

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ ФАКТОРОМ**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

з дисципліни

«Клініко-психологічні проблеми професійного стресу»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри управління людським фактором  
О.В. Сечейко

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на  
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри

Людмила СИДОРЧУК

## Лекція № 5

### Тема лекції: Стресостійкість людини як похідна її індивідуально-психологічних характеристик.

Індивідуальні особливості поведінкової активності. Стили діяльності людини. Фізіологічні основи стресостійкості. Копінг стратегії та захисні механізми як прояв індивідуальних особливостей долаючої поведінки.

### План лекції

1. Індивідуальні особливості поведінкової активності
2. Стили діяльності людини.
3. Копінг стратегії та захисні механізми як прояв індивідуальних особливостей долаючої поведінки.

### Література

1. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т. В. Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. — 2018. — № 3(24). — С. 135–137.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2017. 431 с.
3. Сечейко О.В. Диференціальна психологія./ Підручник./ О.В.Сечейко .— К.: НАУ, 2014. - 300 с.

### Зміст лекції

**Питання1** Типологічно-обумовлені індивідуальні характеристики не тільки зумовлює стиль діяльності, а й оберігає організм від надмірно великого або недостатнього витрачання енергії, забезпечуючи здатність виживати. Отже, **основне завдання темпераменту полягає в енергетичному регулюванні.**

Спрямувавши свої дослідження на розшифровку дії біологічних факторів, В.М. Русалов створив спеціальну теорію індивідуальності, в якій уточнив деякі положення теорії В.С. Мерліна. Теорія містить п'ять положень ( ).

1. Біологічні фактори індивідуальності – це не лише тілесна, морфофункціональна організація людини, **а й програми поведінки**, що закріпилися в процесі еволюції. Ці програми починають діяти з моменту запліднення, і вже на третьому місяці життя ембріона проявляються стійкими формами індивідуальної поведінки.

2. Існують два типи одночасно діючих законів. У результаті дії одних формуються предметно-змістові характеристики психіки (мотиви, інтелект, спрямованість), в результаті інших – формально-динамічні особливості індивідуальної поведінки.

**предметно змістові характеристики структура задається зовні, забезпечуючи в такий спосіб мінливість психіки, відповідати змінами на все розмаїття навколишнього світу.**

**формально-динамічні властивості - результат узагальнених біологічних програм, дають змогу індивідуальності, не розчиняючись у світі, зберігати стійкість, а предметно-змістові**

3. Узагальнення вроджених програм відбувається за трьома напрямками: за динаміко-енергетичними характеристиками поведінки (витривалість, пластичність, швидкість); за емоційними характеристиками (чутливість, лабільність, домінуючий настрій); за

уподобаннями і вибірковістю сприйняття зовнішніх стимулів. Отже, життєстійкість, чутливість, прагнення до різноманітності або монотонності являють собою стійкі властивості людини, що практично не змінюються протягом життя.

4. Формальні властивості (темпераментальні) не існують ізольовано, а включаються в більш високоорганізовані структури особистості (змістовий рівень структури індивідуальності).

5. Формально-динамічні характеристики впливають на динаміку діяльності, її своєрідність і стиль, тобто можуть визначати кінцеві результати діяльності. Таким чином, **формально-динамічні властивості задають межі можливої продуктивності діяльності.**

Згідно з теорією В. Русалова, темперамент має такі ознаки:

- відображає формальний аспект діяльності і не залежить від її мети, значення, мотиву;
- характеризує індивідуально-типову міру енергетичної напруженості і ставлення до світу і себе;
- є універсальним і виявляється в усіх сферах життєдіяльності;
- має ранні прояви вже в дитинстві;
- стійкий протягом тривалого періоду життя людини;
- високо корелює з властивостями біологічних систем – нервової, гуморальної, соматичної;
- передається спадково.

Перший блок – *ергічність* – описує ступінь напруженості взаємодії організму із середовищем. Другий блок – *пластичність* – визначає ступінь складності переключення з одних програм поведінки на інші. Третій блок – *темп* – є показником ступеня швидкості виконання певної програми поведінки. Четвертий блок – *емоційність* – визначає чутливість до можливої невідповідності реального результату дії передбачуваному. Далі кожен з зазначених параметрів розглядається окремо відносно до предметної та соціальної діяльності.

- *Предметна ергічність* характеризує прагнення розумового і фізичного напруження, надлишок або нестачу сил.
- *Соціальна пластичність* – відкритість для спілкування, широта контактів, легкість у встановленні зв'язків.
- *Предметна пластичність* означає в'язкість або гнучкість мислення, здатність переключатися з одного виду діяльності на інший, прагнення до різноманітності.
- *Соціальна пластичність* – стриманість або розкутість у спілкуванні, широта соціальних програм, природність взаємодії.
- *Предметний темп* – швидкість моторно-рухових операцій.
- *Соціальний темп* – мовленнєва активність, здатність до вербалізації.
- *Предметна емоційність* – ступінь чутливості до розбіжності реального результату і бажаного (очікуваного).
- *Соціальна емоційність* характеризує почуття впевненості під час спілкування, емоційну сенситивність, ступінь тривоги з приводу невдач у спілкуванні.

#### **Регуляторна теорія Я. Стреляу**

Сучасний польський дослідник Ян Стреляу запропонував власну концепцію темпераменту, яка набула популярності в наукових колах різних країн світу, і сьогодні є досить авторитетною серед психологів.

Я. Стреляу прагнув до створення концепції, яка визначала насамперед його роль у формуванні адаптивних механізмів людини до умов життя й діяльності

**темперамент Я. Стреляу визначив як сукупність формальних та відносно стійких характеристик поведінки, що визначають її енергетичний рівень та часові параметри реакцій.**

*Енергетичний рівень поведінки* - сукупність властивостей, що визначають індивідуальні розбіжності накопичення (кумуляції) та витрат (вивільнення) енергії. До енергетичного рівня Я. Стреляу відніс дві властивості темпераменту – **реактивність** та **активність**.

*Реактивністю* - індивідуально стійкий рівень інтенсивності реакції на подразник. Визначає 1) рівень збудливості (емоційної, сенсорної) та 2) рівень працездатності й витривалості.

*Активність* індивідуальна властивість, що характеризує *інтенсивність, тривалість та частоту здійснення індивідом будь-якої діяльності*. З активністю як властивістю темпераменту Я. Стреляу пов'язував поняття як **оптимум збудженості та оптимум стимуляції** (*умови психофізіологічного комфорту - важлива потреба індивіда*).

Механізм взаємодії між оптимумом збудженості та оптимумом стимуляції при недостатньому рівні збудженості індивід прагне до збільшення стимуляції, доки не досягне оптимуму збудженості; при занадто високому рівні збудженості індивід прагне знизити його, обмежуючи стимуляцію.

За теорією Я. Стреляу *реактивність та активність знаходяться в оберненій залежності між собою: індивіди з високою реактивністю мають, як правило, невисоку активність, а індивіди з низькою реактивністю вирізняються високою активністю.*

**Висока реактивність** (слабка н. с.) - низька потреба у зовнішній стимуляції, **низька реактивність** (сильна нервова система) – висока потреба у зовнішній стимуляції (пугнічний тип)

Основні концептуальні положення теорії Я. Стреляу :

- Темперамент являє собою сукупність стабільних властивостей, обумовлених особливостями вроджених нервових та ендокринних механізмів. Генотип детермінує індивідуальні розбіжності на рівні темпераменту.
- Темперамент проявляється у способах дії (як вона відбувається) і не визначає змістову сторону особистості.
- Темперамент опосередковано впливає на формування особистості і виступає одним з факторів її розвитку.
- Темперамент проявляється у «чистому вигляді» лише в екстремальних ситуаціях або на ранніх етапах онтогенезу.
- Властивості темпераменту можуть бути замасковані звичками, навичками, що закріпилися під впливом виховання та життєвого досвіду.

Характер взаємодії між темпераментом та соціальними факторами: «Темперамент часто визначає спосіб реагування на дитину та прийоми її виховання. Властивості темпераменту є одним з факторів, що визначають характер сприйняття та оцінювання людини оточуючими».

### **Психологічні прояви властивостей темпераменту**

До основних властивостей темпераменту, які мають найбільший комплексний вплив на психічну діяльність та поведінку людини, належать такі: *загальна активність, пластичність-ригідність, сенситивність, екстраверсія-інтроверсія*.

Кожна із властивостей темпераменту у певних ситуаціях може виступати то позитивною, то негативною характеристикою людини, сприяти або перешкоджати успішній адаптації до умов середовища та різних видів діяльності.

**Загальна активність.** Як зазначалося вище, загальна активність (В.Д. Небиліцин, Я. Стреляу) як властивість темпераменту відображає, насамперед, потребу індивіда та ступінь інтенсивності його взаємодії з предметним та соціальним середовищем.

Маючи генералізований вплив на психічну діяльність, загальна активність, на думку В.Д. Небылицына, проявляється у *психомоторних актах, спілкуванні та розумовій діяльності*. Такі висновки вчений зробив, виходячи з даних власних експериментальних

досліджень, які показали **наявність кореляції між моторною та розумовою активністю**.

Аспекти загальної активності:

- *енергійність* – міру докладених зусиль, високий або низький темп діяльності, її інтенсивність;
- *обсяг добової активності* – великий або малий.

Дані, якими сьогодні оперує наука, дають змогу стверджувати, що рівень загальної активності найвірогідніше має генетичну обумовленість.

Встановлено зв'язки між рівнем загальної активності та такими властивостями нервової системи як сила та рухливість.

Високий рівень загальної активності - рухлива та сильна н. с.

В.М. Русалов підкреслив необхідність розрізняти потребу людини в інтенсивній взаємодії з предметним світом – *предметну ергічність* та потребу у прояві соціальної активності – *соціальну ергічність*.

**Ригідність – пластичність.** Ця властивість характеризує швидкість та легкість пристосування людини до ситуації, що змінюється.

*Пластичність*- легкість адаптації до змін, нових правил та вимог, значну динаміку установок і суджень. Висока предметна пластичність сприяє навчанню у широкому розумінні, обумовлює високу швидкість перебігу інтелектуальних процесів, потенційні можливості розвитку загальних здібностей – пізнавальних, мнемічних, організаторських, виконавських.

Соціальна пластичність визначає міру легкості переключення суб'єкта в процесі спілкування з одного співрозмовника на іншого, схильність до різноманітних комунікативних програм, до розмаїття готових форм соціальних контактів. Високий рівень соціальної пластичності зумовлює потенційні можливості успішної взаємодії із соціальним середовищем, діяльності, що вимагає складної творчої комунікації. Ця властивість темпераменту має безпосереднє відношення до комунікативних здібностей.

Низький рівень пластичності позначається терміном *ригідність* (*персеверація* - інертність нервових процесів та низький рівень їх лабільності).

З *ригідністю* пов'язані такі індивідуальні характеристики: інертність, консервативність, опір змінам, новаціям, низька здатність до переключення з одного виду діяльності на іншій, переключення від одних форм спілкування до інших.

Описано кілька видів ригідності (Н.Д. Левітов, 1971; Г. Айзенк, 1970):

- сенсорна ригідність – відчуття тривають довгий час після припинення дії подразника;
- моторна ригідність – утруднення в переробці психомоторних навичок;
- емоційна ригідність – тривале переживання подій, неможливість швидкого виходу з певного емоційного (здебільше негативного) стану;
- мисленева ригідність – інертність суджень, способів розв'язання завдань тощо;
- мнемічна ригідність – нав'язливість уявлень, образів.

Кореляції з ригідністю: *позитивна*- сугестивність (навіюваність); негативна – творчий потенціал.

**Сенситивність** як властивість темпераменту виявляє ступінь чутливості індивіда до впливу різноманітних подразників( лабораторія Б. М. Теплова).

Показники чутливості (або сенситивності) знаходяться в зворотній залежності з силою нервової системи, яку детермінує рівень активації спокою

**Висока сенситивність** супроводжується : підвищеною тривожністю, страхом перед новими ситуаціями, випробуваннями, сором'язливістю та нерішучістю, схильністю до тривалих й сильних переживань. Такі люди мають низьку стресостійкість – вони більш вразливі, гостро переживають невдачі й особливо чутливі до зауважень і критики на свою адресу. Позитивні прояви сенситивності – висока чутливість сприяє емпатійності,

Художні, акторські здібності, прояв експресивності та емоційної виразності також краще виражені в осіб з високою сенситивністю.

Особи з **низькою сенситивністю** навпаки, емоційно стійкі, але при цьому емоційно невиразні, мають зазвичай низький рівень тривожності, високі впевненість та рішучість, зберігають спокій, розсудливість та вміють володіти собою у напружених ситуаціях.

**Екстраверсія – інтроверсія** (праці К. Юнга на початку ХХ ст.) – характеристика типових розбіжностей між людьми, крайні полюси якої відповідають спрямованості людини або на світ зовнішніх об'єктів – у екстравертів, або на власний суб'єктивний світ – у інтровертів.

К. Юнг підкреслював, що кожна людини проявляє риси як екстравертованого, так і інтровертованого типу. Індивідуальні розбіжності полягають у співвідношенні цих характеристик.

Критерії Л.В. Жемчугової (1982) : потреба у спілкуванні, прояв ініціативності при спілкуванні, легкість вступу у соціальні контакти, кількість контактів, їх стабільність та виразність спілкування.

Дані параметри по-різному корелюють з показниками сили нервової системи. Ініціативність, легкість вступу у соціальні контакти, їх широта та різноманітність мають позитивний й статистично достовірний зв'язок із силою нервової системи;

яскравість та виразність виявилася більшою в осіб із слабкою нервовою системою.

Є П. Ільїним було виявлено зв'язок між знаком емоційного фону та деякими параметрами процесу спілкування. Таким чином, параметри сили нервової системи та домінуючий емоційний фон індивіда мають пряме відношення до рівня його комунікативної активності.

Припущення щодо фізіологічної основи екстраверсії-інтроверсії:

- розбіжності порогів збудження ретикулярної формації;
- інтроверти мають більш високий рівень активації кори головного мозку
- у екстравертів сенсорні й больові пороги більш високі, ніж у інтровертів.

Висновок: Рівень екстравертованості пов'язаний з енергетичними характеристиками організму – екстраверти, порівняно з інтровертами мають нижчий рівень реактивності. Високий рівень активації інтровертів спричинює схильність уникати додаткової зовнішньої стимуляції, яка може вивести їхній рівень активації за оптимальні межі. Внаслідок цього інтроверти, порівняно з екстравертами, потребують менш інтенсивної зовнішньої стимуляції.

**Питання 2.** Індивідуальні особливості нейродинамічного та психодинамічного рівнів структури індивідуальності значною мірою зумовлюють потенційні можливості людини щодо успішної адаптації до тих чи інших умов предметного й соціального середовища. *Отже, одні й ті самі умови життя й діяльності потребують від людини різних енергетичних затрат при адаптації до цих умов, а успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-типологічних особливостей індивіда.*

Пристосування людини до конкретних умов діяльності завжди пов'язане з пошуком своєрідних прийомів та добором зручних й ефективних для неї способів здійснення цієї діяльності. В результаті з'являється і закріплюється **індивідуальний стиль діяльності** – певна тактика виконання, що передбачає неповторний варіант типових для цієї людини прийомів роботи в заданих умовах.

Отже, **індивідуальний стиль діяльності** (англ. *individual style of performance*) – це система найбільш ефективних прийомів та засобів організації діяльності, яка є стійкою та обумовлена індивідуальними особливостями, здебільшого формального рівня (нейродинамічного та психодинамічного).

Індивідуальний стиль діяльності (ІСД) пов'язаний:

- з оптимальним режимом роботи,
- невисокими нервово-психічними витратами

- комфортними для організму умовами під час здійснення діяльності.  
*Він має забезпечити більш-менш успішну діяльність за оптимальних або допустимих енергетичних витратах (невисокій психофізіологічній ціні діяльності).*

В.С. Мерлін Є.О. Клімов, Я.Стреляу, А.К. Байметов, К.М. Гуревич, В.Д. Шадріков Є.П. Ільїн

Є.П. Ільїн: *основні ознаки індивідуального стилю діяльності:*

- стиль являє собою спосіб виконання завдання, а не його якість – різні стилі можуть забезпечити однаково високу ефективність;
- суть індивідуального стилю полягає у забезпеченні адаптації індивіда до умов діяльності;
- стиль діяльності є стійкою характеристикою;
- в основі стилю діяльності лежать типологічні особливості індивіда;
- стиль діяльності проявляється генералізовано, тобто в різних видах діяльності, незалежно від її змісту;
- представники кожного стилю діяльності можуть мати переваги в тих ситуаціях, для яких цей стиль діяльності буде оптимальним.

Вивчення індивідуального стилю діяльності містило два основних питання: 1) які фактори детермінують закріплення ІСД та 2) як впливає ІСД на ефективність здійснення діяльності.

#### **Вплив формально-типологічних характеристик на стильові особливості**

Усі види стилів діяльності можна поділити на *підготовчі* й *виконавські*. Своєрідність співвідношень між підготовчою та виконавською фазами діяльності значною мірою залежить від формально-динамічних характеристик індивіда.

*Особи зі слабкою нервовою системою й інертністю нервових процесів.* тривалий підготовчий період – ретельний збір інформації, її систематизація, детальне планування діяльності на основі зібраної інформації

*Сильна нервова система й рухливість нервових процесів* - підготовчий етап виконання зведений до мінімуму, а в деяких випадках і зовсім відсутній. Не витрачають зусиль на підготовку до роботи та профілактику помилок, а зазвичай приймають рішення і виправляють недоліки вже в процесі самої діяльності.

Особливості стилю навчальної діяльності в залежності від показників сили нервової системи (А.К. Байметов (1967)).

- Для старшокласників з *сильною нервовою системою* характерні: тривале збереження працездатності під час виконання уроків, без перерв на відпочинок; надання переваги колективному виконанню завдань; мінімальні затрати часу на підготовчі та контролюючі дії – виправлення та доповнення вносяться в процесі виконання завдання; вміння виконувати паралельно різні завдання; конспективність писемного мовлення – використовуються прості короткі речення; надання переваги усним відповідям; в напружених ситуаціях спостерігається підвищення ефективності діяльності та скорочення загального часу на виконання завдання.

- Старшокласникам із *слабкою нервовою системою* притаманні: швидка втомлюваність і необхідність частих перерв на відпочинок; усамітнення під час виконання завдань та необхідність повної тиші; чітке розмежування етапів підготовчої, виконавської та контролюючої фаз діяльності; значна тривалість підготовчого етапу та етапу перевірки результатів; послідовне виконання завдань, перехід до наступного лише після завершення попереднього; надають перевагу письмовим, а не усним відповідям, писемне мовлення розгорнуте, наповнене складними конструкціями; в напружених ситуаціях відбувається звуження розумової діяльності, знижується її ефективність та збільшується загальний час виконання завдання.

#### **Шляхи та механізми становлення індивідуального стилю діяльності.**

До механізмів становлення ІСД належать *адаптація, компенсація й корекція*.

**Структура ІСД** складається з *основної частини (ядра)* й додатку до неї. Основа ІСД – типологічні властивості нервової системи, які можна поділити на дві групи – А і Б.

**А** - типологічні особливості, що сприяють успіху в даній діяльності; **Б** – особливості, що перешкоджають успіху в даній діяльності.

Додаток складається з властивостей, які закріпилися в процесі стихійного або цілеспрямованого пошуку зручних для певної людини способів (тактики) виконання діяльності. До них належать властивості групи В – особливості компенсаційного значення й властивості групи Г – особливості адаптивного значення.

*Рівень адаптованості до умов діяльності залежатиме від уміння людини компенсувати властивості групи Б та ефективно використовувати властивості групи А. Тому пошук свого стилю і набуття навичок компенсації й адаптації до умов діяльності є надзвичайно бажаними з огляду ефективного використання власних ресурсів та забезпечення психофізіологічного та психологічного комфорту.*

Існує два основні шляхи відпрацювання індивідуального стилю діяльності – *стихійний та цілеспрямований*.

- *Стихійний шлях* передбачає формування стилю під впливом наявної у людини схильності здійснювати діяльність певними способами. Вона обирає той або інший спосіб діяльності, тому що він є більш зручним і привабливим - інтуїтивний добір зручних для даного індивіда прийомів діяльності.
- *Цілеспрямований шлях* може існувати у трьох варіантах – наслідування, нав'язування та свідомий підбір.

*-Наслідування* стилю пов'язане із свідомим копіюванням способу виконання дій авторитетною людиною – батьками, тренером, вчителем, кумиром тощо.

*-Нав'язування стилю* передбачає примусовий тиск на людину (частіше дитину) з боку батьків, педагогів, керівників виконувати роботу за вказаним ними алгоритмом – «роби так» або «роби, як я». Це найбільш травматичний і найменш ефективний шлях відпрацювання ІСД.

*- Свідомий добір* стилю полягає у відпрацюванні способів діяльності на основі аналізу власних індивідуальних особливостей, можливостей, максимального використання сильних та компенсації слабких сторін своєї індивідуальності відносно даної діяльності.

*Одне з найважливіших завдань батьків та - допомогти дитині знайти стиль діяльності, який максимально відповідає би її індивідуальним особливостям.*

**Питання 3.** Копінг (від coping — долати) — психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитамі буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин.

Як пояснює Р. Лазарус, стрес – це дискомфорт, який відчуває людина при відсутності рівноваги між суб'єктивним розумінням запитів середовища особою і наявними в неї ресурсами для вирішення питань, які виникли. З цієї точки зору, відбувається оцінка людиною ступеня стресогенності будь-якої ситуації. Вітчизняні дослідники поняття «копінг-поведінка» інтерпретують, як поведінку людини, що своєю власною поведінкою впорається, або психічно здолає, перемаже. Копінгповедінка тут розуміється, як індивідуальний спосіб опанування людиною скрутною ситуацією, відповідно до її

значимості. А також обумовленої наявністю особистісно-середовищних ресурсів, що визначають стратегію подолання. Структуру копінг-стратегій складають почуття і дії індивіда, які проявляються в екстраординарних умовах. Систематизувавши всі визначення, можна констатувати, що в поняття копінг включаються поведінкові і когнітивні зусилля індивідів з вироблення стратегій поведінки в системі «людина – середовище», отже індивідуалізуються реактивні (індивідуальні) особисті прояви в залежності від інтенсивності стресових впливів. При цьому дані реакції виступатимуть в якості довільних і мимовільних. У контексті «людина – середовище» стресові ситуації набувають важливу роль складових елементів соціальної дійсності. Особливості особистості індивіда виступають головними чинниками, що визначають стиль і стратегії копінг-поведінки. Структура особистісних ресурсів обумовлена наступними складовими: в першу чергу це: 1) самооцінка, самоприйняття, локус контролю і рівень тривожності; 2) вік, стать і гендер; 3) соціальна компетентність, приналежність людини до етнічної групи і соціальної верстви, наявний досвід. Проблема копінг-стратегій досліджується психологами в різних сферах життя і діяльності особистості. Копінг-стратегії оцінюються з а критерієм ефективності: ефективними вважаються ті, які зменшують уразливість людини до стресового впливу [3]. В процес подолання життєвих труднощів включаються когнітивні, моральні, соціальні й мотиваційні структури особистості, що забезпечує функціонування копінг-процесів суб'єкта. Натомість захисні механізми є ригідними, універсальними та сприяють пасивній адаптації. Вони виступають в якості дезадаптивних способів контролю над собою і виникають у зв'язку з неможливістю подолання проблеми адекватними способами. Л.І. Анциферова вказує на особливе значення домінуючих конструктивних, неконструктивних та самовражаючих стратегій [2]. Копінг допомагає особистості здійснити психологічне пристосування під час пережитого стресу, впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) певними способами, відповідними наявним у людини властивостям, а також умовам конкретної життєвої ситуації. Таке розуміння поведінки-подолання є важливим аспектом соціальної адаптації людей. Стилi і стратегії подолання розглядаються, як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Іншими словами, вміння подолання або копінг – це те, як витримує, терпить, звикає, уникає і/або вирішує стресову, тобто напружену ситуацію. Дослідники встановили, що адаптивні можливості копінг-поведінки збільшуються під дією сильних стресорів. Це означає, що чим сильніший стресор, тим більше явно виражена поведінка подолання і адаптація людей до стресів. Існують три типові поведінкові копінг-стратегії.

1. Стратегія вирішення проблем – людина активно шукає можливі способи ефективного вирішення проблеми. Основою для такого типу подолання є його реактивність – коли реакція-відповідь слідує як реакція на стресор. Прогнозування та реагування на майбутній стресор власне є проактивним, орієнтованим на майбутнє
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – особа звертається за допомогою та підтримкою до інших людей.
3. Стратегія уникнення – людина намагається ухилитися від контакту з реальністю, уникнути розв'язання складних питань. Способи уникнення можуть бути власне активні (уникнення складних ситуацій та відповідальності за їх вирішення) або пасивні (хвороба, різного роду залежності).

Отже, копінг-стратегії особистості сприяють подоланню нею стресових ситуацій. Дії особистості можуть бути спрямовані на вирішення труднощів, на залучення інших осіб та на зменшення негативного емоційного стану. Основними копінг-стратегіями є стратегія вирішення проблем, уникнення та пошуку соціальної підтримки.