

початку занять обстежувані почувалися напружено, втомлено, була тривога, недомагання, то після комплексу проведених занять 100% відзначали приємне відчуття у м'язах, розслаблення, зниження втоми, покращення самопочуття, зацікавлення власним внутрішнім станом та бажання продовжувати заняття.

Висновки. Згідно нашого дослідження виявлено, що TRE – це реальна технологія відновлення внутрішнього ресурсу та гармонії.

### **Література:**

1. Андреас Герольд, Хилдегард Нибель *Предварительные результаты нескольких исследований, проведенных на небольшой выборке в Украине, во время тренингов TRE. Форум психіатрії та психотерапії. Науково-практичний журнал. Львів. Т. 10. 2017. С.123 – 131.*

2. D. Berceli *Упражнения для снятия травмы и стресса. 2015. 17 с.*

3. Лазос Г.П. *Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник за ред. З. Г. Кісарчук. К. 2015. С.26 – 46*

4. [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

*Тези надіслані 12 лютого 2019 р.*

**Кривопишина Олена Анатоліївна**

## **КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

На сучасному етапі розвитку суспільства перед науковою спільнотою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю кризових станів, складних життєвих ситуацій, травматичних подій, саме тому проблема розвитку копінг-поведінки в особливих умов життєдіяльності є актуальною для психологічних досліджень.

Психологи, оперуючи низкою суміжних термінів (копінг, копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг- механізми, опанування чи подолання), сутність та зміст копінгу визначають як індивідуальну адаптаційну реакцію людини в суб'єктивно важкій життєвій ситуації.

У результаті інтеграції різних теорій, концепцій, наукових розвідок, поглядів на феномен копінг-поведінки дослідниками констатовано, що копінг- поведінка реалізується за допомогою обраних стратегій опанування на основі особистісних

копінг-ресурсів. За думкою дослідників, копінг-стратегії слід розглядати і як засіб управління стресом, і як актуальні відповіді особистості на загрозу, а сукупність використовуваних стратегій, близьких за значенням як чинники, що утворюють стилі копінг- поведінки. Копінг-ресурси – це відносно стабільні властивості особистості (Я-концепція, локус контролю, емпатія, рефлексія, досвід, спеціальні вміння, навички вирішення ситуацій, рівень розвитку інтелекту та ін.) та характеристики середовища (соціальні зв'язки /соціальна мережа, що сприяють використанню копінг-стратегій, матеріальне забезпечення, можливості застосування і доступ до професійної допомоги, наявність соціальної підтримки та ін.).

С. Фолкман і Р. Лазарус запропонували класифікацію копінг-стратегій відповідно до двох основних функцій копінгу: копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю й середовищем, і пов'язаний зі спробами людини змінити когнітивну оцінку ситуації (через пошук інформації стосовно того, що робити або шляхом утримання від поспішних імпульсивних дій); копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом (уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів /алкоголю / наркотиків). Необхідність урахування обох функцій автори найбільш популярної психологічної класифікації копінг-стратегій обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів переживання стресу, що утворюють різноманітні комбінації (Folkman S. 1991).

З метою вивчення впливу особистісних копінг-ресурсів на розвиток адаптивних копінг-стратегій проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 30 студентів/ курсантів, напряму «Психологія» ЛДУБЖД.

Відповідно до завдань констатувального етапу дослідження здійснено відсотковий та кореляційний аналіз за результатами діагностики респондентів загальної вибірки за наступними методиками: «Індикатор копінг- стратегій» (адаптація Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського), «Методика дослідження копінг-механізмів» Е. Хейм (адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева) «Подолання складних життєвих ситуацій» (адаптація Н.Є. Водоп'янової), «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера (адаптація та апробація Т.Л. Крюкової і М.В. Сапроновської).

За результатами відсоткового аналізу стилів копінг- поведінки у стресових ситуаціях респондентів встановлено: 11% схильні до соціально-відволікаючої копінг- поведінки; 14% обирають відволікаючий тип подолання; 20% – копінг- поведінку орієнтовану на втечу; 26% – емоційно-орієнтований копінг та 29%- проблемно- орієнтовану копінг- поведінку.

Результати рівня розвитку копінг-стратегій наступні: 34% обирають стратегію уникнення, 34% – стратегія вирішення проблеми; 32% – пошук соціальної підтримки.

За результатами дослідження розвитку типів копінг-механізмів респондентів виявлено: 40 % використовують когнітивний копінг; 27 % – емоційний копінг, 33% – поведінковий копінг.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків копінг- стратегій, копінг-механізмів, стилів копінг-поведінки та складових особистісних копінг-ресурсів здійснено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона і отримано наступні дані: пряму кореляцію (на рівні значущості  $p \leq 0,05$ ) копінг-стратегії вирішення проблеми з стратегією стратегії пошук соціальної підтримки (0,288), емоційно- орієнтованим копінгом (0,499), контролем над ситуацією (0,561), проблемно-орієнтованим копінгом (0,476), пристосуванням (0,287), самоконтролем (0,370), альтруїстичністю (0,470), доброзичливістю (0,519), самосприйняттям (0,308), комунікабельністю (0,346); обернена кореляція з копінг-стратегією соціальне відволікання (-0,390), відволікання (-0,338), копінг-уникненням (-0,317), зниження значущості ситуації (-0,330), імпульсивними діями (-0,399), непрямими діями (-0, 396), асоціальними діями (-0,576), агресивними діями (-0,420), реактивною агресією (-0,330), драгівливістю (-0,344), самовиправданням (-0, 293), егоїзмом (-0, 551), самовпевненістю (-0,410), нейротизмом (-0,298).

**Висновки.** Доведено, що респондентам притаманні адаптивні поведінкові копінг-стратегії (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт) та адаптивні когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-механізми, на розвиток яких впливає наявність особистісних копінг-ресурсів (самоконтроль, альтруїстичність, самоприйняття, доброзичливість, комунікабельність, настанова на власну цінність, асертивність,

**Кузікова Світлана Борисівна**

## **СУБ'ЄКТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС В ЖИТТЄВІЙ КРИЗІ ОСОБИСТОСТІ**

Успішність подолання кризових станів значною мірою залежить від характеру і ступеня вираженості наявних у людини ресурсів. Традиційно розрізняють два великі класи ресурсів – психологічні і соціальні. Говорячи про психологічні ресурси, перш за все мають на увазі особистісні якості, психологічні властивості, характеристики міжособистісних взаємин людини, її здібності, досвід. Соціальні ресурси відображають доступність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку оточення. Сама їх наявність підвищує суб'єктивну