

2. Панок В. Г. Зміст практичної підготовки практичного психолога. Основи практичної психології : підручник [В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.]. К.: Либідь, 1999. С. 236–242.
3. Системний підхід у вищій школі: навч. посіб. ; автори-упорядн. Кочубей Т. Д., Іващенко К. В. Умань: ПП Жовтий, 2014. 131 с.
4. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
5. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога // Основи практичної психології : підручник / [В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.]. К. : Либідь, 1999. С. 242–249.
6. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі: підручник для студ. магістратури. М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. Д. : НГУ, 2014. 120 с.

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Калембет Л. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій, стресів у тому числі, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки – індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [9]. Для більш повного та різнобічного розгляду специфіки допінг-поведінки особистості, розглянемо особливості стресу як психологічного явища.

Мета публікації – описати сутнісні ознаки копінг-поведінки особистості.

Біологічне поняття «стресу» уперше сформульоване канадським фізіологом Г. Сельє: «Стрес – сукупність усіх неспецифічних змін, що виникають під впливом будь-яких сильних дій і захисних систем організму» [1]. Г. Сельє розглядав стрес, як відповідь людського (чи тваринного) організму на вимоги довкілля. Таким чином, стрес – це комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі.

У сучасній психології для позначення способів поведінки людини в кризових ситуаціях використовуються терміни «coping» («справлятися» з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і «defense» («захист», наприклад, від неприємних переживань, думок або від фактів, що загрожують позитивній самооцінці особистості).

У концепції психологічного захисту З. Фрейда, поняття «defense» позначає функцію захисту ego від усвідомлення або

прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби Я з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту [2].

Термін «coping» був введений у психологію в тридцятих роках ХХ сторіччя Г. Гартманном у зв'язку з необхідністю опису специфіки «мирного», конструктивного або незахисного способу розв'язання людиною проблем. Окрім терміну «coping», що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англійській літературі серед інших найбільш вживаних є терміни «Handle with» (справлятися з чим-небудь), «Deal with» (мати справу з чим-небудь), «manage» (вирішувати, справлятися, управляти), «resolve» (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), «problem solving» (розв'язання проблем) [5].

На сьогодні в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення феномена «подолання».

Копінг-поведінка – одна з найменш досліджених, але найбільш прагматичних з точки зору практики психології областей. Транзакціональна когнітивна теорія стресу і копінга Р. Лазаруса і концепція копінг-ресурсів і копінг-процесів Р. Мооса – сучасні теоретичні концепції, що мають світове визнання [4].

Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє в кризову ситуацію, яка передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення до них, що супроводжується різними емоційними реакціями [5]. Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих проблем, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та зовнішній психологічній підтримці.

Аналіз і узагальнення різних підходів дає підстави трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю).

Копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості впоратися з стресовою ситуацією. Кожна форма копінг-поведінки специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми.

Очевидно, є всі підстави вважати, що стресостійкість як якість особистості є єдністю компонентів: а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи); б) мотиваційного. Сила мотивів визначає, значною мірою, емоційну стійкість. Одна й та ж людина може виявити різний ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають її проявлять активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість; в) емоційного досвіду особистості накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; г) волевого, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації; д) професійної підготовленості, інформованості і готовності особистості до виконання тих або інших завдань; е) інтелектуального – оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій [3].

Проведене дослідження шляхів дозволу інтра- і інтерперсональних конфліктів, копінг-поведінки. Обстеження хворих невротиками, лікарів-психіатрів, лікарів-інтернів, здорових людей – проводилося по трьох площинах копінг-поведінки: поведінковій, когнітивній, емоційній. Автор встановив, що здорові люди для подолання труднощів в поведінковій сфері використовують «співпрацю», «відвернення»; у когнітивній – «активне уникнення в думках», «фаталізм»; у емоційній сфері – «оптимізм». Для лікарів характерні в поведінковій сфері «відвернення»; у когнітивній сфері – «проблемний аналіз» і «самовладання»; у емоційній сфері – «оптимізм». Копінг-поведінка хворих невротиками характеризується використанням менш адаптивних механізмів «звернення», «компенсації», «ізоляції» в поведінковій сфері; відсутністю специфічності копінг-поведінки в когнітивній сфері і частим використанням неадекватного виду копінг-поведінки «самолюбівання» в емоційній сфері [4].

Отже, встановлено, що копінг-поведінка є складним утворенням, що відображає особливості поведінки людини в стресовій ситуації. Копінг-поведінку можна визначити як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). Особливості копінг-поведінки особистості мають тісний зв'язок із її стресостійкістю – інтегральною характеристикою людини, яка забезпечує її опірність стресовим факторам протягом життя.

Разом із тим, дана проблема є остаточно не вивченою. Зокрема, перспективою подальших досліджень автора виступає вивчення показників копінг-поведінки у людей із різним ставленням до соматичних захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського університету*. Серія: Психологія. 2015. №2. С. 34–40.
2. Марута Н. О. Стан психічного здоров'я населення та психіатричної допомоги в Україні. *НейроNews. Психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2010. №5(24). С. 83–90.
3. Степаненко Л. В. Особливості копінг-стратегій чоловіків у період стресової ситуації. *Актуальні питання психології, економіки та управління* : зб. наук. праць (статей) «Актуальні питання сучасної науки та освіти» (м. Слов'янськ, 21-23 травня 2019 р.). Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. С. 273–278.
4. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Туркова Д. М. Тілесний локус контролю як копінг. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р.) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 361–363.
5. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стресодолаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2016. № 61. С. 39–44.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Калюжна Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
ukaluzna154@gmail.com*

Актуальною проблемою професіоналізації сучасної молоді є проектування кар'єри. Основні аспекти вивчення кар'єри особистості та шляхів її реалізації представлено у роботах Баклицького І., Виноградського М., Виноградської А., Шканової О., Кокуна О., Гончарової Н., Петровської І. та ін. Слід зазначити, що сьогодні наукова спільнота не має єдиної позиції щодо змісту цього поняття. Так, американський дослідник Д. Сьюпер підкреслює, що кар'єра передбачає послідовність комбінації ролей, які людина реалізує упродовж свого життя [8]. Існує також думка, що кар'єру можна розглядати як певну індивідуальну послідовність аттитюдів і поведінку на основі вправності у професії, як діяльність, завдяки якій людина реалізує власні здібності [1].