл. 2.1.).

*Таблиця 2.1*

**Оцінка шкали відповідей осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Копінг поведінка | Пункти відповідей | Характеристика |
| 1. | конфронтаційний копінг | пункти: 2,3,13,21,26,37 | зусилля агресованого характеру по зміні ситуації, передбачає готовність до ризику та ступінь ворожості |
| 2. | дистанціювання | пункти: 8,9,11,16,32,35. | когнітивні зусилля відділялися від ситуації та скорочення її впливу |
| 3. | самоконтроль | пункти: 6,10,27,34,44,49,50 | зусилля по регулюванню почуттів і дій |
| 4. | пошук соціальної підтримки | пункти: 4,14,17,24,33,36 | зусилля в активному пошуку дієвої, інформаційної та емоційної підтримки |
| 5. | прийняття відповідальності | пункти: 5,19,22,42 | окреслення ролі в проблемі з темою її розв’язку |
| 6. | втеча-уникнення | пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47 | уявні прагнення та зусилля, що спрямовані до втечі або уникнення проблем |
| 7. | планування вирішення проблеми | пункти: 1,20,30,39,40,43 | фокусування зусиль в довільній формі відносно зміни стану, що включають застосування аналітичного підходу до проблем |
| 8. | позитивна переоцінка | пункти: 15,18,23,28,29,45,48 | зусилля відносно формування позитивного значення з фокусуванням на підвищенні власної особистості |

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [21].

Максимальне значення з кожного питання це 3 бали, тобто з кожної шкали максимум 18 балів. Оцінка результатів поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму:

1. 0-6 – досить низький рівень напруженості, що означає більш адаптивний варіант копінга;
2. 7-12 – середній рівень, люди мають адаптаційний потенціал особистості;
3. 13-18 – люди мають високу напруженість копінга, що мають виражену дезадаптацію.

Ця методика спрямована на оцінку отриманих способів поведінки у життєвих ситуаціях. Копінг стратегії, які орієнтовані на психологічний захист ефективними інструментами для адаптації людини до зовнішніх індикаторів (рис. 2.1).

Копінг стратегії, які базуються на психологічний захист

механізми психологічного захисту виникають на несвідомому рівні, а копінг стратегії формуються в свідомості людини, він може управляти цими процесами, варіювати в залежності від ситуації

копінг поведінка розгортається послідовно в часі, механізми психологічного захисту виникають блискавично, відбувається спотворення реальності

копінг стратегії сприяють вибудовування ефективних відносин, психологічна захист виникає як зниження психоемоційної напруги

у копінг стратегії закладені ресурси, а психологічна захист вказує на ригідність (негнучкість) «Я-концепції»

*Рис. 2.1. Специфіка копінг стратегії, які базуються на психологічний захист осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму*

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [46].

Ще однією із методик, завдяки якій оцінюють копінг поведінку осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму є методика профілактики вигорання. Деформація внаслідок травми та емоційне вигорання дають негативні прояви в професійному плані. В цьому випадку важливий комплекс заходів профілактичного характеру до погіршення ситуації. Хоча здебільшого цю методику використовують при оцінці поведінки осіб саме в професійному плані. Важливим чинником при оцінці поведінки осіб зрілого віку відіграє їх вік, оскільки з кожним роком люди сприймають стреси більш важче, а дитячі стреси тільки ускладнюють ситуацію. Варто пам’ятати, що обґрунтування копінг поведінки та формування відповідної стратегії є динамічним процесом, оскільки обставини не можуть складатися та впливати у всіх однаково. Професійне вигорання, яке ускладнюється перенесеними психологічними дитячими травмами можна уникнути, використавши при цьому більш ефективні копінг стратегії, які відобразимо на рис. 2.2.

Профілактика професійного вигорання

розвивати свій емоційний інтелект

вміти на багато речей подивитися з гумором

знайти в ситуації тривожної ситуації кілька плюсів

розвивати внутрішній локус контролю

дозволяти собі повноцінний відпочинок

знайти хобі, захоплення

підвищувати рівень професійної компетенції

*Рис. 2.2. Профілактика професійного вигорання осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму*

Джерело: сформовано автором з використанням джерел [8].

Також може використовуватися інтерпретована методика Р. Лазарус «Способи оволодіння поведінкою». Саме ця методика являє собою певного роду опитувальник, що формувався з 50 основних питань, які спрямовуються на прояв характерних для осіб зрілого віку стратегій для подолання більш напружених ситуацій. Оволодіння життєвими труднощами є постійно змінним поведінковим зусиллям в даному випадку осіб зрілого віку для ефективного управління вимогами зовнішнього та внутрішнього характеру. При цьому дана методика оцінюється через випробування індивіда або перевищення його ресурсів. Основне завдання цієї методики є подолання труднощів та проблем осіб зрілого віку внаслідок дитячої психологічної травми для зменшення її негативних наслідків. Можна окреслити оволодіючу поведінку як цілеспрямоване поводження соціального характеру, що дає можливість справитися з життєвою ситуацією адекватними способами та через стратегію дій, які усвідомлені. Така свідома поведінка може спрямовуватися на активну зміну, піддається контролю, завдяки їй здійснюється перетворення ситуації та відбувається пристосування до неї у тому випадку коли ситуація не вимагає проведення ефективного контролю.

Ефективність такої стратегії може залежати від характерних рис та наявних ресурсів особистості, тому стверджувати про адаптивність або дезадаптивність копінг-стратегій некоректно. Відносно стратегій, які ефективні в ситуації, що враховує пережиту дитячу психологічну травму зазначимо, що вони можуть бути й неефективними та приносити шкоду. Опитувальник може включати 8 шкал, що відображає стратегії оволодіння поведінки.

В попередньому розділі розглядали особливості конфронтативного копінгу, що проявляється через агресивні зусилля та передбачає оцінку ступеня ворожості та готовності до ризику. Така стратегія може формувати напрямки для вирішення проблеми не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, які спрямовані на зміну ситуації, або на усвідомлення негативних емоцій у зв’язку з труднощами та травмами. При цьому спостерігається певна імпульсивність у поведінці, досить часто з елементами конфліктності та ворожості, можуть виникати труднощі, пов’язані із плануванням дій, прогнозуванням результату, невиправданої зайнятості та корекції стратегії поведінки. Тому така стратегія розглядається у формі неадаптивної, при помірному застосуванні вона може забезпечити здатність кожної окремої особистості до подолання труднощів через підприємливість у вирішенні різних проблемних ситуацій. Завдяки їй людина може відстоювати власні інтереси та справлятися з тривогою в стресових ситуаціях. Позитивними сторонами такої стратегії є можливість для більш активного протистояння труднощам, які можуть виникати та стресогенному впливу. До негативних сторін відносять раціональну обґрунтованість та недостатню цілеспрямованість поведінки в проблемній ситуації.

Також використовують методику «Індексу життєвого стилю», що була розроблена Келлераном і Плутчиком. Вона дає можливість проводити діагностику системи психологічного захисту, дозволяє виявити основні механізми та оцінити загальний ступінь напруженості кожного індивіда. Методика формується з 97 тверджень, на які особа має відповісти негативно або ствердно. В адаптації методики Л. І. Вассермана діагностуються наступні особистості: проекція, заперечення, заміщення, витіснення, раціоналізація, регресія, реактивні утворення, компенсація. З використанням методики «Шкала психологічного стресу PSM–25», що розроблена Лемуром-Тесье-Філліоном. Під час розробки методики прагнули усунути недоліки різних традиційних методів дослідження стресових станів, що спрямовані на вимір психологічного стресу внаслідок патологічних проявів тривожності та стресори, фрустрації та депресії. Деякі методики можуть бути призначені для того, щоб здійснювати вимірювання стресу у вигляді природного стану для психічної напруженості. Для усунення методологічних невідповідностей був сформований опитувальник, що описує стан людини, яка переживає стрес через те, що відпала потреба в окресленні змінних як стресори або патології. Ці питання сформовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років відносно різних професійних груп. Це дозволяє використовувати методику для різних вікових та професійних вибірок [27]. Аналіз впливу копінг поведінки на осіб зрілого віку розглянемо в наступному підрозділі.

**2.2 Оцінка факторів впливу на копінг поведінки осіб зрілого віку внаслідок дитячої психологічної травми**

В емпіричній оцінці копінг поведінки осіб зрілого віку безпосередньо прийняли участь 100 осіб (50 чоловіків і 50 жінок) віком від 35 до 55 років, які в дитинстві пережили психологічну травму. Аналіз проводиться за методикою Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка використовує опитувальник «Копінг-стратегії». Варто розподілити емпіричне дослідження за кожним видом копінг поведінки у відповідності до шкали наведеної в табл. 2.1. На рис. 2.3. покажемо розподіл конфронтаційного копінгу за варіантами відповідей по пунктах, які до нього відносяться.

Рис. 2.3. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які відносяться до конфронтаційного копінгу

Джерело: сформовано автором.

За наведеними даними можемо зробити висновок, що 13,67% осіб, які відповіли на окреслені питання відповіддю «часто» мають виражені риси конфронтаційного копінгу, тобто намагаються боротися із своєю психологічною дитячою травмою, змінюючи ситуацію, однак мають певну ворожість до стресових ситуацій, при цьому дитяча травма повертається та дається в знаки. Переважна більшість цих осіб зганяли досаду на тих, хто спричинив проблему (2%), починав щось робити (3,5%) та ризикував відчайдушно (1,67%).

На наступному рис. 2.4. оцінимо дистанціонування осіб зрілого віку, що отримали в дитинстві психологічну травму.

Рис. 2.4. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які притримуються дистанціонування

Джерело: сформовано автором.

Зазначимо, що дистанціювання притримується 16,5% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 2,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 3% ‒ не допускають до себе, 3% ‒ намагаються миритися з долею.

На рис. 2.5. наведемо осіб зрілого віку, що отримали в дитинстві психологічну травму і притримуються стратегії самоконтролю.

Рис. 2.5. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які стосуються самоконтролю

Джерело: сформовано автором.

Відзначимо, що самоконтролю дотримуються 16,83% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 6,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 6,5% ‒ не допускають до себе, 6,2% ‒ намагаються миритися з долею.

На рис. 2.6. розглянемо розподіл осіб зрілого віку, які мають дитинстві психологічну травму та шукають соціальної підтримки. Як бачимо, 16,17% осіб зрілого віку шукають соціальну підтримку для подолання наслідків дитячої травми, з них 2,5% говорять з іншими для того, щоб дізнатися про неї більше, 2,67% ‒ шукають розуміння та співчуття кого-небудь, 2,83% ‒ зверталися шляхом застосування фахівців, 3,5% ‒ говорили з ким-небудь, хто може конкретно допомогти в цій ситуації, 2,5% ‒ питали поради в друга, якого поважали, 3% ‒ прокручували в голові, що саме мають сказати.

Рис. 2.6. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які шукають соціальну підтримку

Джерело: сформовано автором.

На рис. 2.7. наведемо розподіл питань осіб зрілого віку, які отримали в дитинстві психологічну травму та прийняли за це відповідальність.

Рис. 2.7. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які прийняли за це відповідальність

Джерело: сформовано автором.

Особи зрілого віку, що прийняли за це відповідальність становлять лише 13,3% з усіх опитаних, а саме 1,83% ‒ думають, що самі винні в тому, що відбулися події в дитинстві, 2,17 ‒ говорили з кимось про те, що відчувають, 2,67% дали обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому. Такі особи зрілого віку визнають свою роль в проблемі з супутньою темою спроб її розв’язання.

На рис. 2.8 покажемо відповіді осіб зрілого віку, які дають можливість стверджувати, що вони відносяться до осіб, що намагаються втекти-уникнути подібних ситуацій в зрілому віці.

Рис. 2.8. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які намагаються втекти-уникнути подібних ситуацій

Джерело: сформовано автором.

Відзначимо, що частка осіб зрілого віку серед всіх опитаних намагаються уникнути або втекти від подібних ситуацій складає 10,83%, серед них зганяли злість за цю травму на інших людях ‒ 1,17%, відмовлялися вірити, що це могло статися насправді ‒ 1,5%, хотіли, щоб всі переживання скінчилися ‒ 1,67%, уникали спілкування з людьми ‒ 1,33%, намагалися поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням та ліками ‒ 2%, сподівалися на диво ‒ 1,5%. Особи зрілого віку, що прийняли за це відповідальність становлять лише 13,3% ‒ з усіх опитаних, а саме 1,83% ‒ думають, що самі винні в тому, що відбулися події в дитинстві, 2,17% ‒ говорили з кимось про те, що відчувають, 2,67% ‒ дали обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому. Такі особи формують уявне прагнення та спрямування поведінкових зусиль, які спрямовуються на втечу та уникнення проблеми.

На рис. 2.9. розподілимо осіб зрілого віку, які планують вирішити проблему, що була в дитинстві та сприяла формуванню психологічної травми.

Рис. 2.9. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які планують вирішити проблему, що була в дитинстві

Джерело: сформовано автором.

Частка осіб зрілого віку, що планують вирішити проблему, яка була в дитинстві становить 9,33%, серед них 2% зосереджувалися на тому, що саме потрібно зробити на наступному кроці, 1,67% ‒ складали план дій, 1,66% ‒ змінювали так, щоб все владналося, 1,33% ‒ користувалися минулим досвідом, оскільки доводилося потрапляти в такі ситуації, 1,16% ‒ знали, що потрібно робити далі та подвоювали зусилля, щоб все залагодити. Ці люди спрямовують свої дії на вибір довільних зусиль для зміни ситуації, що включає в себе аналітичний підхід до проблеми.

Останньою стратегією є позитивна переоцінка, чисельність осіб зрілого віку, які відповіли на питання з цієї категорії покажемо на рис. 2.10. Серед всіх осіб зрілого віку до позитивної переоцінки схильні лише 3,37%, з них знову відкрили для себе щось важливе 0,33%, змінилися як особистість в позитивну сторону ‒ 0,67%, виникла проблема реалізувати себе творчо у 0,33%, набралися досвіду з ситуації ‒ 0,5%. Ці люди активізують свої дії на формування позитивного значення ситуації, яка була в дитинстві з метою фокусування на зростання власної особистості.

Рис. 2.10. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які планують вирішити проблему, що була в дитинстві

Джерело: сформовано автором.

Отже, можемо зробити висновок, що наведена оцінка копінг поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму показує, що найбільша кількість людей 16,5% притримуються дистанціонування, 16,83% займаються самоконтролем, 16,17% шукають соціальну підтримку для подолання наслідків дитячої травми.

**2.3 Аналіз результатів експериментальної роботи**

Результати проведеного дослідження з питань оцінки копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму показали, що копінг-стратегією для таких людей (49,5%) є самоконтроль, дистанціонування та пошук соціальної підтримки в інших людях, психологах, фахівцях, тобто планування вирішення проблеми, яка склалася внаслідок такої травми. Іншими словами таке планування відноситься до копінгу проблемно-орієнтованого характеру. За даними практичних фахівців, що працюють з такими людьми це є одними з ефективних стратегій для того, щоб подолати проблемні ситуації, які спрямовуються на зміну ситуацій в активній формі з їх конструктивним вирішенням. Подібний підхід до виникнення стресових ситуацій включає в себе основну функцію мислення ‒ аналітику. Це дозволяє відкрити нові шляхи для можливого пошуку варіантів поведінки.

Зазначимо, що всі особи зрілого віку, які приймали участь в даному дослідженні давали високі бали на такі питання, що стосувалися звернення до фахівців та людей, які можуть конкретно надати допомогу в такій ситуації. Вибір такої стратегії показує поведінкову реакцію людини, що дає можливість для планомірного та цілеспрямованого вирішення проблемної ситуації. За сучасних умов особам зрілого віку потрібно спілкуватися та підтримувати близьких осіб.

Стратегії пошуку соціальної підтримки відносяться до копінгу емоційно-орієнтованого характеру. Вона вимагає проведення активного пошуку соціального оточення інформативного, дієвого або емоційного характеру. Така стратегія передбачає виокремлення різних способів для вирішення дитячої психологічної травми за рахунок залучення ресурсів зі сторони, пошуку підтримки інформаційного, емоційного та дієвого характеру. Копінг розглядається через взаємодію з іншими людьми, очікування таких почуттів від оточуючих як співчуття та уваги. До нього відносять пошук для інформаційної підтримки, що включає в себе формування звернення за відповідними рекомендаціями до фахівців, що володіють респондентом потрібних знань. Потреба в емоційній підтримці у осіб зрілого віку проявляється через безпосереднє прагнення бути вислуханим та розділити свої переживання.

Застосування копінг-стратегій у людей зрілого віку, які опинились в ситуації, що спричинили дитячу психологічну травму також базувалися на прийнятті відповідальності та позитивну переоцінку. Це пояснюється тим, що зустрівшись з труднощами переважна більшість людей вбачають ступінь своєї відповідальності у різних ситуаціях, у тому числі й в дитячій травмі. Саме копінг «прийняття відповідальності» незалежно від гендерних ознак активно може залучатися особами зрілого віку для активної боротьби з проблемами. Така стратегія вимагає визнання суб’єкта своєї ролі кожної особи у виникненні дитячої травми та відповідальності за її прийняті рішення. Вони при високій психоемоційній напрузі чітко розуміють залежність між діями та наслідками, демонстрували готовність до аналізу поведінки, пошуку причин труднощів в недоліках та помилках. Поряд із цим такі особи мають схильність невиправдано карати та здійснювати критику відносно себе, відчувати певну незадоволеність та провину [18].

Зазначимо, що саме особи зрілого віку в деяких випадках використовують копінг стратегію, яка спрямована на позитивну переоцінку дитячої психологічної травми. Більше того, вони її розглядають як ресурс для зростання власної особистості. Така категорія осіб зрілого віку намагаються у всіх проблемних ситуаціях знайти певний стимул для власного саморозвитку. Основні зусилля, які фокусуються на створення позитивного значення власної особистості може в деяких випадках включати релігійні моменти. Однак застосування такої копінг-стратегії може включати певну ймовірність для недооцінки особистістю своїх можливостей для того, щоб більш дієво вирішити проблемну ситуацію. Оскільки особи зрілого віку проживають та працюють у соціумі, створюють свої сім’ї, впевнені, що для більш успішного співіснування з іншими людьми та для подолання проблем, які виникають вони мають «приборкати» в першу чергу себе.

Копінг-стратегія, яка орієнтується на «самоконтроль» передбачає спрямування зусиль на регулювання своїх власних дій та почуттів. Серед всіх досліджуваних осіб зрілого віку не було жодної людини, яка б мала низький рівень для застосування цього копінгу. Саме ця стратегія допускає формування спроб з метою подолання переживань негативного характеру, що пов’язані із придушенням та стримуванням емоцій, мінімізації їх впливу на проблемні ситуації, які виникають як наслідок пережитих дитячих травм, вибір конкретної стратегії поведінки та досить високий контроль за поведінкою цих осіб.

Емпіричне дослідження копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму дало можливість стверджувати, що такі допінги як «втеча-уникнення» та «дистанціювання» є більш пасивними видами копінгу і вони є найменш вживаними серед всіх опитуваних осіб. Щодо стратегії «втеча-уникнення» результати дослідження показали, що вони не стали під гасло вживаних копінгів, однак у багатьох випадках надають більш високі бали за тими питаннями, що відносяться до цієї шкали. Іншими словами особи зрілого віку несвідомо можуть обирати таку стратегію, яка спрямована на втечу та уникнення проблеми. Ця стратегія спрямована на подолання особистістю переживань негативного характеру через труднощі за рахунок реагування конкретної особи способом ухилення, тобто відволіканням, фантазуванням, невиправданими очікуваннями [8].

Щодо дистанціювання відзначимо, що копінг поведінка припускає виключення емоційного характеру із ситуації, зниження її суб’єктивного значення для подолання переживань негативного характеру. При застосуванні копінг-стратегій може існувати вікова динаміка. Так, із збільшенням віку може підвищуватися ймовірність застосування поведінкових стратегій активного характеру для вирішення проблем.

Аналіз результатів копінг поведінки осіб зрілого віку за опитувальником «Індекс життєвого стилю» показав, що механізмом захисту людей являється проекція. Більшість опитуваних осіб зрілого віку в формі усунення переживань, що пов’язані із стресами, застосували примітивний та механізм захисту. Високий ступінь захисного механізму відображує схильність цієї категорії людей, що можуть переносити неусвідомлені для їх почуття, думки, мотиви поведінки на інших людей.

В цьому випадку спостерігається некритичність до недоліків, а також схильність до звинувачення оточуючих на своїх проблемах та помилках, що призводить до більш помилкової інтерпретації тієї реальності, яка є насправді. Всі опитувані могли фіксувати в себе такі прояви проекції:

* у людей зрілого віку, які отримали в дитинстві травму викликали роздратування ті люди, які займають домінуюче положення, недоброзичливо та егоїстично до них відносяться, досить часто пліткують, а також досягають мети за будь-якої ціни;
* люди зрілого віку, що отримали дитячу психологічну травму відштовхували від себе брехливих та лицемірних осіб, що намагаються бути в центрі уваги або від тих людей, на яких не варто розраховувати.

Зазначимо, що основною емоцією під час проекції являється неприйняття. Тому, не приймаючи свої сторони в людей зрілого віку відбулося перенесення, яке підсилює критику дійсності та соціального середовища, яке є найближчим. Основним негативним наслідком подібного захисту являється бажання виправити об’єкт, на який можуть проектуватися неприйнятні бажання та почуття [32].

За розглянутим індексом 44% опитуваних осіб зрілого віку відносяться до осіб «раціоналізаторською позицією». Ця позиція полягає у тому, що людина здійснює переоцінку пережитих травм в дитинстві, оскільки в таких людей саме інтелектуальний контроль може займати центральне місце в загальній системі психічних ресурсів. Саме високий рівень за шкалою «раціоналізація» показує той факт, що особистість може створювати логічні обґрунтування своєї поведінки, переживань та дій, які викликані причинами, при яких особистість не має можливості визнати через можливу загрозу втрати своєї самоповаги. В такому разі захист спостерігається проявленням через спроби поступово знизити загальну цінність набутого досвіду, який є недоступний для особистості.

Близько 21% опитаних осіб зрілого віку, які отримали психологічну травму використовували такий захисний механізм як «заміщення», що належить до агресивної диспозиції. При цьому основною емоцією може виступати гнів, який можна приборкати через захисний механізм. Проводячи аналіз отриманих результатів зазначимо, що захисні механізми, які можуть застосовуватися не відрізняються між собою великими стрибками, оскільки вони в більшому ступені виражені у кожного. Цей факт свідчить про те, що жоден захисний механізм не був застосований.

48% осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму використовують систему захисту таку як «проекція», всі інші механізми коливаються від 30% до 40%. Відзначимо, що актуалізації всіх механізмів для психологічного захисту людини можуть сприяти виникнення ситуацій, які є важкими випробуваннями для людини, що перевищують внутрішні ресурси та виходять за межі актуального розвитку. Психологічний захист окреслюється не об’єктивною подією, а суб’єктивною значимістю такої події для людини [34].

Завданням психологічного захисту є усунення дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації. В такому аспекті захист може діяти лише в межах актуальної ситуації. При здійсненні порівняння якості та кількості зв’язків між стратегіями психологічного захисту та опануванням можемо виокремити декілька основних тенденцій. Всі захисні стратегії можуть припускати ірраціональну поведінку. При цьому результатом роботи таких механізмів є фальсифікація реальності, з якою має справу суб’єкт. Для того, щоб позначити свідомі зусилля особистості, які вживаються в ситуації загрози психологічного характеру застосовується копінг-поведінка. Збільшення кількості зв’язків між копінгом і психологічними захистами переважно відбувається за рахунок утворення негативних зв’язків.

Отже, можна зробити висновок, що при збільшенні застосування продуктивних копінгів може відбуватися заміщення та зв’язування продуктивними копінгами різних видів психологічних захистів. Тому їх кількість з віком буде збільшуватися, причому в переважній більшості із зростанням кореляцій з соціальними та непродуктивними стратегіями для подолання.

При здійсненні дослідження з використанням Шкали PSM–25 Лемура-Тесьє-Філліона мали можливість виявити конкретний рівень напруги, яка спричинена дитячою психологічною травмою в особах зрілого віку. Дослідження показало, що у 65% таких осіб був рівень стресу до 100 балів. Це дає можливість зробити висновок, що такі люди не відчувають високого психологічного стресу та правильно вміють себе адаптувати до різних стресогенів. Порівнюючи ці дані з попередніми двома дослідженнями можемо зазначити, що результат є логічним, особи зрілого віку показали себе зрілими особистостями, які можуть правильно реагувати на різні неприємності, що можуть відбуватися у житті. Для прикладу, за опитувальним листом «Індекс життєвого стилю» найвищий відсоток набрав психологічний захист «раціоналізація», при цьому за методикою «копінг стратегії» опитувані особи також зробили вибір на користь проблемно-орієнтованого копінгу. 28% набрали особи зрілого віку, які перенесли дитячу психологічну травму за другим критерієм, який має інтервал від 154–100 балів, іншими словами всі опитувані відчувають стрес на середньому рівні. Це свідчить про загальний стан психічного дискомфорту та дезадаптації, глибоких емоційних переживань та надає сигнал про потребу використання широкого спектру методів для зниження нервово-психічної напруги. Отже, особи зрілого віку в залежності від пережитої дитячої психологічної травми розробляють алгоритм дій, які дозволяють допомогти опанувати стрес в подальшому.

**Висновки до другого розділу**

На основі експериментального дослідження особливостей копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму можна зробити наступні висновки:

1. Для дослідження копінг поведінки людей зрілого віку обирають різні методики, завдяки яким можна її оцінити та зробити необхідні висновки з приводу подальших дій для врівноваження ситуацій, які можуть виникати при прояві такої поведінки. З метою подолання психологічної дитячої травми осіб зрілого віку варто застосувати опитувальник «Копінг-стратегії», що розроблювався Р. Лазарусом і С. Фолкман за адаптацією Т. Л. Крюкової, Є. В. Куфтяка, М. С. Замишляєвої. Ця методика спрямована на оцінку отриманих способів поведінки у життєвих ситуаціях. Копінг стратегії, які орієнтовані на психологічний захист ефективними інструментами для адаптації людини до зовнішніх індикаторів.
2. Цікавою методикою є та, за якою оцінюють копінг поведінку осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму є методика профілактики вигорання. Деформація внаслідок травми та емоційне вигорання дають негативні прояви в професійному плані. В цьому випадку важливий комплекс заходів профілактичного характеру до погіршення ситуації. Також може використовуватися інтерпретована методика Р. Лазарус «Способи оволодіння поведінкою». Саме ця методика являє собою певного роду опитувальник, що формувався з 50 основних питань, які спрямовуються на прояв характерних для осіб зрілого віку стратегій для подолання більш напружених ситуацій. Оволодіння життєвими труднощами є постійно змінним поведінковим зусиллям в даному випадку осіб зрілого віку для ефективного управління вимогами зовнішнього та внутрішнього.
3. Експерементальне дослідження здійснювалося за методикою Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка використовує опитувальник «Копінг-стратегії». 13,67% осіб, які відповіли на окреслені питання відповіддю «часто» мають виражені риси конфронтаційного копінгу, тобто намагаються боротися із своєю психологічною дитячою травмою, змінюючи ситуацію, однак мають певну ворожість до стресових ситуацій, при цьому дитяча травма повертається та дається в знаки. Переважна більшість цих осіб зганяли досаду на тих, хто спричинив проблему (2%), починав щось робити (3,5%) та ризикував відчайдушно (1,67%). Зазначимо, що дистанціювання притримується 16,5% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 2,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 3% ‒ не допускають до себе, 3% ‒ намагаються миритися з долею. Самоконтролю дотримуються 16,83% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 6,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 6,5% ‒ не допускають до себе, 6,2% ‒ намагаються миритися з долею
4. Аналіз показав, що частка осіб зрілого віку серед всіх опитаних намагаються уникнути або втекти від подібних ситуацій складає 10,83%, серед них зганяли злість за цю травму на інших людях ‒ 1,17%, відмовлялися вірити, що це могло статися насправді ‒ 1,5%, хотіли, щоб всі переживання скінчилися ‒ 1,67%, уникали спілкування з людьми ‒ 1,33%, намагалися поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням та ліками ‒ 2%, сподівалися на диво ‒ 1,5%. Особи зрілого віку, що прийняли за це відповідальність становлять лише 13,3% ‒ з усіх опитаних, а саме 1,83% ‒ думають, що самі винні в тому, що відбулися події в дитинстві, 2,17% ‒ говорили з кимось про те, що відчувають, 2,67% ‒ дали обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому. Такі особи формують уявне прагнення та спрямування поведінкових зусиль, які спрямовуються на втечу та уникнення проблеми.
5. При збільшенні застосування продуктивних копінгів може відбуватися заміщення та зв’язування продуктивними копінгами різних видів психологічних захистів. Тому їх кількість з віком буде збільшуватися, причому в переважній більшості із зростанням кореляцій з соціальними та непродуктивними стратегіями для подолання.

**РОЗДІЛ 3**

**НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Вдосконалення методики дослідження копінг поведінки людей зрілого віку здійснюється через поступову актуалізацію існуючих механізмів сприяння психологічного захисту в різних ситуаціях, які виникають протягом життя. Оскільки травматичні ситуації представляють собою певне випробування для кожної окремої людини, що перевищує існуючі внутрішні ресурси та виходять за межі його розвитку. Саме психологічний захист окреслюється не об’єктивною подією, а конкретним суб’єктивним впливом такої події на людей зрілого віку. Тому важливе завдання, яке постає в дослідженні цього питання є поступове усунення дискомфорту психологічного характеру, а не реальне вирішення такої ситуації. В такому аспекті захист діє лише в рамках актуального стану, тобто проходить по певному приводу такої ситуації. Під час здійснення порівняння якості та кількості взаємних зв’язків між різними стратегіями, зокрема психологічним захистом та опануванням виділяють декілька основних тенденцій.

Зауважимо, що всі захисні стратегії передбачають здійснення ірраціональному та несвідому прояву такої поведінки. Основним результатом роботи таких захисних механізмів являється певна фальсифікація та несвідома підміна реальності, з якою має справу конкретний суб’єкт. Для того, щоб позначити свідомі зусилля особистості, яка вживається в ситуаціях появи психологічної загрози застосовується копінг-поведінка. Збільшення кількості зв’язків між психологічними захистами та копінгом через формування негативних зв’язків. Тому можна вважати, що під час збільшення застосування продуктивних копінгів може відбуватися заміщення та зв’язування із продуктивними копінгами різних психологічних захистів. У зв'язку із цим можна узагальнити і зазначити, що загальна кількість зв’язків з кожним новим роком людини збільшується, причому спостерігається збільшенням взаємозв'язку із соціальними та непродуктивними стратегіями подолання.

Основні перспективи такого дослідження в першу чергу пов’язані з потребою у здійсненні порівняльних досліджень існуючої копінг-поведінки осіб зрілого віку, які отримали дитячу психологічну травму та формування програм психопрофілактичного та психокорекційного характеру, що спрямовані на створення адаптивних копінг-ресурсів в особистісному середовищі.

Здійснивши аналіз специфіки копінг-стратегій осіб зрілого віку була встановлена потреба у здійсненні корекційно-розвивальної програми. Для того, щоб в подальшому розвивати продуктивні копінг-стратегії була запропонована програма тренінгу в соціально-психологічному аспекті з елементами особистісного зростання, що проходить у вигляді занять. Зазначимо, що тренінг є основним методом проведення активного навчання, що спрямовується на поступовий розвиток основних навичок, знань, соціальних установок та умінь. В більшості випадках тренінг використовується у формі бажаного результату, тобто не лише для одержання потрібної інформації, а й для використання одержаних знань в практичній роботі. Тренінг орієнтується на формування запитань та пошук основних відповідей на ті ситуації, які принесли особам зрілого віку травму в дитинстві. Відмінною рисою тренінгових форм навчання від традиційних є те, що вони ініціюють конкретний потенціал людини, зокрема:

* рівень та загальний обсяг видів компетенцій, що посідають вагоме місце в професійній роботі, зокрема в організаційному, ситуаційному, прогностичному, соціальному, емоційному, соціально-психологічному, інтелектуальному, комунікативному, аналітично-синтетичному, технологічному та продуктивно-результативному плані;
* здатність до прийняття управлінських рішень;
* рівень самостійності та взаємодії.

Основними можливостями тренінгу в аспекті формування правильної копінг поведінки людей зрілого віку є одержання нових знань та навичок, а також формування конкретних моделей поведінки, підтримку віри в себе. Крім цього саме під час проходження тренінгу може виникати можливість дізнатися нову інформацію про людей та світ в цілому, краще впізнати себе та зрозуміти всі ті ситуації, які спровокували травму в дитинстві. Перевагами проведення тренінгової роботи є використання активного методу, тобто при проходженні тренінгу ніхто не намагається вчити інших як правильно жити, учасники виконують різні вправи, при чому учасники виявляють ті тенденції при яких вони по-іншому можуть сприймати як себе, так і життя навколо, яким чином можна змінити власну поведінку, щоб досягнути необхідних результатів. Цікавим принципом здійснення такого тренінгу є лозунг «немає більше минулого і немає більше майбутнього».

Програма тренінгу для людей зрілого віку, які пережили дитячу травму формується у когнітивно-поведінковому напрямі. Основною причиною, на яку варто звернути увагу в цьому напрямку є орієнтація на зовнішні прояви поведінки конкретної особистості. Незалежно від теми проведення занять, діяльність в напрямку когнітивно-поведінкового характеру може здійснюватися для того, щоб розвинути навички, які дозволять всім учасникам вирішувати ті проблеми, які їх привели в групу. Подібні програми передбачають проведення навчання, яке потрібне для всіх учасників конкретними навичками, для прикладу емоційного самовираження, прагнення до подальшого розвитку захистів та формування таких стратегій поведінки, які не викликають в інших ворожості.

Значна кількість напрямків психологічного характеру та різних технік дає можливість для того, щоб ефективно підібрати відповідні методи та способи розвитку копінг-стратегій для осіб зрілого віку. Тому варто більш детальніше обґрунтувати обрані методи та напрямки для проведення роботи над копінг стратегіями осіб зрілого віку.

Ефективним напрямком є здійснення арт-терапії, під яким розуміють надання допомоги психокорекційного та психотерапевтичного характеру, що базується на застосуванні методик з образотворчого мистецтва для поліпшення психоемоційного стану кожної окремої людини. Такий метод може використовуватися при здійсненні діагностиці специфіки психіки особистості та психічних станів в цілому. Основною метою такого терапевтичного впливу є приведення та гармонізація психічного стану кожного окремого індивіда або певної групи різними засобами для продуктивного самовираження.

Завдяки арт-терапії можуть вийти назовні всі внутрішні конфлікти та сильні емоції, при цьому можна домогтися інтерпретації різних витіснених переживань, які були пережиті особами зрілого віку в дитинстві, а також сприяє підвищенню емоційного тонусу та самооцінки людини. Саме завдяки прийомів арт-терапії можна вирішити стресові та конфліктні різні ситуації. Подібне вираження почуттів та думок сприяє покращенню конкретної взаємодії особи зрілого віку людини та її оточення. Для проведення роботи з копінг-стратегіями, які є непродуктивними застосовується образотворче мистецтво у формі проектних малюнків. Завданням такого зображення є виявлення переживань та проблем людини, які досить складно вербалізувати. З використанням системного аналізу конкретного малюнка увага людини перемикається з негативу на більш позитивні емоції. Крім цього такий метод дає можливість сконцентруватися на важливих проблемах.

Основними критеріями у виборі учасників для тренінгу є, звичайно, особи, які досягли зрілого віку в процесі вирішенні стресових ситуацій, які відбулися в дитинстві шляхом використання не продуктивних копінг-стратегій. Загальною ефективністю такої програми є можливість досягнути успіху, що оцінюється ступенем відхилення різних вимірюваних параметрів, які коливаються від їх первинних значень. Збільшення основних показників опитуваних проводиться на користь формування продуктивних копінг стратегій. Метою такої програми є подальший розвиток продуктивних копінг-стратегій для осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму.

Зазначимо, що психологічний тренінг є механізмом спеціально організованого впливу, який виділяється серед інших методів, що дозволяє впроваджувати основні умови для подальшого розвитку актуалізації копінг-ресурсів, особистісної самосвідомості та зміни ставлення і поведінки до оточуючого світу та інших людей. Основними цілями програми є можливе формування та подальший розвиток копінг-стратегій у осіб зрілого віку та корекція копінг-стратегій, які є не продуктивними з метою покращення загального психічного стану людини та швидкого вирішення складних та конфліктних життєвих ситуацій.

Така програма спрямовується на подальше вирішення таких завдань:

1. Оволодіння різними психологічними знаннями для того, щоб вирішити конфлікти всередині себе внаслідок дитячої психологічної травми.

2. Подальший розвиток здатності особи зрілого віку продуктивно та адекватно вирішити різні конфліктні ситуації.

3. Забезпечення засобами для саморегуляції та самопізнання.

4. Створення копінг-стратегій, які будуть продуктивними для осіб зрілого віку.

5. Стимулювання позитивних змін як у саморозвитку, так і поведінці.

6. Здійснення корекції копінг-стратегій, які є непродуктивними.

Основними принципами, на яких базується програма є єдність розвитку та корекції, єдність індивідуального та вікового розвитку, корекції та діагностики цього розвитку, а також окремого підходу до кожної окремої особистості. Під час здійснення роботи можуть застосовуватися такі методи як спостереження, безпосереднє виконання вправ психологічного характеру як індивідуально, так і в групі, проведення арт-терапії, обговорення та програвання ситуацій та сценок. Заняття може здійснюватися один раз на тиждень з кожною групою окремо, в яку входять по 8 осіб зрілого віку. Кожне заняття проходить близько 2 годин та має відповідну структуру.

Основною метою зустрічі є те, щоб кожна з осіб зрілого віку розуміли основні цілі цих занять та були готові до здійснення роботи над конкретними якостями, виходячи з визначеної мети зустрічі. Переходимо до основної частини, в якій тренер повинен задати вправи, які в переважній більшості проводяться в декілька етапів: перший з яких окреслює проблемність ситуації, другий включає в себе певні спроби та можливість проводити експерименти з групами для вирішення проблем, які призвели до психологічної травми в дитинстві різними конструктивними напрямками.

На другому етапі відбуваються наступні заходи:

1. Проводиться рефлексивне обговорення тих подій, які вже відбулися.
2. Оцінюються всі почуття та думки, які виникають при здійсненні вправи та відношення до таких вправ в цілому.
3. Тренінг є певним простором для створення необхідного зв’язку, тому він повинен стати базою для узагальнення досвіду з метою вирішення проблем, які склалися в дитинстві та призвели до травми.
4. Аналізуються всі почуття та думки, які можуть виникати з минулої зустрічі, що дозволяє забезпечити безперервність та наступність проведення тренінгу.

Всі учасники висловлюють свою думку по колу, при цьому варто зазначити, що всі зустрічі повинні відбуватися в одному місці, у чітко визначний час та з тими самими учасниками, які були сформовані в групі на початку. Це все дозволяє створювати середовище, яке потрібне для формування більш довірливих стосунків. Основною умовою проведення такого тренінгу є окремий кабінет, всі крісла повинні розташовуватися по колу, при цьому потрібно використовувати всі потрібні матеріали для того, щоб здійснити психологічні вправи.

Така програма здійснюється за таким алгоритмом:

1. Перший етап є особистісно-мотиваційний, що спрямовується на проведення діагностики копінг-ресурсів всіх осіб зрілого віку. Він включає в себе формування мотивації до самовдосконалення та самопізнання, проведення інформування щодо основних причин, специфіки прояву та основних наслідків дезадаптивної копінг-поведінки, подальшого розвитку соціальної та особистісної рефлексії.
2. На другому етапі відбувається розвиток групової динаміки, комунікативної складової, розподілу ролей, зростання загальної ефективності групової та міжособистісної взаємодії, оволодіння техніками управління ситуаціями та розширення загального діапазону рольової поведінки.
3. На третьому етапі створюється формувально-поведінковий структурний елемент тренінгу, що включає в себе загальне інформування щодо моделей, стратегій та механізмів проведення адаптивного копінгу, що спрямовується на поступову гармонізацію копінг-ресурсів, подальший розвиток саморегуляції та оволодіння копінг-стратегіями конструктивного та продуктивного характеру.
4. Моніторинговий етап включає в себе проведення оцінки дієвості різних заходів психокорекційного впливу для того, щоб оцінити можливі зміни у вираженості характеристик, які є значимими для того, щоб сформувати адаптивну копінг-поведінку.

Під час здійснення тренінгу для поступового досягнення результату програми можуть використовуватися також групові дискусії, рольові ігри, міні-лекції, експрес-методики психодіагностичного характеру з подальшим обговоренням одержаної інформації, рефлексія процедур та основних результатів, робота в малих групах та парах трійках. Загальна програма створення адаптивної копінг-поведінки включає в себе вплив у відповідності до окресленої мети та завдань, зокрема психологічну готовність осіб зрілого віку, які пережили дитячу травму до самостійної роботи та навчання, до усвідомлення загального рівня вимог та копінг ресурсів, до можливості формування самооцінки копінг-стратегій, а також процесуальну підготовку всіх учасників до нових знань з можливою актуалізацією своїх умінь, навичок та знань.

Загальний процес оволодіння знаннями, навичками та уміннями дозволяє досягнути відповідної мети, що полягає в оцінці загальної ефективності сформованої копінг-стратегії. Процес розробки програми тренінгу має на меті допомогти:

1. в формуванні теоретичних знань про поняття адаптивних копінг-стратегій, які використовуються для подолання дитячої психологічної травми в особах зрілого віку;
2. в оцінці структурно-функціональних компонентів та загальних механізмів їх подальшого розвитку;
3. в аналізі основних аспектів усвідомлення особистісних копінг-ресурсів;
4. в дослідженні вже наявних копінг-стратегій в особах зрілого віку, які приймають участь в дослідженні;
5. в оволодінні сформованих навичків рефлексії, саморегуляції, та соціальної перцепції компетентності аутопсихологічного характеру;
6. у використанні практичних прийомів та методів зміни копінг-стратегії неадаптивного характеру.

Основними критеріями загальної ефективності розробленої програми тренінгу має використовуватися особами зрілого віку на основі продуктивних копінг-стратегій. Очікуваними результатами від цього є безпосередня участь у тренінговій групі, що стимулює та оптимізує загальний процес актуалізації копінг-стратегії, які є продуктивними та допомагає чітко сформувати та привести у відповідність з реальністю уявлення кожної окремої особи зрілого віку про особисті копінг-стратегії та копінг-ресурси.

Оновними перспективами подальшої апробації тренінгової програми та визначення її ефективності психорозвивального характеру відносно особистісних якостей учасників та відпрацювання продуктивних копінг-стратегій.

Отже, можемо узагальнити висновки з приводу удосконалення методик досліджень копінг поведінки людей зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму та виділити наступні перспективні напрямки в цій сфері:

1. Використовувати у практиці так звану методику пацієнтської освіти, що передбачає підготовку до навчання осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму до симптомів, що пов'язані із нею та можливими наслідками, які мають травматичний вплив на психіку людини, ознайомлення цих людей з можливими техніками та способами копінгу відносно травмопов’язаних почуттів та форм поведінки, а також процесів відновлення та різних психотерапевтичних підходів.
2. Створення підґрунтя для формування підтримуваної освіти, яка полягає у тому, що значна кількість осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму мають бажання здобути нову роботу, після чого проявляють потребу у проведенні додаткового навчання або підготовці. Для таких осіб зрілого віку саме й призначені існуючі програми підтримуваної освіти, які критично важливі для їх психологічного добробуту. Подібні програми надають допомогу людям у виконанні основних вимог освітніх стандартів, при цьому надаючи можливість одержувати різного роду реабілітаційних послуг, які покликані для того, щоб компенсувати різні труднощі, які виникають в пам’яті, увазі та концентрації осіб.
3. Сприяння самозайнятості та навичок для самостійного життя. Така група методик ґрунтується на досвіді більш успішних експериментів серед осіб зрілого віку, що мають серйозні розлади психологічного характеру, показуючи, що вони можуть навчити технікам удосконалення у формі самостійної турботи про фізичне та психічне здоров’я, а також самостійного проживання та вибір середовища, що менш шкідливе для людини.
4. Досить часто психологічні травми в дитинстві призводять до різних проблем в побуті, тому потрібно звернути увагу на навички, які були сформовані в дитинстві і проявляються у звичному житті. Для цього психологу варто скорегувати ці навички у правильному напрямку.
5. Психологу потрібно також допомогти особам зрілого віку підтримувати родинні стосунки. Так, варто розробити терапевтичні методики, які спрямовані на роботу із шлюбними та родинними проблемами, які виникають внаслідок пережитої дитячої травми. Зазначимо, що методики психосоціальної реабілітації базуються на проведенні навчання різних членів сім'ї в підтримці травматизованої людини. При цьому всіх членів родини мають навчити основним навикам підтримки та допомоги психологічного характеру для того, щоб полегшити особам зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму адаптацію та можливий перехід від травми до адекватного посттравматичного життя.
6. Проведення навчання різним соціальним навичкам шляхом зниження соціальної ізоляції тих осіб зрілого віку, які пережили дитячу травму, особливо у випадках складних психічних хвороб. Всі доступні матеріали з цього питання розкривають основні проблеми, які пов'язані з уникненням соціальних контактів та покращення навичок копінгу та закріплення нових соціальних взаємодій.
7. Також варто підтримувати зайнятість осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму, оскільки вона спричиняє значний рівень безробіття або неповну зайнятість у таких людей.
8. Використання підтримуючого одержання послуг, оскільки особи зрілого віку, які пережили дитячу психологічну не можуть розробити психотерапевтичний план для особистої реабілітації та почуваються збентеженими внаслідок різних підходів до вирішення таких питань. В межах такого підходу психологи інформують та навчають осіб зрілого віку, що отримали травму в дитинстві ефективному одержанні належних послуг.

**Висновки до третього розділу**

Розглянувши основні напрямки вдосконалення методики дослідження копінг поведінки осіб зрілого віку можемо узагальнити такі висновки:

1. Для того, щоб в подальшому розвивати продуктивні копінг-стратегії була запропонована програма тренінгу в соціально-психологічному аспекті з елементами особистісного зростання, що проходить у вигляді занять. Зазначимо, що тренінг є основним методом проведення активного навчання, що спрямовується на поступовий розвиток основних навичок, знань, соціальних установок та умінь. В більшості випадках тренінг використовується у формі бажаного результату, тобто не лише для одержання потрібної інформації, а й для використання одержаних знань в практичній роботі. Тренінг орієнтується на формування запитань та пошук основних відповідей на ті ситуації, які принесли особам зрілого віку травму в дитинстві.
2. Перспективними напрямками в удосконаленні методик досліджень копінг поведінки людей зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму є наступні: використання у практиці так звану методику пацієнтської освіти, створення підґрунтя для формування підтримуваної освіти, сприяння самозайнятості та навичок для самостійного життя, досить часто психологічні травми в дитинстві призводять до різних проблем в побуті, тому потрібно звернути увагу на навички, які були сформовані в дитинстві і проявляються у звичному житті, психологу потрібно також допомогти особам зрілого віку підтримувати родинні стосунки, проведення навчання різним соціальним навичкам шляхом зниження соціальної ізоляції тих осіб зрілого віку, підтримувати зайнятість осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму та використання підтримуючого одержання послуг.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

В роботі були досліджені науково-теоретичні основи та практичне значення оцінки особливостей копінг поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму. На основі цього можемо зробити такі висновки:

1. Типи подолання стресових ситуацій: еволюційно-негативний вид подолання або пасивні копінг-стратегії, засновані на суб'єктивному припущенні про власну нездатність впоратися з важкою ситуацією, еволюційно-позитивний вид подолання, який реалізується на основі творчих копінг-стратегій, які передбачають творчий підхід до подолання труднощів та гомеостатический тип подолання, що передбачає активні, усвідомлені, цілеспрямовані, але стандартні способи подолання. Основними ознаками емоційного стану людей зрілого віку є наступні: поступова зміна впливу динамічності різних емоційних станів, збільшення рівня негативних емоцій та високий рівень стійкості вищих емоцій. До наведених ознак людей цього віку можна також зарахувати такі переживання як смуток, тривога, невдоволеність та роздратованість. Хоча є люди, які до старості зберігають бадьорість та оптимізм.
2. Наступні види копінг стратегії саме для них: копінг-стратегія, яка передбачає пошук соціальної підтримки, завдяки реалізації цієї стратегії здійснюється пошук соціальної підтримки людей, які потребують емоційної підтримки рідних та близьких людей, а також хочуть поділитися з іншими людьми своїми переживаннями з метою відчуття полегшення; копінг-стратегія, яка спрямована на «асертивні дії», що може посилюватися з віком, навички формування асертивної поведінки закріплюються та проявляються під час розв’язання складної ситуації життя, яка спрямована на особисті ресурси; копінг-стратегія асоціального характеру передбачає негуманні, жорсткі та цинічні дії, що відносяться до тих, які найменш застосовуються людьми зрілого віку.
3. Для дослідження копінг поведінки людей зрілого віку обирають різні методики, завдяки яким можна її оцінити та зробити необхідні висновки з приводу подальших дій для врівноваження ситуацій, які можуть виникати при прояві такої поведінки. З метою подолання психологічної дитячої травми осіб зрілого віку варто застосувати опитувальник «Копінг-стратегії», що розроблювався Р. Лазарусом і С. Фолкман за адаптацією Т. Л. Крюкової, Є. В. Куфтяка, М. С. Замишляєвої. Ця методика спрямована на оцінку отриманих способів поведінки у життєвих ситуаціях, копінг стратегій, які орієнтовані на психологічний захист ефективними інструментами для адаптації людини до зовнішніх індикаторів.
4. Експерементальне дослідження здійснювалося за методикою Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка використовує опитувальник «Копінг-стратегії». 13,67% осіб, які відповіли на окреслені питання відповіддю «часто» мають виражені риси конфронтаційного копінгу, тобто намагаються боротися із своєю психологічною дитячою травмою, змінюючи ситуацію, однак мають певну ворожість до стресових ситуацій, при цьому дитяча травма повертається та дається в знаки. Переважна більшість цих осіб зганяли досаду на тих, хто спричинив проблему (2%), починав щось робити (3,5%) та ризикував відчайдушно (1,67%). Зазначимо, що дистанціювання притримується 16,5% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 2,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 3% ‒ не допускають до себе, 3% ‒ намагаються миритися з долею. Самоконтролю дотримуються 16,83% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 6,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 6,5% ‒ не допускають до себе, 6,2% ‒ намагаються миритися з долею
5. Аналіз показав, що частка осіб зрілого віку серед всіх опитаних намагаються уникнути або втекти від подібних ситуацій складає 10,83%, серед них зганяли злість за цю травму на інших людях ‒ 1,17%, відмовлялися вірити, що це могло статися насправді ‒ 1,5%, хотіли, щоб всі переживання скінчилися ‒ 1,67%, уникали спілкування з людьми ‒ 1,33%, намагалися поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням та ліками ‒ 2%, сподівалися на диво ‒ 1,5%. Особи зрілого віку, що прийняли за це відповідальність становлять лише 13,3% ‒ з усіх опитаних, а саме 1,83% ‒ думають, що самі винні в тому, що відбулися події в дитинстві, 2,17% ‒ говорили з кимось про те, що відчувають, 2,67% ‒ дали обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому. Такі особи формують уявне прагнення та спрямування поведінкових зусиль, які спрямовуються на втечу та уникнення проблеми.
6. Для того, щоб в подальшому розвивати продуктивні копінг-стратегії була запропонована програма тренінгу в соціально-психологічному аспекті з елементами особистісного зростання, що проходить у вигляді занять. Зазначимо, що тренінг є основним методом проведення активного навчання, що спрямовується на поступовий розвиток основних навичок, знань, соціальних установок та умінь. В більшості випадках тренінг використовується у формі бажаного результату, тобто не лише для одержання потрібної інформації, а й для використання одержаних знань в практичній роботі.
7. Перспективними напрямками в удосконаленні методик досліджень копінг поведінки людей зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму є наступні: використання у практиці так звану методику пацієнтської освіти, створення підґрунтя для формування підтримуваної освіти, сприяння самозайнятості та навичок для самостійного життя, досить часто психологічні травми в дитинстві призводять до різних проблем в побуті, тому потрібно звернути увагу на навички, які були сформовані в дитинстві і проявляються у звичному житті, психологу потрібно також допомогти особам зрілого віку підтримувати родинні стосунки, проведення навчання різним соціальним навичкам шляхом зниження соціальної ізоляції тих осіб зрілого віку, підтримувати зайнятість осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму та використання підтримуючого одержання послуг.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том І : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Вип. 55. 100 с.
2. Баранова С. В. Концепція становлення особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Проблеми політичної психології.* 2017. №. 5. С. 133- 144.
3. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2019. Вип. 3 (53). С. 16-22.
4. Бацилєва О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров’я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний журнал. Психологічний часопис.* 2018. № 6(16). С. 167–183.
5. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Діагностика реадаптаційного потенціалу особистості: методологічний аспект. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2019. № 60. С. 8-24.
6. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології.* 2018. Випуск 40. 33-49 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К. : Каравела. 2009. 400 с.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. № 2. С. 95–104.
9. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2019.Том VІ. Вип. 15. С. 145–15
10. Волянюк Н. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. *Соціальна психологія.* 2005. №4. С.101-112.
11. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology.* 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.
12. Демчук А. А. Копінг–поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік : матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції (Тернопіль, 28 – 29 листопада 2018 р.* Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. С. 167–168.
13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 39.С. 368-379. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32>.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016.
15. Іванашко О. Є. Психологія опанувальної поведінки : силабус (вибіркового) освітнього компонента підготовки освітнього рівня Магістр спеціальності 053 Психологія освітньо-професійної програми Психологія / Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2022. 17 с.
16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 2. С. 28-33.
17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології.* Том І. Випуск 55. 2020. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf
18. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб зрілого віку. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Випуск 28. С. 191-202.
19. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL : <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>.
20. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології.* 2017. Вип. 35. С. 293–303
21. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам’янець-Подільський, 2019. 101 с.
22. Ма Фу. Впевненість у собі як компонент копінг-поведінки. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (14– 15 лютого 2020 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 34 – 38. (у співавт.).
23. Ма Фу. Копінг-поведінка як системний об’єкт дослідження. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичній конференції. Запоріжжя, 2020.(у співавт.).
24. Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам’яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. Харків, 2019. 316 с.
25. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія / В. Г.Панок, Г. В. Рудь. Київ: Ніка-Центр. 2006.
26. Пілецький В. С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014. № 19. С. 185–193.
27. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
28. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам’яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.
29. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. … докт. психол. наук. Київський нац. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2013. 504 с.
30. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров’я. Донецьк: Східний видавничій дім, 2015. 164 с.
31. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія.* Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 17–21.
32. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізм саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2017. № 1. С. 37-41.
33. Ткачук Т. А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України: матеріали «Круглого столу».* 2012. С. 23. URL: <http://zavantag.com/docs/1938/index-5765-1.html?page=23>.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ. 2011. 286 с.
35. Трансформація особливостей особистості та копінг-стратегій залежно від тривалості рекурентного депресивного розладу / Г. Ю. Каленська, Н. О. Марута, В. Ю. Федченко, Т. В. Панько. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2018. Т. 3, № 1. https://uk.e-medjournal.com/index.php/ psp/article/view/102
36. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.
37. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць.* 2018. Том 39. С. 368–379.
38. Шебанова В. І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 289–296.
39. Шепель К. В. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії. *Психолінгвістика.* 2010. №5. С. 81-82.
40. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. *Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd.).* Kaunas, 2018. P. 175–179.
41. Вопаппо G. Л., Button С. L. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspectiveon Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science.* 2013. № 8 (6) .P. 591-612.
42. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin.* 2001. Vol. 127. N 1. P. 87– 127.
43. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What’s the difference? *American Psychologist.* 2000. June. P. 638–646.
44. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews of Psychology.* 2004. V. 55. Р. 743–774.
45. Frydenberg E, Lewis R. Teaching Coping to adoselents : when and to whom? *American Educational Reseach Journal,* 2000, 37, 3, P. 727-745.
46. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women’s occupational well-being. *Gender work stress and health / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association,* 2002. P. 85–96.
47. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences.* 2000. Vol. 29. P. 729–748.
48. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology.* 2011. № 51(3). Р. 369–388.
49. Lambert L., Lomas T., van de Weijer, M. P. et al. Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing.* 2020. Vol. 10 (2). P. 1–18.
50. Levit L.Z. Person-Oriented Conception of Happiness as the Ultimate Psychological Theory: Ten Main Reasons. *Psychology and Behavioral Sciences.* 2017. Vol. 6. № 5. Р. 118–121