**УДК 159.944.4-053.81-044.332**

О.А. Резнікова

м. Слов’янськ

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

У сучасній психології актуальними виявляється дослідження адаптації індивіда до стресових ситуацій. Така увага до розробки проблематики стресу пояснюється її зв’язком з актуальними запитами соціальної практики. Стреси у житті людей є доволі частими явищами. Їх виникнення обумовлено військово-політичними конфліктами, економічними кризами, нестабільністю соціальних ситуацій, нездатністю особистості адаптуватися до нових життєвих ситуацій тощо.

Проблематика психологічної адаптації та стресу заявлена в зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі (Ф. Халліган, Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолькман, Л. Анциферова, С. Нартова-Бочавер, О. Баллта ін.). В умовах сучасності феномен стресу досліджується в аспекті стресостійкості особистості (А. Боднар, Л. Картенсен, В. Мозговий); адаптаційного потенціалу особистості (Н. Бамбурак); професійної діяльності в екстремальних умовах (М. Корольчук, В. Розов).

Стресозахисна поведінка пов’язується із копінгами. В роботах українських дослідників копінг-поведінка розглядається у контексті життєвих досягнень особистості (І. Гуляс), подолання невизначеності (А. Демчук), подолання стресових ситуацій (Л. Степаненко, О Чеканська, Ю. Данчук); в аспекті виходу із конфліктних ситуацій (Я. Ляшин); як прояв нужди у життєвому здійсненні (Ю. Коваленко); як засіб самореалізації (Т. Ткачук). Також українські дослідники внесли значний вклад у розробку теорії копінг-поведінки (Н. Родіна, Л. Карамушка, І. Корнієнко).

Копінг-поведінка визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегії особистості, суть яких полягає в досягненні адаптації до життєвих подій і стресових ситуацій. Переважання гнучких, адекватних і конструктивних стратегій сприяє особистісному зростанню і самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій підсилює невротизацію особистості або приводить до хвороби. Копінг як індивідуальний процес адаптації й опанування життєвих подій є психологічним містком у бік самореалізації особистості [2].

Період ранньої дорослості дослідники вважають стресогенним періодом розвитку особистості. За періодизацією Г. Крайга рання дорослість охоплює відрізок часу від 20 до 40 років. Головними факторами розвитку в період ранньої дорослості єдосягнення особистісної ідентичності, продуктивна діяльність, система нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. На період ранньої дорослості припадає криза середини життя, основною характеристикою якої є розбіжність між життєвими цілями і дійсністю існування людини. Ранній дорослий вік насичений життєвими подіями у особистісній і професіональній сферах. Ці події володіють стійким емоційним впливом на психіку людини, вимагають ефективної стресозахисної поведінки особистості [1].

Вітчизняні дослідження в галузі вікової психології дорослості присвячені проблемам психофізіологічних змін в період дорослості (Б. Ананьєв); мотиваційно-смислової динаміки (Ж. Вірна, Г. Ложкін, С. Максименко, В. Семиченко); процесу професійного становлення (А. Маркова, Л. Мітіна, В. Моргун). Проте аналіз стресозахисної поведінки в період ранньої дорослості, її зв'язок із здатністю особистості до самореалізації або навпаки із невротизацією особистості представлені в науковій літературі недостатньо.

Дослідження за допомогою методики Т. Холмса і Р. Раге засвідчило, що сумарна частота стресів особистості у період ранньої дорослості складає 206 балів, що відповідає пороговому рівню. Пороговий рівень опірності стресу свідчить про те, що людина змушена велику частину енергії і ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Найголовнішою причиною стресу та знервованості досліджуваних є повномасштабна війна російської федерації проти України. Крім того, серед причин стресу були визначені ситуації родинного і професійного характеру.

Загальний індекс тяжкості невротичних симптомів досліджуваних за діагностичною шкалою (SCL – 90) складає 1,46 бали, що відповідає середньому пограничному рівню вияву невротичності особистості. Як індикатор поточного стану і глибини розладу цей показник демонструє середню інтенсивність пережитого дистресу. На цьому рівні невротичність людини зростає із збільшенням стресових ситуацій у житті. Серед симптомів невротичного регістра високий рівень вияву продемонстрували показники шкали соматизації, тривожності, ворожості

Методика E. Хайма дозволиладослідитикогнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії. У когнітивній сфері найбільші значення мають: серед адаптивних стратегій – шкала проблемного аналізу; серед неадаптивних стратегій – шкали ігнорування і розгубленості; серед відносно адаптивних стратегій – шкала фантазування. У емоційній сфері найбільші значення мають: серед адаптивних стратегій – шкала протесту; серед неадаптивних стратегій – шкала агресивності; серед відносно адаптивних – шкала емоційної розрядки. У поведінковій сфері найбільші значення мають: серед адаптивних стратегій – шкала самовпевненості; серед неадаптивних стратегії – шкала активного уникнення; серед відносно адаптивних стратегій шкали компенсації, відволікання. Загальна вага неадаптивних стратегій у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах перевищує вагу адаптивних стратегій.

Процес реалізації власного життєвого шляху у досліджуваних за методикою Н. Каліної відповідає середньому рівню актуалізації; інтегральний показник самоактуалізації складає близько 50%. Отже, особистість у період ранньої дорослості схильна до самоактуалізації свого внутрішнього потенціалу, власного «Я» відповідно до своїх цінностей і мотивів, має активну життєву позицію. У той же час такі складові самоактуалізації як «спонтанність» і «аутосимпатія» відповідають заниженому рівню.

Встановлено прямий кореляційний зв’язок між показниками таких адаптивних стратегій як «проблемний аналіз», «протест», «самовпевненість» і показниками таких шкал самоактуалізації як «орієнтація в часі», «цінності», «потреба у пізнанні»; між показниками таких відносно адаптивних стратегій як «відволікання», «компенсація» і показниками таких шкал самоактуалізації як «цінності», «потреба у пізнанні»; між показниками таких неадаптивних стратегій як «ігнорування», «розгубленість», «самозвинувачення», «агресивність», «активне уникнення» і показниками такої невротичної симптоматики як «ворожість», «особистісна тривожність», «соматизація».

Встановлено зворотній кореляційний зв’язок між показниками таких відносно адаптивних стратегій як «фантазування», «емоційна розрядка» і показниками таких шкал самоактуалізації як «креативність», «орієнтація в часі», «цінності»

Таким чином, виявляються зв’язки конструктивних стресозахисних стратегій поведінки із процесами самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а також зв’язки неконструктивних стресозахисних стратегій поведінки із невротичними порушеннями особистості.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Гринів О.М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал / гол. ред. З. Карпенко. 2013. №1(4). С. 173–179.
2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 36 – 43.