

Копінг-стратегії як чинник психологічної адаптації осіб зрілого віку в умовах екзистенційної кризи

Катерина Березовська

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: BerezovskaKA@krok.edu.ua*

Юрій Живоглядов

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: YuriyGo@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

Сучасні соціальні трансформації, пов'язані з нестабільністю, невизначеністю майбутнього та зростанням психоемоційного навантаження, актуалізують проблему екзистенційної кризи у людей зрілого віку [1]. У цей період життєвого шляху особистість стикається з необхідністю переосмислення прожитого досвіду, власних досягнень і втрат, а також з усвідомленням обмеженості часу й ресурсів. За таких умов особливого значення набувають індивідуальні способи подолання труднощів, які визначають напрямок адаптації – конструктивний або дезадаптивний [2].

Одним із ключових психологічних механізмів, що опосередковують переживання екзистенційної кризи, є копінг-поведінка. Саме копінг-стратегії визначають, чи трансформуються стресові та вікові виклики у ресурс особистісного зростання, чи, навпаки, сприяють поглибленню емоційних порушень, зниженню життєстійкості та психологічного благополуччя [3]. З іншого боку, важливим модератором глибини й тривалості екзистенційної кризи є спосіб життя осіб зрілого віку [4]. Відомо [5], що активна соціальна взаємодія, цілеспрямована діяльність і різноманітні форми самореалізації можуть формувати психологічні ресурси, що виконують захисну функцію в період кризових переживань.

Мета роботи – виявити особливості копінг-стратегій осіб зрілого віку в умовах переживання екзистенційної кризи та визначити їх взаємозв'язок із рівнем соціальної активності.

Враховуючи вище вказане, у дослідженні проаналізовано показники двох груп осіб зрілого віку: I група – соціально активні респонденти, залучені до професійної, дозвіллевої, спортивної чи волонтерської діяльності; II група – соціально пасивні особи, для яких характерні обмежені соціальні взаємодії. Порівняння цих груп дозволило оцінити вплив стилю життя на інтенсивність екзистенційних переживань та специфіку копінг-стратегій у період зрілості.

Результати проведених досліджень показали, що рівень соціальної активності у зрілому віці тісно пов'язаний зі специфікою застосування копінг-стратегій та психоемоційним станом особистості. Встановлено, що у групі соціально активних респондентів домінували адаптивні копінг-стратегії, які сприяють ефективному подоланню стресових і екзистенційно значущих ситуацій. Зокре-

ма, провідною стратегією у соціально активних осіб зрілого віку було активне подолання, що проявлялося у плануванні, цілеспрямованих діях та прагненні контролювати ситуацію. Значущу роль у копінг-поведінці також відігравав пошук соціальної підтримки, як емоційної, так і інструментальної, що сприяло зниженню відчуття ізольованості, стабілізації емоційного стану та збереженню позитивних життєвих перспектив. Для частини респондентів характерними були прийняття ситуації та позитивне переосмислення, що дозволяє інтегрувати кризовий досвід без суттєвої дезорганізації психоемоційної сфери.

Водночас, у групі соціально пасивних респондентів зрілого віку виявлена інша структура копінг-поведінки з переважанням неадаптивних стратегій. Так, аналіз результатів показав, що у цій групі домінували самозвинувачення та уникання, що свідчить про інтрапунітивне реагування, зниження самооцінки, посилення почуття безпорадності та втрати контролю над життєвою ситуацією. Фокусування на власних негативних емоціях без переходу до активних дій може підсилювати тривожність і депресивні прояви, створюючи сприятливі умови для загострення та хронізації переживання екзистенційної кризи [6].

Щодо адаптивних копінг-стратегій, то порівняльний аналіз показав, що у соціально пасивних осіб цей вид копінг-стратегій представлений фрагментарно та не має системного характеру, що знижує загальну ефективність психологічної адаптації.

Отже, копінг-стратегії виступають центральною ланкою, що визначає характер переживання екзистенційної кризи у зрілому віці. Вища соціальна активність асоціюється з переважанням адаптивних способів подолання труднощів, збереженням смисложиттєвих орієнтацій та психологічного благополуччя. Натомість соціальна пасивність пов'язана з дезадаптивними формами копінг-поведінки, які ускладнюють перебіг кризи та підвищують ризик емоційного виснаження. Усвідомлення цих закономірностей є важливим підґрунтям для розробки психокорекційних програм, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій і активізацію особистісних ресурсів людей зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Карпенко З. С. Екзистенційна ситуація осіб передпохилого віку й актуальні завдання геронтопсихологічної освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2 (8). С. 72–78.
2. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. *Психологія людей літнього віку*. Київ : вид-во ТОВ «Геопринт», 2021. 288 с.
3. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 64–69.
4. Грєса Н. В., Відєгрен О. Специфіка копінг-поведінки людей похилого віку. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 38–42.
5. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27.
6. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2(66). С. 165–172.