

Соломка Е. Т. кандидат психологічних наук, доцент,
Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет»;
<https://orcid.org/0000-0001-9411-1016>
Хома Т. В. кандидат педагогічних наук, старший
викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет»;
Хлопек А. Б. начальник Дрогобицької філії,
ДНУ Інститут модернізації змісту освіти
<https://orcid.org/0000-0002-9458-4056>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ОПАНУВАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуті такі поняття, як: «стрес», «адаптація», «копінг» у працях закордонних, вітчизняних вчених та провідних психологічних теоріях. Проаналізовано різні концепції опанувальної поведінки. Констатовано, що опанувальна поведінка реалізується за допомогою обраних стратегій опанування на основі особистісних копінг-ресурсів. Копінг-стратегії розглядаються і як засіб управління стресом, і як актуальні відповіді особистості на загрозу. Описано структурні елементи копінг-поведінки, як складного динамічного процесу.

Ключові слова: стрес; адаптація; копінг; копінг-стратегії; копінг-ресурси; копінг-стилі; опанувальна поведінка.

Вступ. 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 є актуальною для психологічних досліджень.

Поведінка людини в стресовій ситуації – специфічний процес, який буває складно спрогнозувати. Важливо досліджувати поведінковий копінг, а також когнітивну та емоційну складові копінгу, які опосередковують поведінкову реакцію, аби мати змогу розробити систему психокорекційних заходів допомоги та підтримки особистості у стресовій ситуації.

Сучасний етап розвитку психології відзначається існуванням різноманітних концепцій копінг-поведінки. Це стало результатом вивчення стресу та його подолання як психологічного феномену. На початку XXI сторіччя було описано приблизно 400 способів подолання [21], їх кількість продовжує збільшуватись.

Мета статті – простежити, як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості; як здійснюється вибір стилів і стратегій опанувальної

поведінки особистістю; чи існують та які саме індивідуально-психологічні та особистісні предиктори опанування.

Теоретичне підґрунтя. Над даною проблемою працювало багато дослідників як у вітчизняній, так і зарубіжній літературі, і розглядали її у різних підходах, а саме: суб'єктно-діяльнісний підхід (Рубінштейн С.Л., Абульханова К.О., Брушлинский А.В., Знаків В.В., Сергієнко О.О.), когнітивний транзактний підхід до опанування зі стресовою поведінкою (Лазарус Р., Фолкман С.); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування ними (Анциферова Л.І., Бодров В.О., Китаєв-Смик Л.О., Грановська Р.М., Нікольська М.І., Сирота Н.О., Ялтонский В.М.). Крім того, теоретичною основою дослідження послужили концепція багаторівневого онтопсихологічного розвитку індивідуальності або структурно-генетичний підхід Ананьєва Б.Г.; теорії та концепції психології розвитку і функціонування психіки (Виготський Л.С., Анциферова Л.І., Александров Ю.І., Лейтес Н.С., Мерлін В.С., Ельконін Д.Б., Асмолов О.Г.), у тому числі, вікового розвитку (Еріксон Е., Юнг К., Ананьєв Б.Г., Давидов В.В., Сергієнко О.О.),

диференційний підхід до вивчення захисної і опанувальної поведінки (Лібіна Є.В., Лібін О.В.) та ін. [12].

Методи дослідження. Упродовж дослідження проблеми опанувальної поведінки, зокрема, як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості було використано теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати і обговорення. Продуктивний спосіб життя спирається на систему маловивчених життєвих обдарувань або конструктивних сил особистості. Вміння долати труднощі, справлятися зі стресами або опанувати поведінку, безумовно, відноситься до життєвих дарувань людини. Особистісні риси або характеристики, вивчивши, вимірявши, які можна передбачити, наскільки успішно і як впорається людина з важкою ситуацією, є факторами, що можуть виступати предикторами певної копінг-поведінки. Саме тому в останні роки зростає наукова необхідність розуміння причин, механізмів і закономірностей, а також і практичного сприяння в підвищенні стійкості людей до стресу, оскільки завжди були і є особистості, які краще справляються з життєвим стресом, ніж інші, причому не за рахунок використання інших людей. Ймовірно, вони відрізняються особистісними якостями, володіють особливими стратегіями подолання стресу, проявляють життєстійкість і життєлюбність, отримують більше задоволення від життя.

Для вивчення опанувальної поведінки особливий інтерес представляє підлітково-юнацький період, який в цілому розглядається в психології, як етап переходу від дитинства до дорослості, що характеризується формуванням нового рівня самосвідомості, пов'язаного з істотними внутрішніми змінами, що проявляються у посиленні особистісного, психологічного аспекту саморегуляції поведінки [4].

Людина розвивається протягом всього життя, але саме у період юнацького віку відбуваються найважливіші особистісні відкриття. Цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, означений вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей

людини. Коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіння, відбувається професійне самовизначення [9]. Проходить самостановлення особистості. Саме в період навчання у закладі вищої освіти студент вперше потрапляє у дорослі, ще для нього важкі, життєві ситуації, які потребують прийняття виважених рішень.

Варто пам'ятати, що на створення нової копінг-поведінки також впливають і особистісні риси, про це свідчать численні дослідження, що доводять зв'язок особливостей поведінки людини в складних ситуаціях з темпераментними характеристиками особистості, пов'язуючи, наприклад, екстраверсію і нейротизм з конкретними моделями поведінки у важких ситуаціях.

Очевидно також те, що опанування з важкою ситуацією не є реактивним процесом. Опанувальна поведінка завжди носить активний, цілеспрямований характер і реалізується за допомогою свідомої регуляції, у здійсненні якої значна роль належить не стільки природним особливостям, скільки мотиваційним і особистісним факторам [4].

Багато авторів схильні виділяти диспозиційний фактор, який представляється нам як співвідношення єдності індивідуально-психологічних і особистісних рис, якостей, що характеризують цілісного суб'єкта [17], саме вони задають людині вибір стратегій і стилів поведінки у важкій життєвій ситуації. Дані різнорівневі структурні характеристики (від нейротизму і тривожності до рівня суб'єктивного контролю, самоставлення і смисложиттєвих орієнтацій) є факторами впливу на опанувальний стиль поведінки.

Автори розглядають такі предиктори:

- особистісні особливості людини;
- умови її життя, що детермінують здатність спокійно переносити стресові ситуації і зберігати здоров'я; або нездатність справлятися з труднощами, тривогою, що підсилює невротизацію особистості, призводить до жорстких захисних стратегій поведінки, хвороби;

Питання психології

- сприйняття людьми життєвих ситуацій або подій як факторів стресу, тобто усвідомлення ступеня загрози;

- ефективність (успішність) копінга, опис його показників і критеріїв для різних типів особистості;

- психологічна допомога особистості у «вирощуванні» або тренуванні навичок опанування стресу.

Людина, яка опановує ситуацію, розглядається в даній науковій парадигмі, як та, що володіє особливою особистісною диспозицією, високими резервами супротиву стресу або життєстійкістю (hardiness). Ця інтегративна якість включає в себе:

1. Мотиваційний компонент – стійкий намір виконувати дії і отримувати результат, впевненість в кінцевому успіху справи, незважаючи на невдачі.

2. Особливе сприйняття складної ситуації як стимулюючої розвитку власних можливостей («радість подолання»).

3. Особливості Я-концепції, що дозволяє людині бути суб'єктом контролю над ситуацією, здатним протистояти обставинам. Однак умови, що детермінують становлення і прояв цих та подібних якостей особистості, вивчені поки недостатньо [2, 43].

Загалом, можна говорити про те, що студентська діяльність обумовлює вироблення нових форм поведінки (копінг-поведінки) для подолання всіх труднощів, що трапляються на шляху в студента, і висуває високі вимоги до особистісних ресурсів.

Сучасна соціальна дійсність робить важкі ситуації важливими елементами взаємодії людини з навколишнім світом. У численних дослідженнях опанувальної поведінки встановлено, що факторами, які впливають на вибір стилю і стратегії опанувальної поведінки, є як особливості ситуації, так і особливості особистості. Найчастіше серед особистісних детермінант називають:

- самооцінку, самоприйняття, локус контролю і рівень тривожності;

- вік, стать і гендер;

- соціальну компетентність, приналежність людини до великого і малого соціуму (етнічної групи і соціального

прошарку), соціальний досвід, набутий у сім'ї, школі і соціальну роль [19].

Опанувальна поведінка спрямована на підвищення адаптації особистості до середовища і може складатися і визначатися через сукупність копінг-стратегій – конкретних дій по опануванню. Поряд із копінг-стратегіями виділяють копінг-ресурси особистості, які в свою чергу можна поділити на [18; 20]:

- фізичні (витривалість);

- соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи);

- психологічні (переконання, стійка самооцінка, товарищескість, інтелект, мораль, гумор);

- матеріальні (гроші, обладнання).

У подоланні труднощів важлива роль відводиться внутрішнім ресурсам особистості: локус контролю визначає ступінь прийняття відповідальності в боротьбі з життєвими труднощами; високий рівень рефлексії допомагає людині сфокусуватись на проблемі для кращого вибору рішення; соціальна сміливість, наполегливість, висока нормативність поведінки, висока мотивація досягнення допомагають долати непотрібні страхи й сумніви, також нас цікавить вік, стать та інші фактори, які здатні впливати на особистість при виборі стратегій поведінки.

Важливим внутрішнім фактором, що спонукає індивіда активно протистояти важким життєвим ситуаціям, є феномен «повинності» («я повинен бути у формі, щоб продовжувати свою роботу», «я повинна триматися, щоб виростити дітей» і т. д.) [18, 97].

Використання стратегій опанування вимагає і залучення певних ресурсів, що є в наявності у людини. Ресурси особистості утворюють реальний потенціал для опанування з несприятливими життєвими подіями, їх наявність забезпечує ідентифікацію, автентичність, підкріплює самоповагу, проте у поясненні ресурсів необхідно оперувати тільки можливістю їх використання тому, що ресурси можуть бути і не використані, навіть якщо вони є у наявності, беручи до уваги специфічні культурні цінності, громадську думку, особистісні якості [10, 43].

Статеві та вікові аспекти опанувальної поведінки з життєвими труднощами, індивідуально-психологічні властивості та особистісні якості, умовно звані особистісними детермінантами, та їх зв'язок з опанувальною поведінкою, вивчені і описані недостатньо, хоча кореляти та детермінанти копінг-поведінки займають першочергову роль при розгляді копінгу людини.

Дослідники копінг-поведінки в зарубіжній психології вважають зв'язок між дорослішанням і опанувальною поведінкою надзвичайно непростим. Проблема полягає в тому, що поки, на жаль, науці невідомо, наскільки допомагає і чи допомагає, взагалі, дорослішання краще справлятися зі стресом і життєвими труднощами. У літературі зараз існують дві однаково прийняті моделі: жодна з них не вважається досить підтвердженою емпірично. Згідно першої (Юнг К., Еріксон Е., Гуттман Д.), становлення, розвиток особистості або індивідуалізація роблять копінг-поведінку більш успішним, удосконалюючи її стратегії. Юнг К. розглядав дорослішання як динамічний процес досягнення більшої диференціації та інтеграції «Я». Еріксон Е. також розглядав дорослішання і копінг як розвиток протягом життя. За Еріксоном, якщо ми успішно вирішуємо життєві завдання, то розвиваємо і зміцнюємо також опанувальну поведінку, спосіб краще справлятися з подальшими вимогами. Так, розвиток надійної ідентичності забезпечує нас навичками критики, необхідними на стадії інтеграції інтимних відносин у дорослих.

Інша – феноменологічна, ситуаційна модель, заснована на концепції, применшувати роль внутріпсихічних процесів, зазвичай не виділяє пов'язані з віком зміни в адаптації [14]. Копінг сприймається як мінливий процес, який необов'язково відноситься до особистісних рис або стійких диспозицій. Більш того, ефективність або зрілість спроб опанування оцінюють в контексті ситуації, в якій виникає стрес. Тому жодну копінг-стратегію не називають «хорошою» або «зрілою»; цінність індивідуальних стратегій і зусиль досліджують у контексті вимог, ресурсів і всіх особливостей ситуації. Вік може впливати на оцінку ситуації і, таким чином,

на вибір копінг-стратегій, але дорослішання не вважається головною детермінантою адаптивної поведінки або ефективності опанування.

Поки не існує переконливих доказів, які свідчили б, хто краще – чоловіки чи жінки – справляються зі стресом. Індивідуальні відмінності й діапазон можливих стресорів настільки великі, що достатньо грубий поділ за статевою ознакою не завжди правомірний. Статистика показує, що в той час, як частота емоційних порушень вища у жінок, передчасна смерть від хвороб, які безпосередньо пов'язують зі стресом (переважно серцево-судинного характеру), більш поширена серед чоловіків.

Статеві особливості поведінки чоловіків і жінок у стресових ситуаціях виявляються в тому, що чоловікам і жінкам нерідко властиві різні джерела стресу, також як і види відповідних реакцій на нього. Жінки набагато частіше стикаються зі стресом у вигляді безпорадності (включаючи і різного роду сексуальні провокації і образи), низького статусу, нестачі різноманітності, а з іншого боку, нестачі часу та енергії на домашні та професійні справи, через що виникає багато конфліктів. Чоловіки більшою мірою відчувають стрес в ситуаціях робочих проблем: конфліктів з керівництвом, незрозуміння зі сторони колег, незручного робочого графіку, а також в ситуаціях, пов'язаних з питаннями професійної відповідальності та фінансовими труднощами.

При обговоренні проблеми впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості в нашому випадку іменовані, як поведінкові кореляти на опанувальну поведінку, не можна обійти увагою ще одне питання, а саме: наскільки здатність опанувати важкою ситуацією визначається природними властивостями, такими, наприклад, як тип нервової системи людини. Як відомо, можливість здійснення продуктивної діяльності в ситуаціях психічної напруженості багато в чому визначається особливостями нервової системи людини: від зниження ефективності діяльності до рівня деструкції в осіб зі «слабкою» нервовою системою, до високого

рівня стабільності й концентрації в осіб з «сильною» нервовою системою.

Одним з центральних особистісних утворень, які впливають на вибір копінга, є локус контролю особистості [2; 3; 5; 6; 8 та ін.]. Реан А.О. зазначає, що при інтернальному локусі контролю людина «приймає відповідальність за всі події, що відбуваються в її житті, на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, здібностями» [16, 3]. При екстернальному локусі контролю людина схильна переносити відповідальність за всі події на зовнішні чинники, наприклад, на інших людей, долю, випадковий збіг обставин та ін. Автор піднімає проблему взаємозв'язку локусу контролю та поведінки особистості в різних життєвих ситуаціях.

Різними авторами підкреслюється значення інтелекту в процесі опанування [11; 13]. Інтелект, на думку Бодальова О.О., відіграє важливу роль в оцінці ситуації, точності прогнозу, оцінки наслідків, умінні планувати в умовах дефіциту часу [11].

Відносно інтелектуальної сфери особистості, немає однозначної думки про її вплив на процес подолання. Немчин Т.А. пише про те, що при переважанні інтелектуально-когнітивних підструктур особистості в оцінці ситуації будуть домінувати явища психічного дискомфорту [13]. З іншого боку, Прохоров О.О. зазначає, що особи з високим інтелектом схильні до широкого репертуару прийомів саморегуляції своїх станів при дії психогенної ситуації [15].

Джідарьян І.А. відзначає зв'язок задоволеності життям, щастям, а також смисложиттєвих орієнтацій зі стратегіями опанувальної поведінки. Наприклад, чим менше щаслива і задоволена людина, тим більше вона схильна до такої стратегії як «самоізоляція». Навпаки, щасливі й задоволені життям більшою мірою звертаються за порадою до близьких, ніж незадоволені, а також діляться емоційними переживаннями. Загалом стратегії, які орієнтовані на вирішення проблеми, пов'язані із загальним рівнем показника щастя [7].

На сьогоднішній день не існує однозначних даних, що підтверджують взаємозв'язок певних особистісних

особливостей з тим чи іншим типом копінга. Залежно від дослідження різних вікових та соціальних груп, у різних соціальних ситуаціях існують свої закономірності прояву даного взаємозв'язку. Тим не менш, існують базові особистісні детермінанти, які обумовлюють процес опанування, до яких відноситься: локус контролю, «Я-концепція» (самооцінка, рівень домагань), окрім цього підкреслюється значущість інтелектуальної, емоційної і вольової сфер особистості, а так само низки особистісних якостей.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз проблеми опанувальної поведінки і результати теоретичного дослідження дозволили сформулювати наступні висновки.

Проблема опанувальної поведінки є мало досліджуваним явищем та надзвичайно важливим, оскільки вміння опанувати нові, важкі життєві ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості, а також вимагає від неї високих вольових зусиль, значного рівня самоконтролю, рефлексії, гнучкості мислення та інших особистісних якостей. Над даною проблемою працювало багато дослідників як у вітчизняній, так і зарубіжній літературі, і розглядали її у різних підходах, а саме: суб'єктно-діяльнісний підхід (Рубінштейн С.Л., Абульханова К.О., Брушлинский А.В., Знаків В.В., Сергієнко О.О.), когнітивний транзактний підхід до опанування зі стресовою поведінкою (Лазарус Р., Фолкман С.); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування ними (Анциферова Л.І., Бодров В.О., Китаєв-Смик Л.О., Грановська Р.М., Нікольська М.І.), диференційний підхід до вивчення захисної і опанувальної поведінки (Лібіна Є.В., Лібін О.В.) та ін.

Розуміння природи копінгу йде, з одного боку, від досліджень на тваринах, а з іншого, – від психоаналітичної традиції з її захисними механізмами. Принципово новий підхід до копінг-поведінки запропонували С. Фолкман і Р. Лазарус. На сьогоднішній день залишається відкритим питання про те, наскільки мінливий копінг у конкретної людини залежно від оцінки – стресової ситуації, об'єктивних характеристик, даної ситуації і особистісних особливостей самої людини.

Питання психології

Список використаних джерел

1. Альбуханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения / К.А. Альбуханова. – М.: Академический проект. - 2000. – с. 147
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – с. 3 – 18.
3. Бодров В. О. Проблема преодоления стресса. Стратегии и стили преодоления стресса / В.О. Бодров // Психологический журнал, 2006. – Т. 27. – №3. – с. 106 – 116.
4. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
5. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография / Л.И. Дементий. - М.: Информ-Знание. 2005. - 188 с.
6. Дементий Л.И. Ответственность: типология и личностные основания: монография. / Л.И. Дементий.- Омск: Омск. гос. ун-т. 2001. - 192 с.
7. Джидарьян И.А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А.Джидарьян, Е.В.Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – с. 76–94.
8. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г.Дикая, А.В.Махнач // Психол. журнал. – 1996. – Т.17, №3. – с. 137–148.
9. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / Кокун О.М. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
10. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студентів в ситуації неспіху : Монографія / І. О. Корнієнко – Мукачево, 2011 – 292 с.
11. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. - Серия 14 «Психология». – 2010. – № 1. - с. 46-57.
12. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Татьяна Леонидовна Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – с. 344.
13. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. /Т.А. Немчин. —Л.: Изд-во ЛГУ. 1983.-с. 168.
14. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ. – 2005. – с. 352.
15. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / А. О. Прохоров // Психологический журнал, 2005. - Т. 26, №2. – с. 68-81.
16. Реан А.А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля Личности / А.А. Реан // Психологический журнал, 1998. -Т. 19, № 4. - с. 3-12.
17. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – с. 67-82.
18. Фомина А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастнопсихологических жизненных ситуациях / А.Н. Фомина // Вестник Нижегородского ун-та. Серия Социальные науки. – 2006. - №1. – с. 95-105.
19. Хазова С.А. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. — с. 121-124.
20. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А.Л. Церковский// Вестник ВГМУ. – 2006. - Т. 5. - №3. – с. 112-121.
21. Skinner E. A. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood // Psychological Bulletin. – 2003. – Vol. 129, №2. Н Р. 216–269.

References

1. Albukhanova K.A. (2000) Rubynshteinovskaia katehoriya sub'yekta y ee razlychnye metodolohycheskiye znacheniya. [Rubinstein's category of the subject and its various methodological meanings]. - *Akademycheskyi proekt*. (in Russian)
2. Antsyferova L. Y. (1994) Lychnost v trudnykh zhyznennykh uslovyakh: pereosmyslyvanye, preobrazovanye zhyznennykh sytuatsyi y psykholohycheskaia zashchyta. [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of life situations and psychological protection]. - *Psykholohycheskyi zhurnal*. (in Russian)
3. Bodrov V. O. (2006). Problema preodolenyia stressa. Stratehiyy y styly preodolenyia stressa. [The problem of overcoming stress. Strategies and styles of overcoming stress].- *Psykholohycheskyi zhurnal*, (in Russian)
4. Varii M. Y. (2008) Psykholohiia osobystosti: Navch. pos. [Psychology of personality: Textbook. pos.].- *Tsentri uchbovoi literatury*. (in Ukrainian).

Питання психології

5. Dementyi L.Y. (2005) *Otvetstvennost kak resurs lichnosti: monografya*. [Responsibility as a resource of personality: a monograph].- *Ynform-Znanuye*. (in Russian)
6. Dementyi L.Y. (2001) *Otvetstvennost: tipologiya y lichnostnye osnovaniya: monografya*. [Responsibility: typology and personal grounds: monograph].-*Omsk: Omsk. hos. un-t*. (in Russian)
7. Dzhydarian Y.A. (1995) *Problema obshchei udovletvorennosti zhizniu: teoreticheskoe y empiricheskoe issledovaniye*. [The problem of general life satisfaction: theoretical and empirical research]. - *Ynstytut psikhologiy RAN*. (in Russian)
8. Dykaia L.H. (1996) *Otnosheniye cheloveka k neblagoprinyatnym zhiznennym sobytiyam y faktory eho formirovaniya*. [Attitude of the person to unfavorable life events and factors of its formation]. - *Psikholog. zhurnal*. (in Russian)
9. Kokun O.M. (2004) *Optimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psikhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti: Monografiia*. [Optimization of human adaptive capabilities: psychophysiological aspect of providing activities: Monograph].- *Milenium*. (in Ukrainian)
10. Korniienko I. O. (2011) *Stratehii kopinh-povedinky studentiv v sytuatsii neuspikhu: Monografiia*. [Strategies of coping behavior of students in a situation of failure: Monograph].- *Mukachevo*, (in Ukrainian)
11. Korniylova T.V. (2010) *Yntellektualno-lichnostnyi potentsyal cheloveka v stratehiakh sovladaniya*. [Intellectual-personal potential of the person in strategies of mastering].- *Vestnyk Moskovskoho unyversyteta*. (in Russian)
12. Kriukova T.L. (2004) *Psikhologiya sovladaiushcheho povedeniya: Monografya*. [Psychology of coping behavior: Monograph].- *Kostroma: Studiya operativnoi polyhrafyy «Avantytul»*, (in Russian)
13. Nemchyn T.A. (1983) *Sostoianiya nervno - psykhycheskoho napriazheniya*. [States of nervous and mental stress.]. - *L.: Yzd-vo LHU*. (in Russian)
14. Prokhorov A.O. (2005) *Samorehuliatyia psykhycheskykh sostoianyi: fenomenologiya, mekhanyzmy, zakonomernosty*. [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, laws]. - *M.: PER SЭ*. (in Russian)
15. Prokhorov A.O. *Funktsionalnye struktury y sredstva samorehuliatyuy psykhycheskykh sostoianyi*. [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, laws].- *Psikhologicheskyy zhurnal*, (in Russian)
16. Rean A.A. (1998) *Problemy y perspektivy razvitiya kontseptsyy lokusa kontrolya Lichnosti*. [Problems and prospects for the development of the concept of the locus of personality control]. -- *Psikhologicheskyy zhurnal*. (in Ukrainian).
17. Serhyenko E. A. (2008) *Subyektivnaia rehuliatyia sovladaiushcheho povedeniya*. [Subjective regulation of coping behavior]. - *M.: Yn-t psikhologiy RAN*, (in Russian)
18. Fomynova A.N. (2006) *Problema aktyvatsyy resursov lichnosti cheloveka v trudnykh vozrastno-psikhologicheskyykh zhiznennykh sytuatsiyakh*. [The problem of activation of human personality resources in difficult age-psychological life situations].-*Vestnyk Nyzhegorodskoho un-ta. Seryia Sotsyalnye nauky*. (in Russian)
19. Khazova S.A. (2007) *Psikhologiya sovladaiushcheho povedeniya: materialy Mezhd. nauchno-prakt. konf.* [Psychology of mastering behavior: materials of the Int. scientific practice. conf.].- *Kostroma: KHU im. N.A. Nekrasova*, (in Russian)
20. Tserkovskiy A.L. (2006) *Sovremennyye vzgliady na kopinh-problemu*. [Modern views on the coping problem].- *Vestnyk VHMU*. (in Russian)
21. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. (2003) Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*. - 2003. - Vol. 129, №2. H R. 216–269. (in English)

Summary

Solomka E. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Uzhhorod National University*

Khoma T. *Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Uzhhorod National University*

Khlopek A. *Head of Drohobych Branch, DNU Institute for Modernization of Educational Content*

STRESS RESISTANCE OF A PERSONALITY AS A FACTOR OF INFLUENCE ON COPING MECHANISM OF YOUNG STUDENTS

Introduction. *At the present stage of development of society, the scientific community faces the task of finding ways to overcome personal crises, difficult life situations, traumatic events, which is why the problem of coping behavior is relevant for psychological research.*

A person's behavior in a stressful situation is a specific process that can be difficult to predict. It is

important to study behavioral coping, as well as the cognitive and emotional components of coping that mediate behavioral response, in order to be able to develop a system of psycho-corrective measures to help and support an individual in a stressful situation.

The current stage of development of psychology is marked by the existence of various concepts of coping behavior. This was the result of studying stress and overcoming it as psychological phenomena. At the beginning of the XXI century, about 400 ways to overcome it were described [21], and their number continues to increase.

Purpose. *Trace how behavioral correlates influence behavior of a person; how the choice of styles and strategies of mastering behavior is made; whether there are and what exactly are the individual psychological and personal predictors of mastery.*

Methods. *Theoretical analysis of the scientific literature on the problem of research was used during the research of the problem of mastering behavior, in particular, how behavioral correlates influence the behavior of the individual.*

Originality. *Theoretical ideas about the specific features of the development of mastering behavior in the living space of young people were further developed.*

Theoretical positions and psychological conclusions formulated on their basis can be used in the process of professional training and professional activity of psychologists, teachers, social workers, primarily in order to develop recommendations for enhancing constructive life skills in populations of different ages.

Conclusion. *The theoretical analysis of the problem of mastering behavior and the results of theoretical research allowed to formulate the following conclusions.*

The problem of mastering behavior is a little studied phenomenon, but extremely important, because the ability to master 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. Many researchers have worked on this problem in both domestic and foreign literature, and considered it in different approaches, namely: the subject-activity approach (Rubinstein S.L., Abulkhanova K.O., Brushlinsky A.V., Znakiv V.V., Sergienko O.O.), cognitive transactional approach to mastering stressful behavior (Lazarus R., Folkman S.); domestic approach to stress (difficult life situations) and mastering them (Antsiferova L.I., Bodrov V.O., Kitaev-Smyk L.O., Granovskaya R.M., Nikolskaya M.I.), a differential approach to the study of protective and mastering behavior (Libina E.V., Libin O.V.), etc.

Understanding the nature of coping comes, on the one hand, from research made on animal and, on the other hand, from the psychoanalytic tradition with its defense mechanisms. A fundamentally new approach to coping behavior was offered by S. Folkman and R. Lazarus. To date, the question remains open – how variable is coping in a particular person, depending on the assessment - a stressful situation, objective characteristics, the situation and personal characteristics of the person.

Key words: *stress; adaptation; coping; coping strategies; coping resources; coping styles; mastering behaviour.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 21.12.21.