

УДК 159.9.016.5

Вікторія В'ячеславівна ПУЗАНОВА,

слухач магістратури навчально-наукового інституту
міжнародних відносин та соціальних наук

Міжрегіональної академії управління персоналом (м. Київ);

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1842-3699>

ОСНОВНІ ОЗНАКИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Аналізується стан наукової розробки концепту копінг-поведінки та виявляється проблема браку наукових досліджень ознак цієї поведінки. Приймаючи до уваги сутнісний зміст копінг-поведінки та викладені у спеціальній літературі підходи до розуміння структури ознак копінг-поведінки, автором робиться спроба окреслити загальну структуру атрибутивних рис відповідної поведінки.

Ключові слова: життєва криза, копінг-поведінка, копінг-стратегії, психологічний захист, стресова ситуація.

Актуальність дослідження проблеми копінг-поведінки, на наш погляд, не викликає жодних сумнівів, перш за все, виходячи з того, що: (1) складні життєві ситуації, негаразди в професійній діяльності (щонайперше, суддів, поліцейських, співробітників ДБР, НАБУ, НАЗК, прокуратури і т. д.) є основною причиною «дисгармонійного розвитку особистості, хвороб, навіть суїцидів і велика роль у запобіганні, ліквідації цих наслідків покладена саме на застосування такої поведінки», а належне використання стратегій копінг-поведінки «визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє саморегуляції» [1, с. 17]; (2) кількість складних ситуацій, з якими стикається сучасна людина останнім часом, значно зросла, тому, вивчення, зокрема, стратегій копінг-поведінки, способів, за допомогою яких людина намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є «природною основою для розробки технологій психологічної підтримки населення» [2, с. 44], що має особливе значення для сьогочасної України, з огляду на те, що сьогодні в нашій державі ще триває проведення антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей України. Окрім того, у нашій державі спостерігається значне зниження психічної стійкості, здоров'я українців (зокрема, в українському суспільстві, що викликає суттєву тривогу, динамічним чином поширюється ангедонія, яку можна визначити як якість зниження чи відсутності здатності до переживання приємного відповідними емоціями радості та задоволення [3, с. 247]).

При цьому, хоча питанню визначення особливостей копінг-поведінки вже було присвячено низку наукових досліджень і розвідок

українських та зарубіжних вчених і дослідників (приміром, В. В. Абрамова, Т. В. Бушуєвої, А. В. Вдовиченко, М. Ю. Дурневої, Л. Ю. Макаручук, Т. Б. Мельницької, І. В. Шагарової та ін. вчених), слід наголосити на тому, що питанню визначення переліку особливих ознак цієї поведінки в академічних колах на сьогоднішній день приділяється лише фрагментарна увага. При цьому серед вчених, що зробили найбільш вдалі спроби у вирішенні окресленого питання, на нашу думку, слід назвати білоруську вчену Н. А. Дубинко. Вчена переконана, що копінг-поведінка характеризується наступними ознаками: (1) орієнтованість або локус копінг-поведінки; (2) сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття); (3) ефективність (приносить бажаний результат по вирішенню труднощів чи ні); (4) тимчасова протяжність отриманого ефекту (вирішується ситуація радикально або вимагає повернення до неї); (5) ситуації, що провокують копінг-поведінку (кризові або повсякденні) [4, с. 77–78]. Попри очевидну прогресивність і комплексність підходу білоруської вченої до означеного питання, вважаємо, що пропонувана конструкція ознак копінг-поведінки має певні недоліки. Зокрема, не можна погодитись із тим, що вказана поведінка особи може виникати у випадку кризової ситуації та повсякденної, адже, на що вже звертала увагу Л. І. Корсакова [5, с. 121], копінг-поведінка виникає лише тоді, коли особа потрапляє в кризову ситуацію. Однак, на нашу думку, вказана поведінка все ж таки може мати місце і в повсякденній ситуації (зокрема, як в умовно повсякденній ситуації, приміром, співробітників поліції, військових, осіб, позбавлених волі [див., напр.: 6, с. 265–269], так і у звичайній повсякденній ситуації), коли ця ситуація має відповідний критичний (той, що перебуває у стані кризи, переломний, тяжкий, небезпечний) контекст чи тоді, коли в уяві особи повсякденна ситуація тлумачиться в якості кризової ситуації, будучи лише «уявною кризою».

Таким чином, до *структури атрибутивних ознак копінг-поведінки*, як різновиду соціальної поведінки, на нашу думку, слід віднести наступні особливі ознаки цієї поведінки:

(1) копінг-поведінка виникає тоді, коли особа потрапляє у реальну чи уявну кризову ситуацію. Зазначимо, що слово «криза», як правило, тлумачиться в декількох значеннях, серед іншого: (а) крутий перелом, різка зміна; (б) переломний момент в ході хвороби (медичне значення); (в) скрутне становище, безгрошів'я. З цього випливає, що кризова ситуація фактично відображає об'єктивну (колективну) та суб'єктивну (ідіосинкратичну) характеристику (сторони) кризи;

(2) копінг-поведінка спрямована на досягнення специфічної комплексної мети. При цьому мета копінг-поведінки подолання, зокрема, виявляється у задоволенні потреби та/або подоланні стресової ситуації, усуненні психологічного дискомфорту й здобутті належної емоційної стійкості;

(3) копінг-поведінка є певною «змінною», що залежить від психічних особливостей особистості та контексту реальної ситуації. Зокрема, російська вчена Л. І. Корсакова цілком справедливо зазначає, що копінг-поведінка є змінною, «котра залежить принаймні від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації»: «на одну і ту ж людину в різні періоди часу подія може здійснювати різний за рівнем травматичності вплив» [5, с. 121];

(4) копінг-поведінка має стратегічну природу, тобто, об'єктивується в практичній дійсності базисними копінг-стратегіями.

Список бібліографічних посилань

1. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. № 114. С. 17–20.

2. Поваренков Ю. П., Шагарова И. В. Личностные детерминанты копинг-поведения в ситуации потери работы. *Ярославский педагогический вестник*. 2006. № 2(47). С. 44–51.

3. Пузанова В. В. Ангедонія та її діагностика. Вища освіта – студентська наука – сучасне суспільство: напрями розвитку : матеріали II Міжнар. студент. наук.-практ. конф. (м. Київ, 20 квіт. 2018 р.) / Міжнар. наук.-техн. ун-т ім. акад. Ю. Бугая. Київ, 2018. С. 247–249.

4. Дубинко Н.А. Базисные стратегии копинг-поведения руководителей. *Акмеология*. 2008. № 1(25). С. 76–85.

5. Корсакова Л. И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности. *Труды Современной гуманитарной академии*. 2010. № 8. С. 120–126.

6. Пузанова В. В., Гладкий В. В. Дегуманизация осуждённых к лишению свободы: криминологический и психологический контекст // Захист демократичних цінностей і дотримання прав людини в Україні : зб. матеріалів Всеукр. правнич. дисп. (м. Кривий Ріг, 13 груд. 2017 р.). Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2017. С. 265–269.

7. Бусыгин А. К. Сущность превентивного управления кризисными ситуациями на предприятиях. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2014. № 12–1. С. 121–128.

Одержано 18.03.2019

Анализируется состояние научной разработки концепта копинг-поведения и обнаруживается проблема нехватки научных исследований признаков данного поведения. Принимая во внимание сущностное

содержание копинг-поведения и изложены в специальной литературе подходы к пониманию структуры признаков копинг-поведения, автором делается попытка определить общую структуру атрибутивных черт соответствующего поведения.

Ключевые слова: *жизненный кризис, копинг-поведение, копинг-стратегии, психологическая защита, стрессовая ситуация.*

УДК 159.9

Расиф Рафаэль Оглу Музаффаров,

психолог отдела кадров

Академии полиции МВД Азербайджанской Республики

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА

Самооценка имеет большое значение в жизни подростка. Подросток уделяет большое внимание своим личным качествам и действиям. И для него очень важно то, как он выглядит в глазах других. Самооценка подростка также во многом зависит от отношения других людей к нему. Большая роль друзей, семьи и преподавателей в формировании его самооценки.

Ключевые слова: *самооценка, подростки, личность, уровень самооценки.*

Подростковый возраст характеризуется в первую очередь формированием самооценки. Самооценка обнаруживается не только в том, как ребенок оценивает себя, но и в том, как он относится к достижениям других. Обычно дети с заниженной самооценкой не обязательно расхваливают все, что делают другие. Дети же с повышенной самооценкой, склонны переоценивать достижения товарищей. Подростки, которые не критичны к себе, часто критичны к другим.

Анализируя структуру самооценки можно сказать, что в ней отражается не только то, каким ребенок видит себя в настоящий момент, но и то, на что он надеется, на что претендует, как планирует свое будущее [1; 2; 5].

В одних случаях подросток переоценивает свои возможности и силы, т.е. претендует на большее, чем может. В других же – его самооценка оказывается слишком низкой, и он способен на несравненно большее, чем сам предпочитает.

Человек, переоценивающий себя, может стать высокомерным, заносчивым, нетерпимым к критике, но также и неполноценным, в том смысле, что окажется вечно раздираемым вечными конфликтами,