

конструктивну і деструктивну; необхідно здійснювати безперервну психопрофілактику, з самого першого класу, з огляду на основні види діяльності учнів в усі шкільні періоди.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективним напрямом наукових пошуків може стати поглиблений аналіз цінностей та мотивів, статевої відмінності особистості, яка розв'язує ситуацію ризику, розробка експрес-діагностики форм ризику та їх самопрофілактика.

#### **Список використаної літератури:**

1. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
2. Збірник програм з викладання факультативних курсів, курсів за вибором та спецкурсів для застосування в роботі працівників психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів: навчально-методичний посібник / за ред. В. Г. Панка. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. (Серия: Библиотека зарубежной психологии). 342 с.

## **КОПІНГ-ПОВЕДІНКА І МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ**

**УДК 159.9: 316**

**Войтко Ольга Григорівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

**Актуальність дослідження.** Життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю і стресом.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копіngu подано у працях таких учених, як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, М. Селігман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол, Р. Шварцер, Е. Грінгласс, Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Муздибаєва, С. Нартової-Бочавер, І. Никольська,

Т. Крюкова, А. Лібіна, Н. Водопьянова, В. Ялтонський та ін. З-поміж українських дослідників цю проблематику досліджували Т. Титаренко, Т. Зайчикова, Р. Назирова, Н. Родіна, О. Склень, Н. Сирота, Т. Ткачук.

**Мета наукової публікації:** розглянути сучасні наукові підходи до вивчення копінг-поведінки і способів подолання стресових станів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вперше термін «coping» використала 1962 р. Л. Мерфі під час дослідження способів подолання дітьми вимог, що висуваються кризами розвитку. Дослідниця у межах когнітивного підходу визначає копінг як «деяку спробу створити нову ситуацію: чи загрозливу, чи небезпечну, чи радісну».

Всесвітнє визнання теорія «копінгу» отримала в межах трансакційної теорії стресу завдяки американському психологу Р. Лазарусу, після виходу його книги «Psychological stress and the coping process» 1966 р., в якій він досліджував особливості формування та підтримування сталих патернів функціонування під дією стресу. Під копінгом автор та його колега С. Фолкман розуміють «постійно змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевищують її можливості» (Лазарус, Р., 1990).

Р. Лазарус звернув особливу увагу на два когнітивних процеси – оцінювання та подолання стресу, що є, безсумнівно, важливим у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Копінг починає діяти, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичних реакцій, і потрібні нові витрати, а стандартного пристосування недостатньо.

Особливого значення Р. Лазарус надає когнітивній оцінці стресу. На його переконання, стрес – це не просто «зустріч» з об'єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінювання індивідом. Стимули можуть бути оцінені як недоречні, позитивні або стресогенні. Також дослідник стверджує, що стресогенні стимули призводять до різної сили стресу в різних людей і в різних ситуаціях. Отже, ключовим моментом у дослідженнях Р. Лазаруса було те, що стрес стали розглядати як результат суб'єктивного оцінювання шкідливого стимулу.

У дослідженнях Л. Косовські порівнюються дві крайні групи досліджуваних – стійких і нестійких до стресу. Виявлено істотні відмінності між групами залежно від особистісних характеристик випробуваних. Так, особи, нестійкі до стресу, гостро переживають почуття неповноцінності, не впевнені у своїх силах, боязкі, імпульсивні у своїх діях. Особи, стійкі до стресу, навпаки, не такі імпульсивні і менш боязкі, більш стійкі в подоланні перешкод, вони активні, енергійні, життєрадісні.

М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків.

С. Карвер вважає, що психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, ослабити чи пом'якшити її вимоги. Отож головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами.

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, на думку Р. Лазаруса, існують два глобальних стилі реагування: проблемно орієнтований і суб'єктивно орієнтований.

Проблемно орієнтований стиль передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, «втопити» свої проблеми в алкоголі, компенсувати негативні емоції наркотиками або їжею.

Вивчаючи статево-рольові стереотипи реагування на стрес, Н. Волкова, О. Лібіна та інші дослідники звернули увагу на те, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися й вирішувати життєві проблеми емоційно, а чоловіки (і маскуліні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації (Лібіна, А. А., 1998).

О. Прохоров вважає, що людина може уявити себе в будь-якому емоційному стані. На думку дослідника, стрес і тривога зростають тоді, коли індивід побоюється, чи зможе він справитися з проблемами, які на нього очікують у найближчому майбутньому. Власна оцінка щодо своєї спроможності долати життєві труднощі ґрунтується на попередньому досвіді дій у схожих ситуаціях, вірі в себе, самовпевненості, здатності ризикувати, соціальній підтримці людей (Прохоров, А. О., 2005).

У 1998 р. В. Шенпфлюг з колегами запропонував біокібернетичну модель копінгу. Модель ґрунтується на тому, що середовище і особистість мінливі; це зумовлює обопільний їх вплив один на одного – тобто вимоги середовища впливають на особистість, а реакції особистості впливають на середовище. Відповідно до цієї концепції старі процеси регуляції

поведінки індивіда перепрограмовуються або розвиваються нові регуляторні процеси, що може приводити до виникнення нових форм регуляції поведінки.

Дослідження В. Ташликова і В. Ялтонського підтвердили, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, сприяють послабленню наявної симптоматики, тоді як уникнення та інші копінг-стратегії, спрямовані на редукцію емоційної напруги, ведуть до посилення такої симптоматики. Дослідники, що працюють у галузі прийняття рішень (О. Ісаєва, О. Лібіна, О. Налчаджян, В. Ташликов), зазначають, що люди під впливом стресу, на жаль, не завжди вдаються до раціональних копінг-стратегій.

Л. Анциферова зазначає, що індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Особи ж, які в подібних ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення.

**Висновки.** Узагальнюючи результати досліджень означеної проблеми, можна дати таке визначення копіngu як психологічного феномена: копінг, або копінг-поведінка, – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, які здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або більш-менш успішної адаптації.

**Перспективою подальших досліджень** є експериментальне дослідження спільних сімейних копінг-стратегій подружніх пар, а також встановлення ролі проактивного копіngu шлюбних партнерів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Лазарус, Р. (1990). Теория стресса и психофизиологические исследования, Эмоциональный стресс, Луцк. С. 208.
2. Либина, А. А. (1998). Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами, Стиль человека: психологический анализ, Смысл, Москва. С. 204.
3. Прохоров, А. О. (2005). Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности, PerSe, Москва. 350 с.