

незначущості підлітки переживають тривожність, що характеризується суб'єктивними відчуттями неспокою, негативних передчуттів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із дослідженнями взаємозв'язку соціальної тривоги та виникненням антивітальних переживань, думок і емоцій у старшокласників.

### **Список використаної літератури**

1. Яцюк, М. В. (2017). *Психологія саморегуляції особистості: навчальний посібник*. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 92 с.

2. Баева, И. А., Гаязова, Л. А. (2012). Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение. *Электронный журнал «Психологическая наука и образование»*, №3. Відповідно з [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2012\\_3\\_3015.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2012_3_3015.pdf)

3. Сагалакова, О. А., Труевцев, Д. В., Стоянова, И. Я., Терехина, О. В. (2017). Нарушение саморегуляции и опосредования эмоций как основа риска формирования антивитального поведения в молодом возрасте. *Сибирский психологический журнал*, № 65, с. 94 - 103.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ В ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

**УДК 159.922**

***Петренко Юлія Ігорівна,***

*методист спеціальності 053 «Психологія»*

*КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

***Пасічник Марина Ігорівна,***

*методист навчального відділу*

*КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

**Актуальність дослідження.** Умови сучасного життя висувають все більш високі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі. Уміння людини опанувати стресові ситуації є важливим показником рівня розвитку особистості. В таких умовах для особистості стає життєво значущим віднайти варіант вирішення та подолання стресових ситуацій, розробити стратегію поведінки з метою здійснення повноцінної та продуктивної життєдіяльності.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** В контексті зазначеної проблематики проводилися дослідження переживання індивідом стресових ситуацій або травмуючих життєвих подій (D. Bostock, V. Dahl, N. Henderson, Ф.Є. Василюк, С.С. Аверинцева та ін.), копінг-реакцій на екстремальні ситуації (R. Lazarus, S. Folkman E. Frydenberg, R. Lewis, А. А. Баканова, М. Petrovsky, J. Birkimer, Т. Л. Крюкової, Р. М. Грановська, І. М. Нікольська, Чехлатий Є. І., Е. Р. Иссаєва та ін.)

**Метою** емпіричного дослідження були з'ясування копінг-поведінки дорослих у стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу.** У понятті копінгу традиційно розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку додання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї особи спосіб виходу з труднощів (Родіна, Н.В., 2006).

Психологічний зміст копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Р. Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами.

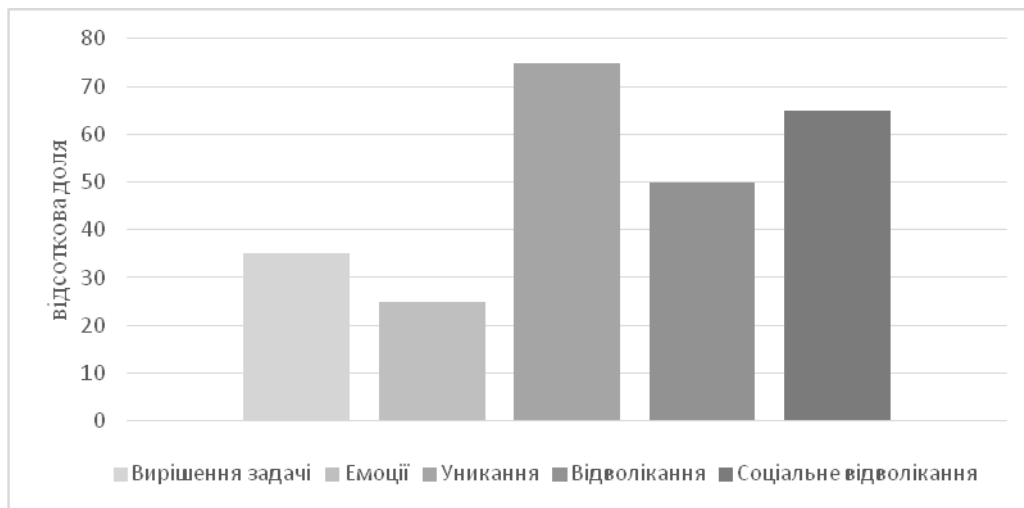
Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору особистістю копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-стратегія забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання» труднощів. Проте, як свідчать результати деяких досліджень, певні форми уникання можуть мати й активний характер (Абрамов, В. В., 2013).

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливості особистості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню її самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Нами проведено дослідження на базі КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», в якому взяло участь 50 осіб дорослого віку, переважно жінок віком від 20 до 60 років. За допомогою опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Адлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер: адаптивний варіант Т. А. Крюкової) вивчався вибір досліджуваними стратегій психологічного подолання стресових ситуацій. Методика, яку ми обрали для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації (Райгородский, Д. Я., 2008). За даним опитувальником досліджувалось як дорослі поведуться у різних життєвих ситуаціях, наприклад у ситуації досягнення, при вирішенні професійних та навчальних задач, у ситуації афіліації.

Пі час проведення дослідження було отримано наступні результати, які представлені на рис. 1.



**Рис. 1. Результати дослідження копінг поведінки дорослих осіб в стресових ситуаціях**

Таким чином, результати дослідження за даною методикою вказують, що провідною стратегією копінг-поведінки в стресових ситуаціях у досліджуваних є «уникання» – 75 %. Стратегія уникання описує поведінку або когнітивні зміни особистості, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом перемикавання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу. Така копінг-стратегія, на наш погляд, є найменш раціональною та адекватною в стресовій ситуації.

Наступною за частотою використання є стратегія «соціального відволікання» (65 %) та «відволікання» (59 %). Соціальне відволікання розуміється як прагнення виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми. Відволікання від стресової ситуації проявляється у намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо. Така реакція є практично неусвідомленою та не завжди є ефективною для людини в боротьбі зі стресовою ситуацією, адже уникання, втеча, відволікання – лише тимчасово зменшують вплив складної життєвої ситуації на людину.

Найнижчі показники серед копінг-стратегій має «вирішення задач» (35 %) та копінг орієнтований на «емоції» (25 %). Копінг, орієнтований на вирішення

завдань – описує цілеспрямовані зусилля індивіда з метою вирішення проблеми, когнітивну її реструктуризацію, спроби змінити ситуацію. Оскільки дана стратегія посідає в рейтингу показників останнє місце, то це свідчить, що акцентуватися особистості на поставленому завданні, плануванні та витрачанні зусиль, їм важко і вона не готова цього робити. Емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу, займають найнижчий показник. До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Оскільки нерідко ця копінг-стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу, то можна вважати, що низький показник вибору даної стратегії це є закономірним.

**Висновки.** Під час проведення дослідження нами було виявлено, що 75 % опитаних осіб дорослих обирають стратегію, орієнтовану на «уникання». Така стратегія є пасивною, практично неусвідомленою особистістю та, на нашу думку, виявляється неефективною при переживанні життєвих труднощів.

**Перспективи подальших досліджень** є розробка та апробація програми підвищення ефективного вибору респондентами активних копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях.

### **Список використаної літератури**

1. Родіна, Н. В., (2007). Особливості прояву копінг-поведінки майбутніх фахівців, *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 3 (2), с. 219 -225.
2. Абрамов, В. В., (2013). Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки, *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, вип. 4, с. 108-114.
3. Райгородский, Д. Я., (2008). Практическая психодиагностика: учебное пособие, Самара: Издательський Дом «БАХРАХ-М», 679 с.