

**References translated and transliterated**

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni [Strategy of life] / Kseniya Aleksandrovna Abulhanova-Slavskaya. – M.: Myisl, 1991. – 299 s.
2. Adler A. Ponyat prirodu cheloveka [To understand nature of man] / A.Adler. – SPb.: Akademicheskii proekt, 2000. – 207 s.
3. Anastazi A. Differentsialnaya psihologiya. Individualnyie i gruppovyye razlichiya v povedenii [Differential psychology. Individual and group distinctions are in behavior] / Per. s angl. - M.: Aprel Press, Izd-vo EKSMO-Press, 2001. – 752 s.
4. Antilogova L.N. Psihologicheskie mehanizmyi razvitiya nrvstvonnogo soznaniya lichnosti [Psychological mechanisms of development of moral consciousness of personality] / Larisa Nikolaevna Antilogova. – Omsk, 1999. – 184 s.
5. Voloshina V.V. Psihologichni tehnologiyi pidgotovki maybutnih psihologiv: monografiya [Psychological technologies of preparation of future psychologists] / V.V.Voloshina. – Vinnitsya, TOV «Nilan-LTD», 2015. – 399 s.
6. Dmiterko-Karabin H.M. Vpliv smislozhitvevii orientatsiy na motivatsiynu gotovnist do profesiynoyi diyalnosti maybutnih psihologiv [Influence of vital orientations on motivational readiness to professional activity of future psychologists]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psihologiya» / Dmiterko-Karabin Hristina Markiyavna; Prikarpatskiy un-t. – Ivano-Frankivsk, 2004. – 20 s.
7. Maslou A. Novyye rubezhi chelovecheskoy prirody [New borders of human nature] / Abraham Maslou; [per. s angl. G. A. Ball, A. P. Popogrebskiy; pod obsch. red. G. A. Balla i dr.]. – M.: Smyisl, 1999. – 423 s.
8. Molokanov M.V. Vliyaniye lichnostnyih osobennostey na professionalnyiy vyibor v prakticheskoy psihologii [Influence of personality features on a professional choice in practical psychology] / M. V. Molokanov // Psihologicheskii zhurnal.– 1998. № 2.– С. 79-96.
9. Starovoytenko E.B. Kulturnaya psihologiya lichnosti: [monogr.] [Cultural psychology of personality] / Starovoytenko E. B. – M.: Akademicheskii proekt, 2007. – 318 s.
10. Yusupov I.M. Psihologiya vzaimoponimaniya [Psychology of the mutual understanding]/ I.M. Yusupov. – Kazan: Tatarskoe kn. izd-vo, 1991. – 192s.

**Voloshyna, V.V. Psychological patterns of formation of the integral of professional value in future psychologists.** The article is dedicated to the theoretical analysis of concept "integral of professional value" of future psychologist. It presented the psychological maintenance of structural components of integral of professional value as integrative personality formation. The psychological content of the structural components of the integral value were presented as integrative professional and personality development. The author determined the patterns of its formation in the professional training of future psychologists. The necessity of its formation in the future professionals were described as the basis of effectiveness and success of their personal and professional self-realization.

**Key words:** valued sphere, value orientations, values, integral of professional value, psychological patterns, future psychologist.

УДК 159.9316.6

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ  
В ЖИТТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

**О.О. Гребенюк**

аспірант кафедри психології  
Запорізького національного університету  
grebenyk1234@gmail.com

**Гребенюк О.О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини.** Стаття присвячена обґрунтуванню основних класифікацій моделей стресу. Проаналізовані визначення як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників щодо розуміння поняття стресу, причин та деяких наслідків цього явища. Розглянуто основу та вплив стресу на життя та діяльність людини. Стрес, як явище, характеризується як якісно відмінний відносно гомеостазу фізіологічний стан, викликаний дією досить різних стимулів на організм. З психологічної точки зору – як суб'єктивна реакція, що відображає стан напруги та збудження, комплекс психічних станів особистості в результаті дії різноманітних соціальних та психологічних факторів. Негативний стрес може стати причиною погіршення фізичного самопочуття, стану здоров'я, підвищеної тривоги, виснаження енергетичних ресурсів людини, професійної деформації та професійного вигорання тощо.

**Ключові слова:** стрес, емоційний стан, емоційна напруженість, фізіологічний стрес, психологічний стрес.

**Гребенюк О.А. Теоретические аспекты изучения особенностей понятия стресса в жизни и деятельности человека.** Статья посвящена обоснованию основных классификаций моделей стресса. Проанализированы определения как отечественных, так и зарубежных исследователей к пониманию понятия стресса, причин и некоторых последствий этого явления. Рассмотрены основа и влияние стресса на жизнь и деятельность человека. Стресс, как явление, характеризуется как качественно отличающееся относительно гомеостаза физиологическое состояние, вызванное действием достаточно различных стимулов на организм. С психологической точки зрения – как субъективная реакция, отражающая состояние

напряжения и возбуждения, комплекс психических состояний личности в результате действия разнообразных социальных и психологических факторов. Негативный стресс может стать причиной ухудшения физического самочувствия, состояния здоровья, повышенной тревожности, истощения энергетических ресурсов человека, профессиональной деформации, профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** стресс, эмоциональное состояние, эмоциональная напряжённость, физиологический стресс, психологический стресс.

**Постановка проблеми.** Феномен стресу є предметом дослідження багатьох галузей сучасної науки. Тема викликає значний інтерес в психології, фізіології, медицині тощо. Але актуальність явища стресу не обмежена лише науковими дослідженнями. Особливо в умовах соціально-економічних змін у суспільстві тема стресу – це наболіле питання майже для кожної людини. Тому дуже важливо знати що таке стрес, причини його виникнення та в перспективі – методи профілактики стресу та боротьби з його негативними наслідками.

**Метою статті** є аналіз теоретичних аспектів виникнення стресу, наслідків його впливу на життя та діяльність людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення вітчизняної та зарубіжної літератури показало, що зацікавленість стресом як явищем виникла близько з середини ХХ століття. Одним з першопрохідців у даній проблематиці є канадський фізіолог Ганс Сельє. Дедалі розвиток проблеми мав продовження в роботах Р.Лазаруса, С.Фолкмана, Д.Фонтана, Дж.Грінберга, Г.Салвенді, К.Маслач. Також проблематика представлена в роботах сучасних вітчизняних психологів – В.А.Бодрова, Н.І.Наєнко, А.Б.Леонової, С.К.Нартової-Бочавер. Особливе відображення проблема стресу та його наслідків знайшла в роботах українських сучасних психологів – С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової, А.П.Поплавської, М.Г.Ткалич.

**Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів.** Стрес (від англ. stress) – стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах.

До основних, етапних теорій і моделей стресу, проаналізованих та класифікованих В.А.Бодровим, віднесені наступні:

1. Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування організму, незалежно від поточних обставин.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу П. Парсона, яка ґрунтується на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища. Вона допускає взаємний вплив упереджених чинників і несподіваних, сильних дій в розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, яка ґрунтується на положеннях теорії З. Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояви тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

4. Модель Х. Воффа, згідно якої автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи атитюдів (позицій, стосунків), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і відношення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу (Х. Басович, Р. Грінкер). На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних; але можливо призводять до вищих рівнів функціонування і новим можливостям регулювання.

6. Теорії конфліктів (Д. Дуулі, Р. Дарендорф, Д. Томас, Н.В. Гришина). Декілька моделей стресу відбивають взаємозв'язок поведінки суб'єктів в суспільстві і стану напруги в стосунках, супроводжуваних групові процеси. Головні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Теорії конфліктів розглядають також в якості причин стресу чинники стійкості соціальних стосунків, розподіли економічних благ і послуг в суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ в суспільстві), теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі і т.д.).

7. Модель D. Mechanik. Пріоритетним елементом в цій моделі є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, за допомогою якого індивід долає ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: а) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; б) захист (defence) – боротьба з почуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями в прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями і вимогами.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє була модифікована Б. Доренвендом, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресовими розуміє передусім соціальні за своєю природою чинники, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або погрожують підірвати звичайне життя індивіда. Вони не обов'язково негативні і не завжди ведуть до об'єктивної кризи.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями .

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми визначається як дія на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності.

Кожна з цих моделей може бути класифікована, залежно від чинників (біологічних, біологічних та психологічних, психологічних та соціальних, соціальних), що обумовлюють стрес.

Перша теорія стресу була обґрунтована в 1936 році канадським фізіологом Г. Сельє, в якій стрес або загальний адаптаційний синдром показаний як «неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену вимогу» [9, с.7]. Але Г.Сельє дуже обережно в своїх працях давав окреслення феномену. «Слово «стресс» так само як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати його визначення дуже важко, хоча воно і увійшло в нашу повсякденну мову» [9, с.8].

В подальшому стрес було розрізнено на позитивний (еустрес) та негативний (дістрес). Тож, під позитивним стресом мається на увазі будь-яка подія або діяльність, яка приносить людині задоволення – творчість, хобі, улюблена робота, успіх, гарний досуг тощо. Негативний стрес або дістрес (перев.англ. – distress ) – горе, нещастя, невдача, виснаження. В контексті нашої проблематики ми розглядаємо негативний стрес.

Г. Сельє було виділено три стадії загального адаптаційного синдрому:

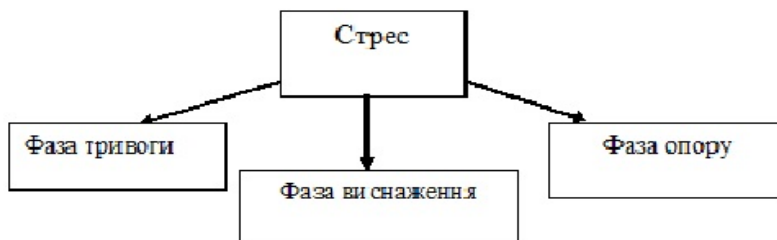


Рис. 1. Структура стресу за Г. Сельє

1. Реакція тривоги, коли організм змінює свої звичайні характеристики під впливом стресу. Рівень стійкості організму знижується, але організм мобілізує свої резерви і включає механізми саморегуляції захисних процесів, та якщо вони здорові, то організм повертається до нормального життя.

2. Фаза опору. Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм дає опір, ознаки реакції тривоги практично зникають. Рівень опору стає значно вищим, ніж зазвичай.

3. Фаза виснаження. Після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, різко виснажуються запаси адаптаційної енергії. Проявляються ознаки тривоги, але вже незворотні.

Також Г.Сельє вказав на існування двох рівнів адаптаційної енергії – поверхневої, яка доступна відразу – на першу вимогу, та глибокої, яка зберігається у вигляді резервів. Виснаження останньої призводить до незворотніх, фізіологічних та психічних, змін в організмі.

В 1966 році американський вчений Р. Лазарус запропонував розрізнити фізіологічний та психологічний види стресу.

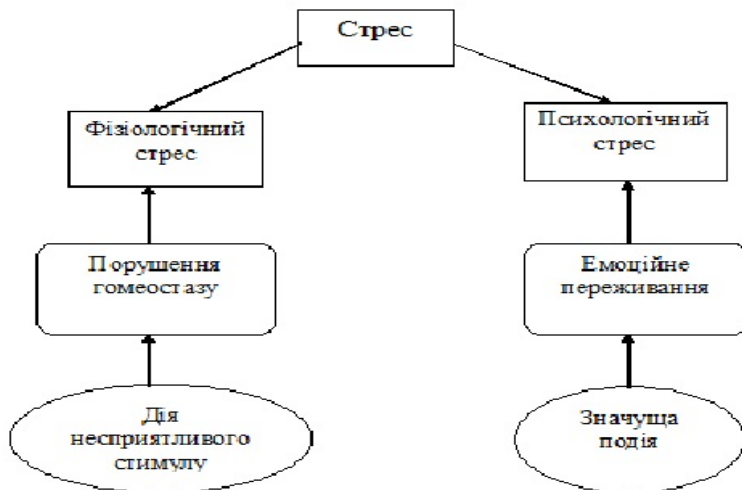


Рис. 2. Структура стресу за Р. Лазарусом

За Р. Лазарусом фізіологічний стрес обумовлений порушенням гомеостазу і викликаний дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес виступає як обумовлене «загрозою» емоційне переживання, яке впливає на здатність людини досить ефективно здійснювати свою діяльність. Що стосується останнього, то тут грають велику роль такі моменти, як значимість ситуації, особистісні якості людини, характер відповідних реакцій. Психологічний стрес припускає індивідуальні та не завжди передбачувані реакції.

Російський вчений В.А. Бодров визначив стрес «як особливий психічний стан пов'язаний з зародженням і проявленням емоцій, але він не зводиться тільки до емоційних феноменів, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості» [1, с.2].



Рис. 3. Структура стресу за В.А. Бодровим

«Психологічний стрес – це своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється

процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значимість, інтенсивність, тривалість протікання і так далі) в значній мірі визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукає вмістом мотивів діяльності» [1, с.4].

За результатами дослідження В.А. Бодрова є зрозумілим, що в процесі діяльності мотиви сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які виконують особливу роль в виникненні і протіканні станів психологічної напруженості та досить часто ототожнюються з емоційним компонентом діяльності. Звідси з'явилися такі поняття, як «емоційна напруженість», «нервово-психічна напруга», «емоційна збудженість», «емоційний стрес» та подібні. Загальним для всіх цих понять є те, що вони означають стан емоційної сфери людини, в якій відображаються її переживання та діяльність.

Психічна напруженість супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху і навіть загрози. Ступінь психічної напруженості визначається багатьма факторами, головними з яких є: сила мотивації, значимість конкретної ситуації, наявність досвіду подібних переживань тощо. Стрес, в вищезазначеному контексті, визначається як вищий рівень психічної напруженості. Але мова йде не про той конструктивний стан напруженості, що мобілізує людину до дії та дає змогу адекватно функціонувати організму. Мається на увазі саме той рівень, що призводить до дезорганізації діяльності.

Вітчизняний дослідник Н.І. Наєнко запропонувала психічну напруженість ( психологічний стрес) розподілити на два види: операційну та емоційну.



Рис.4. Структура стресу за Н.І. Наєнко

За визначенням Н.І. Наєнко операційна напруженість виникає в результаті власне самої діяльності. Сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження. Операційна напруженість виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки рішень, що приймаються нею, не справляється з пошуком потрібного рішення, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі.

Емоційна напруженість теж має відношення до діяльності людини. Але в її основі лежить результат мотиву самоствердження, потреби в самоактуалізації, визнанні, самоповазі, визначенні рівня домагань. Емоційна напруженість має місце в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини, її добробуту, соціальному статусу, міжособистісним стосункам. Існує дві прояви емоційного стресу: як короткочасний спалах емоцій і як тривала напруга із складними змінами поведінки, мислення, поглядів на життя тощо.

Отже, стрес, як загальний адаптаційний синдром має дві форми – позитивний стрес (еустрес) та негативний стрес (дістрес). Під позитивним стресом мається на увазі будь-яка приємна для людини подія або діяльність. Негативний стрес є руйнівним для фізичного і психологічного життя людини. В нашому дослідженні теоретичних аспектів вивчення даного феномену, під стресом ми розуміли негативний стрес.

Стрес поділяється на два види – фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес обумовлений біологічною складовою людини та викликаний порушенням гомеостазу і дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес має дещо інше глибинне наповнення, до

його складу потрібно віднести один з таких компонентів, як «емоційний стан». На останній впливають особистісні якості, цінності, значимість тієї чи іншої події або ситуації для конкретної людини. Психологічний стрес може виявлятися у формі змін мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості.

Психологічний стрес, у свою чергу, поділяється на операційну та емоційну напруженості. Операційна напруженість тісно пов'язана з діяльністю людини. До цього типу стресу може бути віднесено все, що стосується середовища, вимог, темпу праці людини в її діяльності. Емоційна напруженість характеризується інтенсивними емоційними переживаннями в різних сферах життя, емоційним відношенням людини до мотиваційних компонентів як діяльності, так і соціальних (статус, повага, самоповага, рівень оцінки себе, рівень домагань, рівень життя).

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі стресу та його впливу на життя людини, вказав на існування різних підходів щодо пояснення цього явища. Але, незважаючи на різноманітність теорій та моделей феномену стресу, висновок існує один – стикаючись зі стресом, людина переживає такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, навіть безвихіддя. Отже, якщо це трапляється не іноколи, а постійно – можлива варіативність розвитку фізіологічного та психічного виснаження, що може призвести до втрати однієї з самих значних цінностей цього життя – здоров'я. Звичайно, ступінь реагування на стрес-фактори залежить від багатьох чинників та особистісно-типологічних якостей самої людини. Тому перспективою подальшого дослідження буде практичне дослідження феномену стресу у контрольованих умовах, вивчення існуючих на сьогодні копінг-стратегій та впровадження у реальне життя програм успішного подолання стресу з метою збереження людиною свого фізичного та психологічного самопочуття.

#### Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А.Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528с.
3. Психические состояния / [Сост. и общ. ред. Л. В. Куликова] – СПб.: Питер, 2001. – 512с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. 7 изд. [перев. с англ. Л. Гительман, Н.Потапова] – Спб.: Питер, 2002. – 496с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Л.Леви. – Л.: Медицина, 1970. – 215с.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К.Маслач – М., 1995 – 396с.
7. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И.Наенко – М.: Московский ун-т, 1976. – 112с.
8. Психология: словарь / [под общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского] – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса: [пер.с англ.; общ.ред. А.Н.Лука, И.С. Хорола под общ.ред. Е.М.Крепса] – М.: Прогрес, 1979. – 124с.
11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти [за наук. ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової] – К.: Міленіум, 2004. – 264с.

#### References translated and transliterated

1. Bodrov V.A. Informatsionnyi stress: Uchebnoeposobiedlyavuzov [Information Stress: Manual for high schools] / V.A.Bodrov – М.: PER SE, 2000. – 352s.
2. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitiiepreodolenie [Psychological stress: development and overcoming] / V.A.Bodrov – М.: PER SE, 2006. – 528s.
3. Psikhicheskiesostoyaniya [Mental states] / [Sost. iobshch. red. L. V. Kulikova] –SPb.: Piter, 2001. – 512s. – (Seriya "Khrestomatiyapopsikhologii").
4. GrinbergDzh. Upravleniestressom [Stress management] / Dzh.Grinberg. ; 7 izd. [perv. s angl. L. Gitel'man, N.Potapova] – Spb.: Piter, 2002. – 496s.
5. Lazarus R. Teoriyastressaipсихofiziologicheskiesissledovaniya // Emotsional'nyi stress [The theory of stress and physiological studies // Emotional stress] / L.Levi. – L.: Meditsina, 1970. – 215s.
6. Maslach K. Professional'noevygoranie: kaklyudispravlyayutsya [Professional burnout: how people cope] / K.Maslach – М.1995 – 396s.
7. Naenko N.I. Psikhicheskayanapryazhennost' [Mental tension] / N.I.Naenko – М.: Moskovskii un-t, 1976. – 112s.

8. Psikhologiya: slovar' [Psychology: Dictionary] / [pod obshch.red. A.V.Petrovskogo, M.G.Yaroshevskogo] – 2-e izd., ispr. idop. – M.: Politizdat, 1990. – 494s.
9. Sel'e G. Stress bez distressa [Stress without distress:] [per.sangl.; obshch.red. A.N.Luka, I.S. Khorola pod obshch.red. E.M.Krepsa] – M.: Progres, 1979. – 124s.
10. Syndrom «profesijnogovygorannja» ta profesijnakar'jerpracivnykivosvitnihorganizacij: genderniaspekty: navchal'nyjposibnykdjastudentivvyshhyhnavchal'nyhzakladiv ta sluhachivinstytutivpisljadyplomnoi' osvity [The syndrome of "burnout" and career employees of educational institutions: a gender perspective: a textbook for university students and students of institutes of Continuing Education] [zanauk. red. S.D.Maksymenka, L.M.Karamushky, T.V.Zajchykovoï] – K.: Milenium, 2004. – 264s.

**Grebeniuk, O.A. The theoretical aspects of the study features of the concept of stress in human life and activities.** The article is focused on the justification of the basic classifications of stress models. We analyzed the definitions of both national and foreign researchers to understand the concept of stress, causes and some consequences of this phenomenon. We considered the basis and the effects of stress on human life and activity. Stress as a phenomenon can be described as qualitatively different from homeostasis physiological condition caused by the action of quite different stimuli on the body. From a psychological point of view it can be described as a subjective reaction, reflecting the state of tension and excitement, a complex mental states of the person as a result of various social and psychological factors. The consequences of such states can be positive or negative, depending on the intensity of the human experience with regard to any event. Negative stress can cause deterioration of our sense of well-being, physical health. It can be responsible for increasing anxiety, exhaustion of human energy resources, professional deformation, professional burnout etc.

**Keywords:** stress, emotional state, emotional tension, physiological stress, psychological stress.

УДК 316.62:159.922-057.875

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

**Н.О. Губа**

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології  
Запорізький національний університет  
natalya-guba@yandex.ru*

**Н.В. Козюра**

*студентка факультету соціальної педагогіки та психології  
Запорізький національний університет  
nata.kozura@mail.ru*

**Губа Н.О., Козюра Н.В. Особливості формування копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей.** У статті відображені теоретичні аспекти формування копінг-стратегій, основні підходи до визначення адаптивної поведінки, описані вітчизняними та зарубіжними психологами. Розглянуто фактори, які детермінують вибір копінг-стратегій, а також виділено та проаналізовано додатковий фактор характерний для студентської молоді – сфера майбутньої професійної діяльності. Наведено результати емпіричного дослідження особливостей формування копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей. Визначено суттєві відмінності у переважанні таких стратегій як самоконтроль та пошук соціальної підтримки у студентів медичної та психологічної професійних сфер, також характерні розбіжності у виборі когнітивних та емоційних стратегій.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, студентська молодь, професійне становлення, адаптивна поведінка, сфера діяльності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки.

**Губа Н.А., Козюра Н.В. Особенности формирования копинг-стратегий у студентов разных специальностей.** В статье представлены теоретические аспекты формирования копинг-стратегий, основные подходы к определению совладающего поведения, описанные отечественными и зарубежными психологами. Рассмотрены факторы, которые детерминируют выбор копинг-стратегий, а также выделено и проанализировано дополнительный фактор, характерен для студенческой молодежи – сфера будущей профессиональной деятельности. Приведены результаты эмпирического исследования особенностей формирования копинг-стратегий у студентов разных специальностей. Определены существенные различия в преобладании таких стратегий как самоконтроль и поиск социальной поддержки студентов медицинской и психологической профессиональных сфер, также характерные различия в выборе когнитивных и эмоциональных стратегий.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, студенты, профессиональное становление, адаптивное поведение, сфера деятельности, самоконтроль, поиск социальной поддержки.