

Соломка Е. Т.

*доцент кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Хома Т. В.

*асистент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Хлопек А. Б.

*начальник Дрогобицької філії
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*

ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ТА ДЕЯКІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

COPING BEHAVIOUR OF A PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH AND SOME METHODS OF STRESS MANAGEMENT

У статті представлений теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених дослідженням опанувальної поведінки та копінг-стратегій особистості, спрямованих на те, щоб впоратися із запитами буденного життя.

Проблема опанувальної поведінки є менш досліджуваним явищем та, попри це, надзвичайно важливим, оскільки вміння опанувати нові, важкі життєві ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості, а також вимагає від неї високих волевових зусиль, належного самоконтролю, рефлексії, гнучкості мислення та інших особистісних якостей.

Як відомо, основним механізмом, що запускає копінг-поведінку, є ситуація, тому необхідно вивчати процеси опанування в різних ситуаціях, що дозволяє розкрити спеціальні копінг-стратегії залежно від ситуаційного контексту.

Кожен по-різному реагує на стресові ситуації. Те, як ми керуємо стресом, залежить від кількості стресових факторів, тобто обтяжливих подразників, а також від нашого сприйняття важкості цих подразників. У типових стресових ситуаціях важкість стресора зазвичай визначається нашим минулим досвідом із таким стресовим стимулом. Якщо ми опинилися в ситуації, на яку, на нашу думку, можемо вплинути, тобто маємо над нею контроль, ми вибираємо стратегії управління, які допомогли нам подолати подібну ситуацію в минулому. Але під час глобальної пандемії коронавірусу ми опинилися в ситуації, яку більшість із нас ще не пережили, і тому ми можемо сприймати це як те, над чим ми не маємо контролю. Ми можемо відчувати занепокоєння, і ці почуття можуть бути для нас надзвичайними. Карантин виступає предиктором розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість та ін. Ми можемо постійно думати про ситуацію, і це унеможлиблює відновлення нашого психічного благополуччя.

Ключові слова: стрес, ефективність, опанування, адаптація, опанувальна поведінка, подолання, труднощі, поняття копіngu, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

The article presents a theoretical analysis of the literature sources devoted to the study of coping behaviour and coping strategies of the individual aimed at dealing with the demands of everyday life.

The problem of coping behaviour is a less studied phenomenon, but nevertheless extremely important, because the ability to overcome new, difficult life situations indicates a high level of personal development, and requires a person's high willpower, high level of self-control, reflection, flexibility of thinking and other personal qualities.

It is known that the main mechanism that triggers coping behaviour is the situation, so it is necessary to study the processes of mastery of different situations, which allows to reveal special coping strategies, depending on the situational context.

Everyone reacts differently to stressful situations. How we manage stress depends on a number of stressors, i.e. aggravating stimuli, as well as our perception of the severity of these stimuli. In typical stressful situations, the severity of the stressor is usually determined by our past experience with the stressor. If we find ourselves in a situation that we think we can influence, that is, have control over, we choose management strategies that have helped us overcome a similar situation in the past. But during the global coronavirus pandemic, we find ourselves in a situation that most of us have not yet experienced, and so we may perceive it as something we have no control over. We may feel anxious, and these feelings can be extraordinary to us. Quarantine is a predictor of the development of mental disorders such as anxiety, irritability, emotional exhaustion, etc. We can constantly think about the situation, and this makes it impossible to restore our mental well-being.

Key words: stress, efficiency, mastery, adaptation, coping behaviour, overcoming, difficulties, concept of coping, coping strategies.

Постановка проблеми. Вивчення проблеми адаптації особистості до різного роду складних життєвих ситуацій призвело до появи нового напрямку досліджень у психологічній науці, а саме копінг-досліджень, які стали популярними як за кордоном, так і у нашій державі. Натепер гостро постає питання про здатність людини опанувати нові

ситуації. Кожна з них вимагає нових підходів до вирішення або трансформації відомих. Вміння вирішувати складні ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості.

Кожен по-різному реагує на стресові ситуації. Те, як ми керуємо стресом, залежить від кількості стресових факторів, тобто обтяжливих подразників,

а також від нашого сприйняття важкості цих подразників. У типових стресових ситуаціях важкість стресора зазвичай визначається нашим минулим досвідом із таким стресовим стимулом. Якщо ми опинилися в ситуації, на яку, на нашу думку, можемо вплинути, тобто маємо над нею контроль, ми вибираємо стратегії управління, які допомогли нам подолати подібну ситуацію в минулому. Але під час глобальної пандемії коронавірусу ми опинилися в ситуації, яку більшість із нас ще не пережили, і тому ми можемо сприймати це як те, над чим ми не маємо контролю. Ми можемо відчувати занепокоєння, і ці почуття можуть бути для нас надзвичайними. Карантин виступає предиктором розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість та ін. Ми можемо постійно думати про ситуацію, і це унеможливує відновлення нашого психічного благополуччя.

Аналіз публікацій та досліджень. Над такою проблемою працювали багато дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних, розглядали її у різних підходах, зокрема: суб'єктно-діяльнісний підхід (С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова, А.В. Брушлинський, В.В. Знаков, О.О. Сергієнко), когнітивний транзактний підхід до опанування стресової поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування їх (Л.І. Анциферова, В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська, Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський). Крім того, теоретичною основою дослідження послужили концепція багаторівневого онтопсихологічного розвитку індивідуальності або структурно-генетичний підхід Б.Г. Ананьєва; теорії та концепції психології розвитку і функціонування психіки (Л.С. Виготський, Л.І. Анциферова, Ю.Й. Александров, Н.С. Лейтес, В.С. Мерлін, Д.Б. Ельконін, О.Г. Асмолов), у тому числі вікового розвитку (Е. Еріксон, К. Юнг, Б.Г. Ананьєв, В.В. Давидов, О.О. Сергієнко), диференційний підхід до вивчення захисної та опанувальної поведінки (О.В. Лібіна, О.В. Лібін) та ін.

Актуальним є питання: як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості; як здійснюється вибір стилів і стратегій опанувальної поведінки особистістю; чи є і які індивідуально-психологічні та особистісні предиктори і ресурси опанування; яка динаміка цієї поведінки у важкій життєвій ситуації, реальній чи тій, яка сприймається як важка.

Однак одна і та ж ситуація може мати різне значення для людей і мати різний вплив на них. Тому в сучасних копінг-дослідженнях важливо вивчати копінг, з одного боку, через специфіку змісту ситуації, а з іншого – через вивчення особистості та її особливостей, які виступають опосередковуючою ланкою між ситуацією і поведінкою.

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми стресу, опанувальної поведінки та копінг-стратегій особистості.

Виклад основного матеріалу. Копінг або копінг-поведінка – порівняно молоде поняття в психології, яке являє собою цілий напрям нових досліджень

у науці [13; 14]. Копінг походить від англійського слова “to cope” – долати, справлятися. Вперше цей термін був використаний Л. Мюрфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дітьми вимог, що висуваються кризами розвитку [10]. Нині під копінгом розуміють те, що людина робить, щоб справитись зі стресом. У вітчизняній психології, як правило, вживають терміни «опанувальна поведінка» або «адаптивна поведінка».

Суть опанування полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати негативні життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на організм. Тому опанувальна поведінка – це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії і дії» [6, с. 93].

Найбільш тісно теорія копінг-поведінки пов'язана з концепцією стресу. Поняття «стрес» було запроваджене канадським фізіологом Г. Сельє у описі загального адаптаційного синдрому (general adaptation syndrome) [11; 15]. Вчений зазначав, що «стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [11, с. 17]. Йому ж належить і фізіологічна теорія стресу [15]. Фізіологічний стрес в основному пов'язаний зі збоєм у фізіологічних системах організму [11; 15] і виникає в різних ситуаціях – емоційного збудження, втоми, болю, страху, стану підвищеної концентрації, втрати крові тощо [12]. Організм розглядається як реактивна система, яка відповідає певною зміною свого стану на певні зовнішні загрози [11].

Незважаючи на очевидну негативну роль стресу, автор підкреслює той факт, що стрес має не тільки негативний вплив на організм, але і є необхідним елементом нашого життя. Адаптаційні процеси стресу сприяють подоланню кризових ситуацій і створюють умови для життєвого розвитку [11].

Копінг є одним із факторів психічного здоров'я і благополуччя. Його основна функція полягає в адаптації людини до вимог ситуації [4, с. 99], при цьому копінг може сприяти оволодінню ситуації, послаблювати або пом'якшувати її вплив [9].

Незважаючи на те, що основна функція копіngu – це адаптація, низка авторів виділяють й інші функції опанувальної поведінки. Так, наприклад, К. Муздибаєв зазначає, що функції копіngu полягають в опануванні негативних життєвих подій, подоланні труднощів або зниженні їх негативного впливу, в уникненні важких життєвих ситуацій [8]. Автор пов'язує копінг-поведінку з готовністю вирішити життєві проблеми, а також із зусиллями, затраченими для ослаблення впливу стресової ситуації [8].

Концепція копіngu почала розроблятися в 40–50-х роках. Розуміння природи копіngu йде, з одного боку, від досліджень на тваринах, а з іншого – від психоаналітичної традиції з її захисними механізмами.

Перша модель розвивала традиції дарвінського підходу. Копінг розглядався як «...дії, які контролюють ворожі умови середовища, тим самим знижуючи психофізіологічні збої (дисбаланс в організмі)»

[14, с. 190]. Така модель, на думку С. Фолкман і Р. Лазаруса, представляє досить простий погляд на природу копінгу і не розглядає такі аспекти, як когнітивно-емоційні структури копінгу, які є основними в людській поведінці.

У рамках психоаналітичної парадигми копінг трактувався як один зі способів психологічного захисту. Копінг включає в себе «реалістичні... і гнучкі думки і дії, які вирішують проблеми, і за допомогою цього знижують дію стресу» [14, с. 190]. Автори, які дотримуються психоаналітичної традиції, виділяли кілька процесів копінгу, пов'язаних із захисними механізмами. Так, наприклад, К. Меннінгер виділив п'ять процесів, які розрізняються за рівнем внутрішньої дезорганізації. До них він відніс такі копінг-механізми, як: самоконтроль, гумор, плач, лайка, розмови про що-небудь. Д. Вейлант виділив такі групи механізмів:

- 1) психотичні механізми (заперечення зовнішньої реальності, перекручення, ілюзорні прогнози);
- 2) незрілі механізми (фантазії, проєкції, пасивно-агресивна поведінка);
- 3) невротичні механізми (інтелектуалізація, придушення);
- 4) зрілі механізми (сублімація, альтруїзм, очікування, гумор) [13].

Кордон, що розділяє процеси копінгу і захисні механізми, запропонувала Ф. Арендсен Гайн. З її точки зору, копінг являє собою процеси, які точно відображають реальність. У разі спотворення реальності в її «інтерсуб'єктивній» уяві це не є копінг-поведінкою, а є механізмами захисту [13].

Т.Л. Крюкова зазначає, що, на «відміну від психологічного захисту, копінг-поведінка – це усвідомлена стратегія дій, спрямована на усунення загрози, перешкоди, краще адаптує людину до вимог ситуації і допомагає перетворити її на відповідність зі своїми намірами або витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може» [6, с. 22]. З іншого боку, низка дослідників об'єднують поняття опанування і захисту, наприклад, Л.І. Анциферова, Т.В. Корнілова, Р. Лазарус, С. Фолкман.

Р.М. Грановська і І.М. Нікольська запропонували свій підхід до розмежування копінгу і психологічних захистів. Ідея цих авторів полягає в тому, що копінг являє собою вищу форму поведінки, включену в захисну систему людини [10]. Так, наприклад, Р.М. Грановська пропонує розглядати психологічний захист як цілісну систему, яка послідовно формується в онтогенезі, де копінг-поведінка являє свідому форму, при цьому копінг залежить не тільки від сформованої свідомості, але і самосвідомості особистості.

Беручи до уваги позиції цих авторів, можна вважати, що проблема взаємодії копінг-поведінки та психологічних захистів не є однозначною і на тепер є невирішеною, оскільки копінг може включати не тільки свідомі, але і несвідомі техніки.

У нашому випадку ця інформація не актуальна, але вона дає нам розуміння того, що копінг – це більш складний, системний, багатоплановий і більш

усвідомлений процес подолання особистістю важких життєвих ситуацій і є основним у захисній системі дорослої людини.

Повертаючись до психоаналітичного підходу до проблеми копінгу, варто зазначити, що в ньому не до кінця враховується процесуальна природа копінгу, а саме опанувальна поведінка розглядається як результат адаптації людини до соціального середовища [13; 14].

Основоположниками поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С. Фолкман [5], які визначали копінг-стратегії стратегіями оволодіння та врегулювання взаємин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус у своїй книзі “Psychological Stress and Coping Process” («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у словник такі поняття, як «життєстійкість» та «стресостійкість» [12].

Як показано у дослідженнях Р. Лазаруса, стрес – це дискомфорт, який проживається людиною, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. За Р. Лазарусом і С. Фолкман, індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб вператися з цими самими запитами [12]. З часом поняття «копінг» стало включати в себе реакцію не тільки на «надмірні або ті, що перевищують ресурси людини вимоги», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим же: копінг – це те, що робить людина, щоб вператися зі стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб вператися із запитами буденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг – це поведінкові і когнітивні зусилля, застосовувані індивідами, щоб вператися із взаєминами у системі «людина–середовище». При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що отримані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [1].

Тому і принципово новий підхід до копінг-поведінки був також запропонований С. Фолкман і Р. Лазарусом. Насамперед копінг розглядається ними як динамічний процес зі складовими структурними елементами [14]. Розуміння копінгу як процесу, де людина використовує різні прийоми і способи подолання, а також їх поєднання, підкреслюється і авторами – Л.І. Анциферовою, К. Муздибаєвим, С.К. Нартовою-Бочавер та ін.

Інше важливе положення теорії копінгу С. Фолкман і Р. Лазаруса полягає в тому, що копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою [14]. Автори

відзначають, що важливо розрізняти автоматизовані і вольові зусилля у подоланні, але при цьому відмінності в копінгі та автоматизованих відповідях не зовсім зрозумілі. Так, наприклад, коли людина стикається з новою ситуацією, швидше за все її реакції не будуть автоматичними. Однак якщо з такою ситуацією стикатися знову і знову, то відповіді будуть ставати усе більш автоматизованими шляхом навчання [14].

Те, що копінг припускає докладання зусиль до подолання труднощів, говорять й інші дослідники [9; 15 та ін.]. Опанувальна поведінка не може бути зведена до простого пристосування до середовища і передбачає активність особистості в процесі подолання.

Автори звернули свою увагу також на психологічні фактори стресу. По-перше, на взаємодію системи «людина–середовище», де стрес виступає результатом взаємодії між організмом і середовищем. По-друге, на те, що у виникненні та розвитку стресу важливу роль відіграють когнітивні фактори (фактори оцінки).

Під час розгляду питання про особистісно-середовищну взаємодію цікавим, на наш погляд, є підхід А.М. Дьоміна [2; 3]. Автор вважає, що проблема подолання особистістю важких життєвих або кризових ситуацій має широкий контекст, а копінг-поведінка (опанування) являє собою одну з форм подолання, що володіє своїми особливостями. Так, сам процес подолання трактується як «важка багатопланова активність, що включає в себе психологічні захисти, опанування, саморегуляцію і самоорганізацію особистості» [3, с. 95].

Під час порівняльного аналізу понять «опанування» і «самоорганізація» А.М. Дьомін вказує, що самоорганізація має стратегічну орієнтацію, вона «інтегративна», спрямована на майбутнє і «включає активність, спрямовану як на самого суб'єкта, так і на організацію зовнішніх обставин життєдіяльності» [2, с. 82]. При цьому поняття «самоорганізація» ширше, ніж «опанування» за критерієм «конструктивності–деструктивності», «усвідомленості–неусвідомленості» і «адаптивності–надситуативності» [2].

На відміну від фізіологічної теорії стресу, когнітивна теорія робить акцент на вивченні індивідуальних відмінностей в оцінці та подоланні стресу. Так, наприклад, зарубіжні дослідники J.E. Singer і L.M. Davidson відзначають, що люди можуть бути схильні до різного стресу, а також прагнуть потрапляти в стресові ситуації. Автори переконані, що людина може розглядати стресову ситуацію як альтернативу одноманітного монотонного життя. Яскравим прикладом є спорт (парашутний спорт, гонки та ін.), де люди шукають додаткові екстремальні потенційні стресори. Крім цього, люди по-різному інтерпретують сформовану ситуацію і оцінюють свої можливості і ресурси для її подолання.

На думку Е. Лока і М. Тейлора, стрес включає в себе загрозу, почуття потреби в дії, невпевненість і емоційну відповідь із занепокоєнням або страхом. На думку авторів, стрес пов'язаний з фізичними

симптомами і є результатом оцінки об'єкта, ситуації чи результату як загрози у власному фізичному або психологічному самопочутті або самоповазі [13].

Принципова відмінність такого підходу полягає в тому, що ситуація може бути сприйнята як стресова тільки після того, як організм (індивід) оцінив її як стресову. Така модель багато в чому допомагає нам зрозуміти поведінку людини в стресовій ситуації, тобто, використовуючи психологічні параметри оцінки стресу, людина реагує на ту чи іншу подію в житті.

Як вважає Л.Ф. Бурлачук, підходи, засновані на суб'єктивній інтерпретації ситуацій, мають на увазі їх перцептивний аспект. Необхідність у копінг-стратегіях з'являється в кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження і тривожність, інтенсивність яких зумовлена щонайменше двома обставинами – особистісним, суб'єктивним фактором і реальною ситуацією. Під суб'єктивним фактором слід розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на психологічний дискомфорт можуть бути неусвідомленими, оскільки засновані на відмінностях темпераменту і через те, що мають досвід повторення, випадають з-під свідомого контролю. Це справедливо в тих випадках, коли дискомфорт викликається повсякденними, періодично виникаючими стресовими ситуаціями. Більше того, одна і та ж ситуація викликає у різних людей психологічне потрясіння різної інтенсивності, що зумовлене такими властивостями особистості, як самооцінка, темперамент тощо.

Аналізуючи зарубіжні підходи до копіngu, цікавою здається думка Ф. Коена, який вважає, що копінг може розглядатися як система диспозицій, як епізодична поведінка або як стиль. Згідно з першою точкою зору, копінг – це конкретний тип подолання у різних стресових ситуаціях, тобто особистість має тенденцію демонструвати певні типи для неї способи поведінки (подолання) в різних життєвих умовах. Суть іншого підходу, де копінг виступає як епізодична поведінка, полягає в дослідженні процесу подолання конкретної людини та у вирішенні конкретної стресової ситуації.

Однак, як зазначає автор, такий спосіб не дає стабільного прогнозу про те, що індивід буде переносити копінг-стратегії з цієї ситуації в нові. Більше того, людина може вдаватися до різних копінг-стратегій навіть у рамках однієї ситуації на різних стадіях її розвитку. Тому такий підхід не дозволяє охарактеризувати весь масив стратегій копіngu, що використовуються для подолання комплексної стресової події. Копінг як стиль являє собою комплексну поведінку, яка залежить від особистісних і навколишніх особливостей, а також їх взаємозв'язку.

Т.Л. Крюкова дає визначення опанувальної поведінки: «вирішення проблеми за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією» [7, с. 57]. Адаптованість або неадаптованість стратегії опанування

визначається особливостями ситуації і самою особистістю.

Отже, якщо ми опинимось у довгостроковій стресовій ситуації (наприклад, триває карантин, пов'язаний із поширенням COVID-19), визнання того, що ця ситуація негативно впливає на наш досвід є основною передумовою управління нею. Оскільки ми не можемо врятуватися від цієї ситуації чи боротися з нею (що є природною реакцією на стрес), нам слід бути обережними, щоб не заперечувати ситуацію, чи не відчувати розчарування.

Спробуємо отримати контроль над своїм життям таким чином:

1. Складати щоденні плани та виділяти в них час на роботу та відпочинок.

2. Бажано активно шукати заняття, які нам подобаються, роблять нас щасливими та є значущими для нас, і включати їх у наш розпорядок дня.

3. Зосередити свою увагу на речах, на які ми можемо впливати.

4. Корисно додати фізичні вправи до нашого повсякденного життя, оскільки адекватна фізична активність зменшує тривожність.

Слід також мати на увазі, що самотні люди, люди похилого віку або діти – це групи, які найбільше ризикують опинитися в стресі в цій ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Нині суть опанувальної поведінки полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати негативні життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на організм. Загалом під копінгом розуміють те, що людина робить, щоб впоратись зі стресом.

Вченими створено багато підходів щодо розгляду проблеми опанувальної поведінки. Окрім дарвінського, психоаналітичного підходів, нового погляду Лазаруса та Фолкман, розглядають також ще три підходи: диспозиційний, ситуативний та інтегративний та ін.

Натепер залишається відкритим питання про те, наскільки мінливий копінг у конкретної людини залежно від оцінки – стресової ситуації, об'єктивних характеристик, такої ситуації і особистісних особливостей самої людини. Натепер поняття “coping behaviour” використовується для визначення способів поведінки в різних ситуаціях – від важких життєвих ситуацій до повсякденних подій.

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації.

Особливе місце в концепції копінг-поведінки займає питання про копінг-стратегії, а саме ті прийоми і техніки управління, до яких вдається людина для подолання тієї чи іншої стресової ситуації.

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ::

1. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения. *Журнал прикладной психологии*, 2004. № 3. С. 20–25.
2. Демин А.Н. Самоорганизация личности (теоретический анализ понятия). Личность и бытие: субъектный подход. *Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа*: матер. III Всерос. науч.-практич. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2005. С. 75–84.
3. Демин А.Н. Общее и особенное в механизмах преодоления социально обусловленных кризисов жизни. *Психология совладающего поведения* : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 95–97.
4. Ениколопов С.Н. Влияние экстремального события на косвенных участников / С.Н. Ениколопов, С.В. Лебедев, Е.А. Бобосов. *Психологический журнал*, 2004. Т. 25, № 6. С. 73–81.
5. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студентів у ситуації неспіху : монографія. Мукачево, 2011. 292 с.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения : монография. Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. С. 344.
7. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. С. 88–95.
8. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. № 2, Т. 1. С. 100–111.
9. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behaviour» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
10. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. Санкт-Петербург : Речь, 2000. С. 342.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. Москва. 1979. С. 123.
12. Folkman S. If it changes, it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. Lazarus. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. Pp. 150–170.
13. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
14. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.
15. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. Coping and adaptation. / Coelho G.V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. Pp. 69–100.