

постраждалих (жертв), серед яких центральне місце мають посідати психологічні знання.

Отже, ми зробили спробу окреслити контури парадигми віктимологічних досліджень, показати значення віктимології як інтегрованої галузі наукових знань. Вважаємо, що найперспективнішим напрямом вирішення віктимологічних завдань слід вважати саме психологічні дослідження віктимної поведінки, яка є безпосереднім предметом віктимології.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Долгий О. А., Мудряк Т. О., Омельчук Л. В. Жертва злочину як головний елемент віктимології. *Міжнародний юридичний вісник: актуальні проблеми сучасності (теорія та практика)*. 2017. №1 (5). С.28 – 33.
2. Дягилева Р. Психофизиологические маркеры виктимного поведения: магистерская дисс.: 44.03.03. Челябинск, 2017. 123с.
3. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: способность, ее развитие и диагностика. Киев, 1997. 88 с.

*Науковий керівник: Ламаш Ірина Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.*

\*\*\*

**Мазур Катерина Віталіївна,**

*студентка 4-го курсу факультету № 6*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

### **КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ В СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОЇ ПОВЕДІНКИ**

У наш важкий час, поняття життєстійкості набирає нове значення, нове бачення, новий виток. Так, в нашій місцевості немає артобстрілів, пострілів танків, артилерії, снайперських гвинтівок. Але в 200 км від

нашого місцезнаходження, поняття життестійкість має відлуння щохвилини або навіть щосекунди.

Як прожити місяці у підвалах, години в окопах, рока в палатках? Як вижити не від того, що в тебе немає коштів, а від того, що в тебе немає води, їжі, спілкування, людської підтримки, сонячного світла? Всі ці фактори є первинними для людини і є дуже важливими та життєнеобхідними. Якщо немає всіх цих факторів, то руйнується уся піраміда потреб А. Маслоу. І в цей момент на перший план виходить таке поняття як життестійкість.

Американський психолог С. Мадді [1] перший серед зарубіжних психологів увів поняття “hardiness”, яке він визначає як особливий паттерн структури установ та навиків, які дозволяють перетворити зміни, які відбуваються з людиною, в його можливостях. У вітчизняній психології поняття "hardiness" було розглянуто Д. О. Леонтьєвим [5], який запропонував визначити його російською мовою як життестійкість, міра яка характеризує можливості особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності. Життестійкість, яка містить аттитюди включеності, контролю та виклику (прийняття виклику життя), дозволяє людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал та впоратися зі своїми стресами, які зустрічаються на їх життєвому шляху [2].

Українські психологи не менш зацікавлені у вивченні життестійкості. У їх дослідженнях життестійкість розглядається, як динамічний процес, по різному впливає на різних етапах життя. Одна й та ж людина може встояти перед негативним впливом однієї події, але сильно постраждати від іншої. Також одна й та ж людина може по різному впоратися з однією і тією ж подією при наявності у неї різного рівня життестійкості на даний момент часу ( чим вищий рівень життестійкості, тим краще людина долає дану ситуацію) [6].

Життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, відносини із світом. Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [4].

Потрапляючи у важку життєву ситуацію людина намагається пристосуватися до труднощів, розробити шляхи долаття проблем та вирішення труднощів, побудувати стратегії опанування, тобто розробити копінг-стратегії.

Копінг-поведінка - це усвідомлена стратегія дії, спрямована на усунення загрози, перешкоди, краще адаптує людини до вимог ситуації і допомагає перетворити її у відповідності зі своїми намірами, або витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може [3].

Як зазначає Побідаш А. Ю., життєстійкість є однією з базових характеристик протидії стресу, наряду з копінг ресурсами.

Олефір В. О. підкреслює, що копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинний психологічний конструкт життєстійкість забезпечує саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації і психологічне благополуччя особистості.

Д. В. Штриголь зазначає, що життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але і на активність людини в подоланні цієї ситуації (вибір копінг стратегій).

З вищесказаного стає зрозуміло, що долаюча поведінка реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості і середовища. У процесі дії стресора на особистість відбувається первинна оцінка, на підставі якої визначають тип ситуації - загрозливий або сприятливий. Саме з цього моменту формуються механізми особистісної захисту.

Процеси опанування є частиною емоційної реакції. Від них залежить збереження емоційної рівноваги. Вони спрямовані на зменшення, усунення або видалення чинного стресора.

Підводячи підсумки, можна сказати, що життєстійкість це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Потрапляючи у важку життєву ситуацію людина намагається пристосуватися до труднощів, розробити шляхи долання проблем та вирішення труднощів, побудувати стратегії опанування, тобто розробити копінг-стратегії.

Копінг-поведінка - це усвідомлення стратегія дій, направлена на усунення загрози, перешкод, краще адаптує людину до вимог ситуації та допомагаючи перетворити її у відповідність зі своїми намірами, або витримати та стерпіти ті обставини, які людини змінити не може.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / S. Maddi // The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. - Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P.1-26.

2. Александрова Л. А.К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82-90.

3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : монография. Кострома : Авантитул, 2004. 344 с.

4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : МакДен, 2012. 410 с.

5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

6. Малыш В. Е. Жизнестойкость как ресурс преодоления кризисных ситуаций. 2012. URL: <http://www.sudexp.org/publ/7-1-0-136> (дата звернення : 4.02.2018).

*Науковий керівник: Ламаш Ірина Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.*

\*\*\*

**Мохорєва Олена Миколаївна,**

*слухач магістратури факультету № 6*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **ЗАЗДРІСТЬ ТА ЗАЗДРІСНІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕНЬ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Проблема психологічного змісту заздрісності та її психологічних детермінант є відносно новою у дослідницькому полі вітчизняної психологічної науки.

А. В. Яковенко наводить розуміння категорії «заздрісність», під якою розуміється стійке негативне ставлення однієї людини (групи людей) до іншої людини (кількох людей) на підставі відчуття чи усвідомлення наявності (уявлення про наявність) у нього (них) властивостей, якостей, благ, статусів тощо, недосяжних безпосередньо для суб'єкта(суб'єктів)-носія (носіїв) почуття заздрості [ 8, с. 44].

За думкою С. Яланської, заздрість – це почуття неоднозначне, яке полягає у:сприйнятті суб'єктом переваг, досягнень інших (духовних, соціальних, матеріальних) як загрози цінності свого Я і супроводжується психофізіологічними механізмами, що негативно впливають на емоційний стан та здоров'я людини; прагненні суб'єкта розділити переваги, досягнення