

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ПРОЄКЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Ганна Варіна, магістр психології, старший викладач кафедри психології

Світлана Шевченко, кандидат психологічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
(Україна)

FEATURES OF THE RESEARCH OF COPING STRATEGIES OF FUTURE SPECIALISTS IN THE PROJECTION OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF PERSONALITY

Hanna Varina, Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology

Svitlana Shevchenko, candidate of psychological sciences, associate professor

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University (Ukraine)

Анотація. У статті проаналізовано поняття «копінгу» у контексті збереження психологічної безпеки та життєстійкості особистості майбутнього фахівця в сучасних умовах невизначеності. Розглянуті основні стратегії подолання стресогенних впливів. Виявлено домінуючі копінг стратегії поведінки майбутніх фахівців в процесі подолання негативних наслідків зіткнення із важкими життєвими ситуаціями.

Ключові слова: копінг-стратегії поведінки, психологічна безпека, життєстійкість.

Abstract. The article analyzes the concept of «coping» in the context of preserving the psychological safety and vitality of the personality of the future specialist in modern conditions of uncertainty. The main strategies for overcoming stressogenic influences are considered. The dominant coping strategies of behavior of future professionals in the process of overcoming the negative consequences of encountering difficult life situations have been identified.

Keywords: behavioral coping strategies, psychological safety, resilience..

У сучасних умовах соціокультурних, економіко-політичних перетворень, спричинених впливом світової пандемії Covid-19, воєнною агресією проти нашої державності розширюється потреба формування життєздатного покоління. Сучасні умови існування суспільства, зростання ролі віддаленої взаємодії, зростання цінності життя та збереження психологічного здоров'я та благополуччя висувають все більше викликів для особистості як суб'єкта власного життя. Все більше цінуються суб'єктні якості особистості, що визначають її психологічну стійкість та життєздатність. Як показують дослідження, життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки взаємодіють з активністю, здатністю людини до самостійного прийняття рішень, професійною та академічною успішністю, вірою в свої сили, умінням справлятися з труднощами, стресовими ситуаціями, зберігати своє здоров'я та психологічне благополуччя. Вплив воєнних умов є причиною довготривалої стресової ситуації для населення, який впливає на всі сфери життя: особистісний аспект людини (психологічне здоров'я), фізичне здоров'я (розвиток гострих захворювань, загострення сезонних та хронічних хвороб, та ін.), його когнітивні здібності та життєдіяльності особистості загалом.

Актуальність вивчення конструктивних копінг-стратегій поведінки молоді в умовах подолання наслідків війни набуває особливого значення, тому що перед наукою та практикою постали домінуючі питання визначення детермінант розвитку життєстійкості людей, механізмів подолання труднощів та негативних наслідків впливу стресогенних чинників, формування готовності особистості до трансформаційного опанування та побудови нової стратегії самореалізації та само здійснення в новому соціальному просторі, збереження власного психологічного здоров'я та благополуччя. Глобальні перетворення всіх сторін життя суспільства призводять до підвищення вимог щодо ресурсів особистості. Щоб відповідати вимогам невизначеності, необхідно мати певні особистісні установки, якості та цінності, які б дозволили повноцінно брати участь в суспільних процесах – високий потенціал самореалізації, стійкість по відношенню до фрустрації, здатність перетворювати проблемні ситуації в позитивний досвід, готовність до зміни сформованих поведінкових

стереотипів, толерантність до невизначеності, розвинену мотивацію до самовдосконалення і т. п.

В даний час склалися різні тенденції дослідження стратегій копінг-поведінки особистості (Л. Анциферова, І. Вачков, Т. Крюкова, Р. Лазарус, Р. Мосс, С. Нартова-Бочавер, Н. Хаан, Р. Уайт, С. Фолкман, Дж. Шеффер та ін.). Розширюється коло вітчизняних та зарубіжних досліджень психологічних феноменів, що супроводжують переживання життєвих та професійних стресів, активації особистісних ресурсів протидії (К. Абульханова, Н. Карпова, Л. Китаєв-Смик, А. Леонова, Д. Леонтєв, В. Моросанова, А. Прохоров та ін.), взаємозв'язки психологічних ресурсів з проактивною поведінкою (Є. Старченкова, Е. Greenglass, С. Ouwehand, D. de Ridder, J. Bensing). Окремі аспекти психологічної безпеки особистості досліджували українські науковці: формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності (І. Приходько); чинники психологічної безпеки учасників освітнього процесу у ЗВО (О. Блинова, Н. Куравська, А. Харченко); моделі психологічної безпеки особистості (Л. Акімова, О. Лазорко); психологічна безпека особистості в інформаційному середовищі (О. Ткачишина).

Поняття «копінг» («долання») було вперше введено в наукову психологію в роботах, присвячених кризам дорослішання, було це зроблено в 1962 р. американським психологом Л. Мерфі. «Копінг» він визначав як спробу конструктивного перетворення ситуації, яка є для індивіда актуальною загрозою, що напружує його внутрішні ресурси [4]. В даний час у психологічній літературі розробляється три основних підходи до вивчення феномену подолання [3; 5].

Таблиця 1

Основні підходи до вивчення феномену подолання

Підхід	Представники	Зміст
Его-орієнтована теорія	К. Меннінгер, Г. Валліант, Н. Хаан	Процес копіngu розглядається як специфічний его-механізм, за допомогою якого людина позбавляється внутрішньої напруги, дискомфорту. Ця модель заснована на концепції систем психологічних захистів, які є головними засобами подолання інстинктів та афектів. У найвищій рівень розвитку психологічних захисних механізмів входять адаптивні процеси такі, як сублімація, альтруїзм, гумор. Наступний по ієрархії рівень включає невротичні механізми, до них відносяться інтелектуалізація, формування реакції, зсув, дисоціація. Далі йде рівень «незрілих» захисних механізмів, сюди входять такі механізми як уява, проекція, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка та вихід з дії
Теорія характерних рис або схильностей	Н. Сирота, В. Ялтонський, Т. Крюкова, Н. Водоп'янова	Подолання являє собою сукупність щодо стійких особистісних рис, які виступають як передумови формування дій у відповідь індивіда на вплив різних стресорів. У цій теорії також виділяються активні або конструктивні і пасивні (неконструктивні) способи долаючої поведінки
Когнітивно-феноменологічна теорія	Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Крюкова, А. Лібіна	Ця теорія є на даний момент найбільш поширеною в науковому психологічному співтоваристві. Відповідно до цієї теорії копінг розглядається як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації (умов середовища), так і від процесів опосередковують сприйняття людиною

		ситуації, дані процеси являють собою два типи когнітивних оцінок, які були виділені Р. Лазарусом: первинною та вторинною, у свою чергу, визначальних вибір механізмів та ресурсів подолання стресу
--	--	--

Копінг-стратегії людина використовує на основі минулого досвіду і власних ресурсів. Завдяки копінг-стратегіям особистість має змогу відповідати на стрес, керувати діючим стресовим фактором. До основних копінг-стратегій відносять:

1. «Розв’язання проблем» – раціональна стратегія пошуку додаткових рішень, що стає можливою завдяки високому рівню когнітивних та емоціональних процесів. Дана копінг-стратегія неможлива без використання аналізу, синтезу, прогнозування.

2. «Пошук соціальної підтримки» – реалізується через потребу людини у соціальній взаємодії, яка загострюється під час пошуку підтримки у складних ситуаціях. Особливістю цієї стратегії є відчуття власної потрібності особистістю, можливість довіритися іншим, отримати підтримку та зворотній зв’язок.

3. «Уникання» – стратегія, на меті якої є повне абстрагування від проблемної ситуації задля збереження власних емоційних та фізичних сил [1].

Представлені в дослідженнях спроби класифікувати стратегії долаючої поведінки в основному орієнтовані на виявлення двох або трьох найбільш загальних груп. Р. Лазарус, С. Фолкман, П. Віталіано запропонували проблемно-орієнтовані (пов’язані з раціональним аналізом проблеми) та емоційно-орієнтовані (емоційне реагування на ситуацію) стратегії. Е. Найм виділив три групи копінг-стратегій за ступенем адаптивних можливостей: адаптивні, щодо адаптивні, неадаптивні. Д. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив власну типологію копінг-стратегій, до якої входять: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія втечі – уникнення [2]. Отже, результати теоретичного аналізу показують, що негативні наслідки зіткнення із важкими життєвими ситуаціями можуть бути пом’якшені адаптивними стратегіями їхнього подолання (володіння). Саме тому копінг-стратегії є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров’я та успішної самореалізації молоді. Копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки у стресовій ситуації [6].

Констатуючий експеримент, спрямований на діагностику життєстійкості та аналізу домінуючих копінг-стратегій поведінки молоді відбувався на базі Лабораторії психофізіологічних досліджень Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького та, враховуючи умови пандемічних обмежень, опитування також проводилося за допомогою сервісів Google Forms та Google Classroom. У дослідженні прийняли участь 70 респондентів – здобувачі 3-4 курсів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького. Вибірка – рандомізована, створена за допомогою стратифікаційного методу. У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючу копінг стратегію поведінки серед молоді.

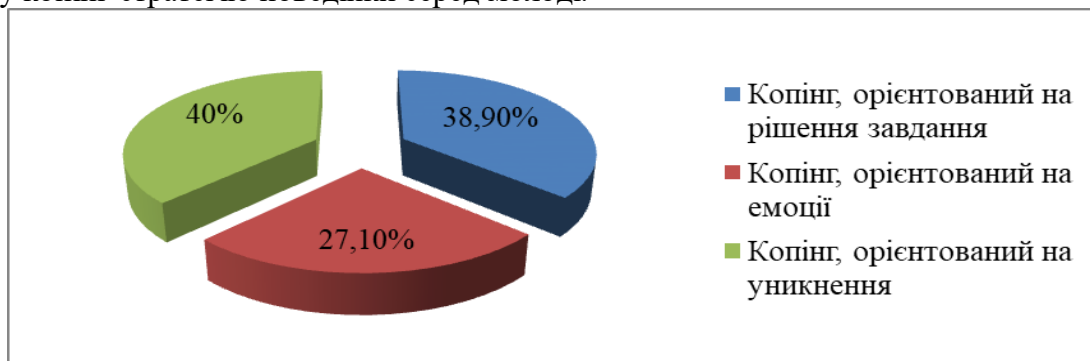


Рис 1. Визначення домінуючої копінг-поведінки у стресових ситуаціях [складено автором]

За результатами обробки даних у 40% досліджуваних переважає копінг, орієнтований на уникнення. Тобто, прагнення уникнути впливу стресогенного чинника, шляхом заміщення неприємної діяльності або ситуації відволіканням на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття. Це свідчить про суттєве зниження адаптаційних можливостей респондентів в умовах впливу стресогенного чинника, спричиненого пандемією Covid-19. Водночас, 38,9% досліджуваних прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш конструктивне рішення. Також виявлено, що у 27,1% досліджуваних проявляється внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему.

Таким чином, вищевказані кількісні та якісні результати дають можливість говорити про здебільшого негативний стан молоді в умовах невизначеності. Високий рівень стресу та виснаження адаптивних ресурсів, підвищений рівень тривожності, негативний вплив емоційних реакцій особистості на діяльність та міжособистісні відносини – наслідок вимушених змін у світі під впливом воєнної агресії. Але, в той же час, спостерігається прагнення до використання раціональних, адаптивних копінг-стратегій, які допомагають індивіду пережити стресову для організму ситуацію зі збереженням психологічного благополуччя та безпеки особистості. Наявність у поведінковому репертуарі молоді стратегій конструктивної поведінки підвищує позитивний потенціал, сприяє формуванню впевненості у своїх силах, розвитку почуття компетентності та власної цінності, веде до становлення вольових якостей. У найширшому плані стратегії конструктивної поведінки забезпечують життєстійкість особистості до важких ситуацій у діяльності, здатність зберегти себе як цілісну особистість.

Список використаних джерел

1. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. № 14 (6). С. 80–88.
2. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. Вип. 22. С.159-169.
3. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як проблема сучасної психології. URL: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index.php?page=rm32_05
4. Bettis, A. H., Coiro, M. J., England, J., Murphy, L. K., Zelkowitz, R. L., Dejardins, L., ... & Compas, B. E. Comparison of two approaches to prevention of mental health problems in college students: Enhancing coping and executive function skills. *Journal of American college health*. 2017. 65(5). 313-322.
5. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. P. 638–646.
6. Varina, H., Osadchyi, V., Goncharova, O., & Sankov, S. Features of introduction of components of gamification in the course of development of constructive strategies of overcoming youth's life crises. Paper presented at the *CEUR Workshop Proceedings, 2022, 3104* 87-105.

ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОШКІЛЬНИКА: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ

Олена Галушчак, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»

Науковий керівник: О.М. Блашкова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Україна)

PRE-SCHOOL STUDENTS: CAUSES AND POSSIBLE CONSEQUENCES

Halushchak Olena, master's student

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky(Ukraine)

Анотація. У статті розглянуто питання прояву агресивної поведінки. Підкреслено актуальність вивчення проявів агресивності у дітей дошкільного віку. Висвітлено причини, фактори, що викликають появу агресії у дітей та можливі наслідки девіантної поведінки. Наголошено на важливості здійснення профілактики, вчасної діагностики та надання