

Список використаних джерел

1. Випасняк І. П., Шанковський А. З. Мультимедіа технології в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 12 (94). С. 17.

2. Данильченко В.А., Хлевна Ю.Л. Формування техніки рукопашного бою курсантів МВС України із застосуванням інформаційних технологій. *Теорія і методика фіз. виховання*. 2015. № 1. С. 112.

Єлизавета Вакула,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України

Науковий керівник:

Ольга Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІД ЧАС ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ СТРЕСУ

У сучасному динамічному середовищі індивід часто потрапляє в стресогенні ситуації – соціальні, навчальні, професійні. У таких умовах особистість не лише зазнає впливу зовнішніх факторів, але й активізує внутрішні ресурси для подолання або мінімізації стресу. Результативність поведінки в стресовій ситуації багато в чому залежить від стратегії подолання (копінг-стратегії) та від особистісних властивостей.

Поняття копінг-стратегій передбачає когнітивні та поведінкові зусилля людини спрямовані на ослаблення, регулювання чи зміну стресової ситуації або її наслідків. Згідно з класичною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг-стратегії поділяються на проблемоорієнтовані (орієнтація на зміну ситуації) і емоційноорієнтовані (регуляція емоційної реакції) залежно від оцінки ситуації як контрольованої чи неконтрольованої [1]. Водночас у психологічній літературі наголошується, що вибір конкретної копінг-стратегії визначається не лише ситуаційними факторами, але й особистісними властивостями індивіда.

Особистісні властивості – це відносно стійкі характеристики індивіда: рівень життєстійкості, локус контролю, мотивація до дії, самооцінка, самоконтроль тощо. Наприклад, дослідження показують, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють ширший спектр конструктивних копінг-стратегій: активне вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка. Навпаки, особи з низькою життєстійкістю більш схильні до дезадаптивних стратегій – відтворення уникнення, дистанціювання, пасивності.

Окрім цього, дослідження, проведені серед молоді показують: при високому рівні стресу найбільш типовою стратегією є «пошук соціальної підтримки», тоді як при середньому рівні – «планування дій», «позитивна

переоцінка», «прийняття відповідальності», а при низькому рівні стресу – «уникнення», «дистанціювання» [2]. Ці дані підтверджують взаємозв'язок: рівень стресу – вибір стратегії – особистісні риси.

Життєстійкість виступає як ключовий ресурс особистості, що дозволяє адаптуватися до стресу, трансформувати труднощі в можливості росту. У людей зі сформованою життєстійкістю проявляються: віра в власні сили, активна залученість у життєві процеси, відкритість до змін. Ці характеристики корелюють із вибором більш активних, конструктивних копінг-стратегій (наприклад, планування, позитивна переоцінка, проактивне подолання). У дослідженні В.В. Предка зазначено, що високожиттєстійкі учасники більш схильні до проактивних стратегій, тоді як низькожиттєстійкі – до уникання. Особи з внутрішнім локусом контролю (віра, що власні дії впливають на події) частіше обирають стратегії, що передбачають активну поведінку: вирішення проблеми, планування, пошук ресурсів. У той же час, ті, хто вважає, що події залежать від зовнішніх обставин, мають більшу схильність до пасивних чи унікальних стратегій. Таким чином, особистісна орієнтація «я можу вплинути» сприяє вибору конструктивного копінгу. Висока самооцінка, впевненість у собі, здатність контролювати власні емоції, теж детермінанти вибору ефективної стратегії. У дослідженні зазначається, що серед стратегій відіграє роль «позитивна переоцінка», яка орієнтована на осмислення ситуації, і вона виявлена частіше у суб'єктів зі сформованими внутрішніми ресурсами [1]. Мотивація до дії (не просто реагування, а проактивна поведінка) виступає як особистісна якість, що значною мірою впливає на вибір стратегії: особи проактивні мобілізують ресурси, планують, передбачають. Хоча основний акцент – на особистісних властивостях, варто зазначити: вибір стратегії також залежить від оцінки ситуації та її контрольованості. Однак саме готовність особистості адаптуватись, змінювати стратегії залежно від контексту – це властивість гнучкості, яка теж має особистісне підґрунтя. Таким чином, властивості як-от адаптивність, відкритість до змін, рефлексивність – сприяють адекватному вибору стратегії. Дослідження Предка В.В., показало, що група з високою життєстійкістю значно більше використовує стратегії «планування вирішення», «проактивне подолання», «рефлексивне подолання» ніж група з низькою життєстійкістю.

У дослідженні І.Я. Мельничук та Г.О. Горської виявлено, що при високому рівні стресу юнаки більше вдаються до стратегії «пошук соціальної підтримки» і «конфронтація», тоді як при середньому – «планування дій», «позитивна переоцінка» [2]. Це підкреслює, що особистісні властивості модулюють не тільки вибір стратегії, але й взаємодію зі ступенем стресу. У психологічній роботі, важливо розвивати життєстійкість, самоконтроль, рефлексивність, мотивацію до дії. Особи з низькими показниками цих властивостей мають бути орієнтовані на навчання адаптивних копінг-стратегій, формування внутрішнього локусу контролю, підвищення самооцінки. Освітні програми, тренінги повинні враховувати, що стресові ситуації не менш значущі серед студентів: допомога в розвитку персональних ресурсів сприятиме вибору більш ефективних стратегій.

Роль особистісних властивостей у виборі стратегій поведінки в умовах стресу є суттєвою та багатofакторною. Особистісні характеристики як-от життєстійкість, локус контролю, самооцінка, мотивація до дії, рефлексивність забезпечують основу, на якій будується вибір копінг-стратегії. У людей з розвиненими внутрішніми ресурсами переважають конструктивні стратегії (планування, позитивна переоцінка, проактивність), тоді як у тих, хто має слабкіші ресурси, більш типовими стають стратегії уникнення, дистанціювання, соціальної підтримки. Розуміння цієї взаємозв'язку важливе для психологічної практики, зокрема в освітньому середовищі, де часто виникають стресогенні умови. Отже, зміцнення особистісних властивостей виступає як превентивна стратегія оптимізації копінг-поведінки.

Таким чином, особистісні властивості відіграють ключову роль у виборі стратегій поведінки в умовах стресу, визначаючи як характер реакції, так і її ефективність. Життєстійкість, внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, самоконтроль, рефлексивність і мотивація до дії формують основу конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на активне подолання труднощів та збереження психоемоційної рівноваги. Натомість низький рівень цих якостей підвищує ймовірність застосування дезадаптивних стратегій, таких як уникнення чи пасивність, що ускладнює подолання стресових ситуацій.

Отже, розвиток особистісних ресурсів є важливою умовою формування ефективної копінг-поведінки, особливо у середовищах, де рівень стресу є підвищеним. Психологічні інтервенції, спрямовані на зміцнення життєстійкості, підвищення саморегуляції та формування внутрішнього локусу контролю, можуть суттєво підвищити адаптаційні можливості особистості та сприяти ефективнішому подоланню стресу.

Список використаних джерел

1. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64–72. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/11.pdf Психологія ВГУ
2. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/135>