

Согласно сознательному ранжированию, наивысший показатель значимости имело «семейное счастье». Кроме того, высокой была позиция ценности «любовь» и несколько более низкий ранг имела ценность «наличие верных друзей». Анализ неосознаваемой составляющей отношения к ценностям интимно-личностной сферы выявил схожий характер ценностных иерархий. Наиболее эмоционально значимой оказалась ценность «любовь». А «наличие верных друзей» оказалась наименее значимой и в неосознаваемом выборе. Исследование представлений испытуемых об идеальной иерархии ценностей свидетельствует, что в этом аспекте «семейное счастье» и «любовь» также занимали верхние позиции в ценностных иерархиях, в то время как ценности «наличие верных друзей» отводилась менее значимая позиция. Кроме того, среди блоков, которые презентуют значимые сферы жизнедеятельности, согласно результатам методики репертуарных решеток одним из центральных был блок «интимно-личностная сфера». Что отражает высокую субъективную значимость соответствующих ценностей, их способность ориентировать поведение личности на достижении соответствующих ценностей. Таким образом, сравнительный анализ трех аспектов отношения к ценностям, презентующим личное благополучие, позволил выделить достаточно гармоничную позицию испытуемых в отношении соответствующих ценностей. Полученные данные подтверждают общепринятое понимание этих ценностей как ведущих общечеловеческих смысловых образований. Данное исследование намечает возможные пути и перспективы анализа психологической картины субъективного благополучия личности.

О. В. Радько, А. О. Потюкун

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ**

O. V. Radko, A. O. Potykun

**PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING-STRATEGY
IN THE CONTEXT OF HUMAN SOCIAL ADAPTATION**

У зв'язку з підвищенням темпу життя, швидкості зміни соціально-економічних умов, а також зростанням емоційних, інформаційних навантажень і вимог до психічних ресурсів людини гостро постає проблема соціальної адаптації, профілактики стресу та підтримки необхідного для успішної діяльності рівня психічного і фізичного здоров'я.

Процес пристосування психічної діяльності людини до умов і вимог навколишнього середовища прийнято називати психічною адаптацією, яка супроводжується напруженням або стресом. Стрес, особливо тривалий, може призвести до поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості і, як наслідок, до порушення психічної адаптації, зриву функціональних систем життєдіяльності і розвитку розладів у психічній і соматичній сферах різного ступеня виразності.

Більшість сучасних досліджень присвячені вивченню процесів, спрямованих на подолання стресових станів — так званої копінг-поведінки (від англ. Coping — оволодіння, подолання), яка розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і

ресурсами, які задовольняють ці вимоги. Найбільш широку популярність у психологічній літературі набула феноменологічна класифікація копінгових відповідей, запропонована R. S. Lazarus і S. Folkman. Вони класифікують стратегії оволодіння відповідно до виділених ними двома основними функціями копіngu: 1) копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем (problem focused); 2) копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом (emotion focused). Необхідність обліку обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації.

Також S. Folkman і R. S. Lazarus визначили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення. Тобто копінг-поведінка — це, з одного боку, індивідуальний набір певних особистісних характеристик, способів поведінки на реагування в стресових ситуаціях. З іншого, — це широкий спектр різноманітних стратегій подолання стресу, якими особистість може маніпулювати (використовувати) залежно від зовнішніх обставин та умов діяльності.

Щодо захисних механізмів психіки (термін уперше з'явився в роботах З. Фрейда) — це набір захисних механізмів, який і характеризує рівень адаптованості особистості. У сучасному уявленні вони представляють собою продукт розвитку та навчання, що діють у підсвідомості, вони запускаються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу. Цікаво, що на сьогодні єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, хоча є безліч спроб їх угруповання на різних підставах.

На думку N. Наан, копінг є динамічним «параметром», що використовується індивідом свідомо і спрямований на активну зміну ситуації. На відміну від копіngu, механізми психологічного захисту є статичним «параметром», які реалізують пасивні механізми, залежні від інтропсихічної діяльності і спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. На думку Б. Д. Карвасарського, процеси оволодіння націлені на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, водночас як процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Є. І. Чехлатий вважає, що відмінність механізмів оволодіння від механізмів психологічного захисту полягає в тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а другі — неусвідомлювані і пасивні.

Уважається, що успішність адаптації до життєвих стресів багато в чому визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів. Так, наприклад, S. Folkman виокремлює наступні їх види: фізичні (здоров'я, витривалість тощо); психологічні (переконавання, самооцінка, локус-контроль, мораль); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціальна підтримка тощо); матеріальні ресурси (гроші, обладнання тощо).

Рекомендації щодо самостійного відновлення свого ресурсного стану: 1. Зрозуміти причину такого стану, тому що усвідомлення проблеми є першим кроком на шляху до її вирішення. 2. Відпочинок та заняття тим, що вам подобається. 3. Медитації. Статичний вид медитації допоможе заспокоїтися і розслабитися. Динамічний — чудові ліки від стресу і нудьги. 4. Прислухайтесь до своїх почуттів та бажань.