

більше юнаків (чоловіків), засвідчуючи їх потенційно вищий рівень відкритості у взаєминах, що суперечить розповсюдженим уявленням про перевагу такої відкритості в дівчат (жінок).

4. Динамічний розвиток негативного симптомокомплексу кризи 23 років демонструє потенційність його другого «вибуху», але вже усвідомленого особистістю (перший – властивий підлітковій кризі). Закономірно, що нерівномірний розподіл негативних симптомів у тривалому віковому інтервалі ускладнює цілісне осмислення перебігу кризи входження в дорослість, призводить до помилкових виявлень про її вікове місцеперебування, прийнявши за неї динамічні характеристики 19-21 р.в.

5. У дівчат (жінок) результати взаємовпливу позитивних і негативних симптомів є такими: 1) індивідуалізм, хитрість, пристосовництво є тінювим, зворотним боком усіх позитивних типових симптомів; 2) зарозумілість – також усіх (менше – уміння самоконтролю); 3) пристосовництво – також усіх позитивних типових (менше – переживань власних успіхів чи невдач, оптимізму); 4) заздрість – уміння самоконтролю (менше – прагнення до самостійності, уміння самооцінювати, старанності); 5) корисливість – уміння самоконтролю (менше – прагнення до самостійності, гордості за власні досягнення, уміння самооцінювати, старанності). Відсутність у дівчат (жінок) помірної перспективи в розвитку симптомів практично поляризує решту перспектив і визначає їхній внутрішній неспокій світу переживань. У юнаків (чоловіків): 1) лихослів'я, зарозумілість, дратівливість, негативізм, упертість як неслухняність, лінощі, пристосовництво, корисливість є тінювим, зворотним боком усіх позитивних типових симптомів; 2) корисливість – також усіх (менше – оптимізму); 3) пристосовництво – передусім гордості за власні досягнення (менше – прагнення до самостійності, переживання власних успіхів чи невдач, уміння співпрацювати).

Висновки: 1. Криза входження в дорослість, або криза 23 років, уособлює динамічність і цілісність вікового розвитку. Це пізнавальний орієнтир для встановлення вікового місцезнаходження особистості в системі вікового розвитку в контексті розмежування її гендерних особливостей з суміжними віковими періодами (юнацьким віком і вступом у дорослість) та ненормативними кризами. Необхідна умова диференційованого підходу до людини у відносно вузькому, а не широкому (часто – декларативному) віковому інтервалі. 2. Закономірності перебігу названої кризи можна успішно екстраполювати на майбутній віковий розвиток за умови врахування динамічного змісту ненормативних криз. 3. Вікова трансформація базових симптомів усіх великих нормативних криз (кризи 3 років, кризи 7 років, підліткової, юнацької тощо) визначає зміст поняття «вікова норма кризового розвитку», як основної характеристики оптимального перебігу вікового кризового розвитку.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2010. – Т. 11. – Вип. 3.–510 с.
2. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Част. 2. – 387 с.
3. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : [монографія] / Валерій Миколайович Поліщук. – Суми : Університетська книга, 2012. – 478 с.
4. Поліщук В. М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : [монографія] / Валерій Миколайович Поліщук. – Суми : Університетська книга, 2013. – 168 с.
5. Поліщук В. М. Криза входження в дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість / В. М. Поліщук // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №. 9. – С. 1–6.

Резюме. В контексте концепції симптомокомплексів переживаних вікових кризисів здійснено розв'язане теоретико-емпіричне дослідження підліткового і юнацького віку: визначено і охарактеризовано гендерні особливості базових симптомокомплексів кризису входження во дорослість, або кризису 23 років.

Ключевые слова: базовий симптомокомплекс, вікова норма кризового розвитку, кризис входження во дорослість, симптом.

Summary. In the course of the conception of symptoms complexes experiencing the age crises the many directions theoretical and empiric investigation of the teens and youth. The gender peculiarities of the basic symptoms complexes of experiencing becoming an adult or 23 years old crisis.

Key words: basic symptoms complex, crisis development age norm, becoming an adult crisis, symptom.

УДК 159.922

С.А. ПОЛІЩУК

ВПЛИВ ПРОЦЕСІВ СТАРІННЯ НА ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ НА СТРЕС

Резюме. У статті розглядаються психологічні закономірності індивідуальної динаміки старіння та її вплив на специфіку реагування людини в стресових ситуаціях.

Ключові слова: вік, стрес, стресори, тау-тип, саморегуляція, життєвий досвід.

Постановка проблеми. Типи реагування на стрес безпосередньо залежать від особливостей старіння людини. Тому саме через призму психологічних особливостей типології людей, індивідуальних характеристик конкретної особистості, співвідношення між її психологічним, біологічним і хронологічним віком доцільно пояснювати специфіку переживання стресових ситуацій (М. Фребель, Дж. Локк, М. Фур'є, І. Мечніков, Л. Толстой, К. Ушинський, М. Ланге, А. Макаренко, Л. Виготський, О. Леонтьєв та інші).

Мета: висвітлити основні положення щодо впливу динаміки старіння людини на специфіку її реагування і вирішення стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Оглядово-критичний аналіз проблеми дозволяє констатувати чітку лінію залежності між динамікою старіння людини і специфікою переживання нею стресових ситуацій. Розглянемо класичні підходи до проблеми типології старіння. За дослідженнями Ф. Гізе існують 3 типи старіння: 1) «старий-негативіст» – як заперечення будь-яких ознак старості; 2) «старий-екстраверт» – як визнання старості через розуміння того, що подорослішала молодь, помирають близькі, друзі, змінюється склад сім'ї і зміст соціального життя; 3) «старий-інтроверт» – як прояв гострого переживання процесу старіння, відсутності цікавості до нового, зосередженості на минулому, малорухливості, прагнення до спокою.

На думку Д. Бродлея типів старіння є 5 і вони мають ряд змістовних характеристик: 1) конструктивний (від 1 до 2 % населення) – інтегрованість на середовищі, толерантність, гнучкість, щасливе дитинство, вдалий шлюб, стабільна професійна історія, свобода від фінансових проблем; висока самооцінка, самодостатність, широке коло інтересів, конструктивне, орієнтоване на майбутнє життя, прийняття факту старості, спокійне ставлення до смерті; 2) залежний – добре інтегрований у середовищі, пасивний і залежний, із задоволенням завершує професійну діяльність, в цілому задоволений усім, що відбувається, нереалістичний, надмірно оптимістичний, непрактичний; 3) захисний – нав'язлива активність, підкреслена зайнятість, стабільна професійна історія, суспільна робота, зростаючий самоконтроль в емоційній сфері, консерватизм, страх залежності і бездіяльної старості, заздрість до молодих; 4) ворожий – агресивність, звинувачення у своїх проблемах обставин та інших, нестабільна професійна історія, неврози, залежність від оточуючих, тривожність, песимізм, недовіра, неприйняття перспективи старіння як погіршення фізичних і розумових можливостей, погіршення фінансового стану, страх смерті і ворожість до молодих; 5) відраза до себе – ворожість до себе, критичність і заперечення цінностей свого життя, нещасливий шлюб, незадовільне соціально-економічне становище, пасивність, непрактичність, перебільшення своїх недоліків, песимізм, прийняття факту старіння, погляди на смерть як звільнення від існування.

Не менш цікава, але достатньо кардинальна, на наш погляд, класифікація старіння Л. І. Анциферової, яка пропонує 2 діаметрально протилежні типи: 1) «тепла осінь» (конструктивний) – підготовка до виходу на пенсію, пошук нових шляхів самореалізації, планування вільного часу, спокійне переживання виходу на пенсію, прагнення передати професійний досвід, створення нових дружніх зв'язків; 2) «сувора зима» (неконструктивний) – пасивне ставлення до життя, відчуження від оточення, звуження кола інтересів, втрата поваги до себе, почуття непотрібності, нездатність до побудови нових стосунків.

На думку І. Кона старіння є більш диференційованим явищем і може виявлятися в одному з 6 типів: 1) агресивні старі боркуні – нескінченні претензії до оточуючих, повчання молоді, що породжує конфлікти між поколіннями; 2) самотні сумні невдахи – джерело страждань шукають в собі, у житті, «яке не вдалося», звинувачують себе у реальних або уявних невикористаних можливостях; 3) приймають участь у суспільному житті, творчо спрямовані; 4) займаються самоосвітою, відпочинком, дозвіллям; 5) переймаються проблемами і благополуччям сім'ї; 6) турбуються про власне здоров'я. Отже варіацій старіння багато, але звернемо увагу той факт, що представників так званого «позитивного типу» мало і, на жаль, вони, швидше за все, є виключенням з правила, ніж правилом у соціально-психологічній реальності.

Динаміку старіння, належність людини до того або іншого типу ми розглядаємо як важливий суб'єктивний чинник її реагування на стреси. Зауважимо на важливій деталі, яка визначатиме подальший напрямок нашої дослідницької роботи: на рівні повсякденної суспільної свідомості сформувалися помилкові погляди на старіння як проблему лише літніх людей, проте більш детальне вивчення цього питання дозволяє говорити про його незупинний характер, який розгортається впродовж всього життя і має чітко виражений індивідуальний характер. Саме тому, незалежно від віку, ми спостерігаємо ознаки нормального старіння, його уповільнені темпи або випереджаючі тенденції. Перший і другий варіанти є сприятливими, оскільки вказують на резерви організму, потенціал його розвитку, здатність переборювати «стреси життя». Останній – це ознака виснаження і відсутності тих ресурсів, які однаково забезпечуватимуть тривалість і якість життя, а значить здатність продуктивно реагувати на стресові ситуації.

Один із засновників загальновікового підходу в психології розвитку Пауль Б. Балтес зауважує, що будь-який процес розвитку має внутрішню динаміку надбань і втрат. Дозволимо собі зробити важливе зауваження: жоден крок у розвитку не є лише надбанням, протягом життя пропорції між надбаннями і втратами змінюються і це значною мірою впливає на темпи старіння, а значить і на особливості реагування на стреси. Поряд з пропорційністю між надбаннями і втратами, ознакою нормального старіння слід вважати єдність і взаємодоповнюваність адаптаційних і компенсаторних механізмів життєдіяльності. Слід говорити не просто про адаптацію, а про особливості її функціонування, що виявляється, знову таки, на рівні співвідношення між втратами і надбаннями (Пауль Б. Балтес). Спрямовуючи енергію на надбання, людина тим самим стимулює роботу адаптації, підтримує її у часі, запобігає надмірних витрат, економить ресурси, які можуть знадобитися для вирішення більш складних стресових ситуацій.

Безперечно, переваги в надбаннях можливі через повноцінність «задач розвитку» (теорія Хевайюрста), які залежать від трьох факторів: закономірностей біологічного становлення індивіда, соціальними очікуваннями що до нього і його власною активністю. Хевайюрст зауважує, що кожна людина має власну криву генези і саме «задачі розвитку» визначають її продуктивність і пластичність, які є важливою ознакою потенціалу реалізації різних форм поведінки і розвитку (Пауль Б. Балтес).

Окрім «задач розвитку» повноцінність функціонування людини, її здатність повноцінно реагувати на стреси залежить від компенсаторних можливостей психіки. Якщо з певних причин вони мають дефекти, то рано чи пізно це призведе до пролонгованих стресів, дистресів, які можуть мати незворотні наслідки для організму. Оптимальну компенсацію життєвих втрат здатна забезпечити пластична нервова організація людини, яка визначає специфіку функціонування генотипної і фенотипної саморегуляції. У геронтопсихології ці види саморегуляції об'єднані терміном «вітаукт», згідно з основними положеннями якого однією з відмінностей всього живого є механізми саморегуляції (щось зникає, а щось з'являється). На думку В. В. Фролькіс саме від цього залежить здатність організму до тривалої підтримки адаптації. А чим краще функціонують механізми саморегуляції, тим тривалішим і якіснішим буде життя індивіда, його здатність оптимально реагувати на стреси.

У літературі механізми саморегуляції розглядається в трьох варіантах: відновлення, компенсація і репарація («ремонт») окремих клітинних структур. Вони оптимально функціонують лише за умови відповідності принципу природності, який відображено в двох визначальних правилах практичного життя, які в свій час були сформульовані видатним російським вченим І. І. Мечніковим: 1. Природно-історична необхідність фізичної праці як елемента щастя. 2. Недоцільність розподілу праці. Доки людина зберігає властиву саме їй оптимальну міру життєвої активності, вона здатна впливати на тривалість стресової ситуації, її перебіг, тим самим запобігаючи її негативних наслідків і пов'язаних з нею життєвих втрат.

Наші дослідження показали, що одним із показників генотипного вітаукта слід вважати особливості ходи біологічного годинника людини: чим продуктивніша його робота, тим сприятливіші умови для функціонування вродженої саморегуляції. У розрізі цього питання слід звернутися до концепції відомого українського дослідника Б. Й. Цуканова, який життєвий шлях особистості співвідносить з її суб'єктивним відчуттям часу. На думку вченого час є тим суто індивідуальним явищем, яке визначається тау-типом людини і її життєвим досвідом (комусь часу не вистачає, хтось має зайвий час, а дехто стверджує, що його рівно стільки, скільки потрібно). Він виокремлює 5 тау-типів (τ), віддалених між собою на 0,1 сек.: 1) 0,7сек. – холерик, діапазон від 0,7 до 0,8 сек. складають представники холероїдної групи (14 % населення); 2) 0,8 сек. – сангвінік, діапазон від 0,8 до 0,9 сек. складають представники сангвіноїдної групи (44 % населення); 3) 0,9 сек. – врівноважений тау-тип (4 % населення); 4) 1,0 сек. – меланхолік, діапазон від 0,9 до 1,0 сек. складають представники меланхолоїдної групи (29 % населення); 5) 1,1 сек. – флегматик, діапазон від 1,0 до 1,1 сек. складають представники флегматоїдної групи (9 % населення).

Ця теза наштотувала нас на думку, що міра оволодіння власним часом, а значить, задоволеності ним, відчуття його "достатності" є не лише ознакою гармонійності людини, а й показником її готовності будувати життя за власним сценарієм з найменшою загрозою пролонгованих стресів, дистресів з їх негативними наслідками. Якщо людина навчиться жити у власному часовому вимірі, який задано на рівні жорсткої вродженої програми, то тим самим це буде реальним шляхом виправлення дисгармонії між «бажанням жити» і «можливістю жити» (І. І. Мечніков). Тому суб'єктивна задоволеність часом, або хоча б можливість жити у відповідності з власним часовим виміром, є ознакою відсутності дисгармонії, а значить показником повноцінного функціонування генотипного вітаукта, незалежно від того, до якого саме тау-типу людина належить і який при цьому має хронологічний вік.

Окрім задоволеності часом і дотримання законів природовідповідності як показників повноцінності функціонування генотипної саморегуляції, слід звернути увагу на регуляцію на рівні фенотипу. Показовою тут є *психологічна витривалість людини*, яка визначатиметься установками, які є провідними в стресових ситуаціях, наприклад, реагувати на саму ситуацію, включатися в її вирішення, не втрачати особистісний контроль за подіями, що відбуваються тощо. Можна виокремити два основні типи реагування на стресові ситуації: а) гальмівний, якому властиві загальне м'язове напруження (особливо «мімічна маска»), скутість пози та рухів; зосередженість уваги, пасивність, когнітивна та емоційна інертність, уповільнене протікання психічних процесів, байдужість та невключеність; б) збудливий, з проявами бурхливої екстраверсії, метушливості, багатослів'я, гіпертрофією рухових проявів, швидкими змінами рішень і не менш швидким переходом від одного виду діяльності до іншого, нестриманість у спілкуванні. Окрім того, важливо враховувати такі субсиндроми життєвого шляху особистості як: а) мегарівень, тобто в цілому особливості контактів людини протягом значного проміжку часу, так званий «стрес життя»; б) метарівень – аналіз окремих випадків спілкування людини в стресовій ситуації з урахуванням індивідуальних особливостей та специфіки стресорів; в) мікрорівень – вивчення окремих особливостей спілкування в ситуації переживання стресу (ненормативна лексика, запинання, розірване мовлення тощо).

Індивідуальні відмінності реагування на стресові ситуації на рівні генотипної саморегуляції дозволяють виокремити такі категорії осіб як «нестійкі» і «стійкі до стресу». Перші, як правило, страждають почуттям неповноцінності; відсутністю віри у власні сили; лякливі, тривожні, схильні до переживання страхів та фобій; імпульсивні в діях; неадекватно реагують на стресори; часто обирають для себе позицію жертви. Другі, навпаки, помірно тривожні та імпульсивні; схильні обмірковувати події; наполегливі, з розвиненим волевим зусиллям; енергійні, активні, життєрадісні; мають широке коло знайомств; працездатні, зосереджені; з почуттям власної

гідності та значущості; розвиненим почуттям відповідальності; впевнені в можливості контролювати події. Велике значення відіграє *рівень та стійкість самооцінки*. Так, особи з заниженою самооцінкою сильніше реагують на стресову ситуацію (Я. Рейковський); водночас завищена самооцінка є травмуючим фактором у ситуації стресу «самотнього і невизнаного генія» (М. Савчин), а також у ситуаціях відчуття самотності через необ'єктивність оцінювання власних досягнень (Г. Сельє) та через комплекси псевдогордині (М. Савчин) як (ніби-то) переваги над іншими людьми.

Показовим є *рівень особистісної тривожності*. При його допустимо-помірних проявах спрацьовує система сигналізації про небезпеку; періодично виникають занепокоєність, раптові нетривалі напади панічного страху, тривожні думки; можливі несподівані і неприємні реакції (короткочасні і обмежені в просторі). Якщо ж рівень особистісної тривожності високий, то це може спотворювати реальну картину майбутнього, людина переживає, очікуючи невдачі, вважає себе об'єктом нападу; постійно відчуває небезпеку, занепокоєння; має підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, підвищений пульсовий тиск; запинається, страждає на нервові тики; жаліється на тривалі нудоти, сухість у роті, втрату сну; часто впадає в безпідставну паніку тощо. Безперечно, всі вище наведені прояви реагування на стресові ситуації багато в чому залежать від *попереднього життєвого досвіду* особистості. За Т. Концовським якщо досвід позитивний, то людина активно приймає участь у вирішенні проблем, шукає небезпечні ситуації, цілеспрямовано виховує в собі необхідні для подолання стресу якості, свідомо керує стресовою ситуацією, здатна передбачити результат, прогнозує тенденції та шляхи вирішення проблем, вмє взаємодіяти з іншими людьми. Маючи ж негативний досвід, навпаки, зневірена в можливості вирішення проблем, переживає страх, фобії, підсвідому тривогу, відтягує час вирішення гострих питань тощо. Реагування на стрес залежить від *особливостей статі*: чоловіки в більшій мірі страждають від рольових конфліктів (Спурлок); жінки більш схильні боротися зі стресами, використовуючи соціальну підтримку (друзі, близькі), вони обговорюють способи подолання стресу, а чоловіки – способи вирішення проблем (Олах); жінки переживають стрес більш емоційно, тоді як чоловіки – більш когнітивно.

Висновки. Отже, розглядаючи процес старіння як динамічне явище, яке не відповідає певним віковим періодам, а стосується онтогенезу в цілому, слід говорити про важливість вивчення вітаукта людини у двох формах його прояву: фенотипній і генотипній, які не лише вказуватимуть на динаміку старіння, а й визначатимуть та пояснюватимуть особливості реагування людини на стресові ситуації.

Список використаних джерел:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Спб. : Питер, 2001. – 288 с.
2. Долинська Л. В. Геронтопсихологія : Практикум. Хрестоматія : Навч. посібник / Л. В. Долинська, Л. М. Співак. – К. : Каравела, 2012. – 240 с.
3. Мечников И. И. Пессимизм и оптимизм / И. И. Мечников. – М. : Советская Россия, 1989. – 640 с.
4. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці / В. В. Рибалка. – К. : АПН України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих, 2009. – 575 с.

Резюме. У статті розглядаються психологічні закономірності індивідуальної динаміки старіння і її вплив на специфіку реагування людини в стресових ситуаціях.

Ключевые слова: *возраст, стресс, стрессоры, тау-тип, саморегуляция, жизненный опыт.*

Summary. The article examines patterns of individual psychological dynamics of aging and its impact on specific human response in stressful situations.

Key words: *age, stress, stressors, tau-type, self-regulation, life experience.*

УДК 159.923-057.19

О.В. РУДЮК

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ БЕЗРОБІТНОЇ МОЛОДІ

Резюме. В статті представлено сучасний досвід психологічної інтерпретації найбільш суперечливого і недостатньо розробленого на рівні наукового аналізу феномену кризового ринку праці – безробіття. Показано, що ситуація безробіття за ступенем і характером впливу на особистість є кризовою. Як правило, такі кризи супроводжуються сильними негативними переживаннями і продуктивний вихід з них залежить від багатьох факторів, які визначають ступінь особистісної зрілості людини. Виявлено, що вікова специфіка і досвід професійного розвитку молоді можуть бути джерелом появи як сприятливих, так і несприятливих ефектів. Опинившись в ситуації безробіття, молоді ще не має жорсткої фіксованості і залежності від власного професійного досвіду, а професійна ідентичність в силу відсутності досвіду практичної апробації засвоєних в процесі навчання знань і навичок ще недостатньо сформована і фіксована на конкретній діяльності. Це дає підстави позитивно оцінювати перспективи подальшої професійної соціалізації молоді. Зроблено висновок про те, що без внутрішньої активності безробітного в процесі подолання безробіття за рахунок активізації і переосмислення внутрішніх резервів, без активної смислової роботи по дискредитації неадекватних новій соціальній ситуації цінностей, вирішення даної проблеми буде неконструктивним і малопроductивним.

Ключові слова: *безробіття, кризовий ринок праці, критична життєва ситуація.*