

інших; не забирають бажану річ з чужих рук, а терпляче чекають, коли її можна буде взяти; звикають ходити так, щоб не заважати своїм друзям, не наступати їм на ноги і не порушувати їх простір. Таким чином, вони набувають здатності організовувати свою діяльність та бережно ставитися один до одного, так починаються формуватися та розвиватися соціальні навички.

Отже, розвивальні заняття за методикою Монтесорі є сприятливими для формування соціальних навичок.

Список використаних джерел:

1. Монтесорі М. Мой метод: начальное обучение / М. Монтесорі – М.: АСТ, 2010. – 269 с.
2. Монтесорі М. Помогите мне сделать это самому / М. Монтесорі – М.: Издат. дом «Карапуз», 2000. – 272 с.
3. Монтесорі М. Самовоспитание и самообучение в начальной школе / М. Монтесорі; Составитель, вступительная статья К.Е. Сумнительный. – М.: Карапуз, 2009. – 288 с.
4. Сорокова М.Г. Система М. Монтесорі: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Г. Сорокова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ілона Левченко

студентка 6 курсу соціально-психологічного факультету

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Т.Ю.Кулаковський**

Проблематика поведінки людини у важких ситуаціях, у ситуаціях прийняття рішень - це проблема копінг-поведінки, яка часто знижує провідні форми прояву активності особистості. Ця проблема в психології стала розглядатися нещодавно. Копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, спробою оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації. Кінцевою метою даної поведінки і критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, подолання її і вихід на нормальний рівень функціонування.

Вибір того чи іншого шляху вирішення проблеми суто індивідуальний та залежить від багатьох чинників, зокрема таких, як вік людини, оточуюче середовище, світогляд, гендерні характеристики.

З психологічної точки зору екстремальні умови, в яких перебувають військовослужбовці, характеризуються, як події з сильним психотравмуючим впливом на психіку. Такий вплив може бути як сильним так і одноразовим (стрибок з парашутом), так і інтенсивним та багаторазовим (несення служби в надзвичайних умовах, участь в АТО).

Ефективність професійної діяльності військової служби визначає у них формування необхідних стратегій копінг-поведінки у складних, напружених та екстремальних ситуаціях.

Поняття «копінг» походить від англійського «cope», яке означає переборювати. В роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» - «подолання». Копінг - це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [1].

Психологічне призначення coping полягає в тому, щоб людина краще адаптувалась до вимог ситуації, дозволяючи її оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головне завдання копіngu є забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Вчені Р. Лазарус та С. Фолкман визначають копінг як динамічну взаємодію людини з ситуацією, як когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, які спрямовані на усунення зовнішніх або внутрішніх протиріч. Вони трактують копінг-поведінку в широкому сенсі цього слова, припускаючи всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру - спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації [2].

Виділяють 3 підходи до пояснення «coping»:

В першому підході копінг – це процес, який розглядається як еґо-процеси, які спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях. Даний підхід розроблявся в працях Н. Наан, де копінг трактується в динаміці Еґо як один із способів психологічного захисту, який використовується для послаблення напруги. Функціонування копіngu включає в себе системи адаптаційних процесів: 1) когнітивних; 2) моральних; 3) соціальних; 4) мотиваційних структур особистості у процесі вирішення проблем. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. Якщо особистість не спроможна до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації, то включаються

захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються ригідними, дезадаптивними способами копіngu проблеми, які перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності [3].

Представниками другого підходу є Р.Моос та А.Біллінгс, вони зазначають те, що копінг визначається в рисах особистості як відносно постійні та стійкі, які дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації та події певним чином [4]. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active-cognitive coping); втручання в ситуацію (active-behavioral coping); уникання (Avoidance) або як в інших джерелах можна знайти копінг спрямований на емоції [5].

Авторами третього підходу є Р. Лазарус та С. Фолкман. Копінг в їхньому розумінні є динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб'єкта з зовнішнім світом та з іншими факторами [2]. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні та поведінкові зусилля особливості, які спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг поведінки, активне подолання – цілеспрямоване усунення або ослаблення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, яке передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не зміна стресової ситуації [6].

Отже, копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки” й “уникання” і наділяють їх такими характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів.

3. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

В сучасних умовах, коли люди день за днем переживають стресові ситуації, відчувають постійний стрес ,у них оточуються негативні переживання і людина має прагнути позбутися цих негативних емоцій. І їй в цьому допомагають копінг-стратегії. Копінг - це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимість в життя людини та її психологічними можливостями. Багато дослідників зазначають, що копінг є одним із видів, за допомогою якого можна моделювати стрес.

Проаналізувавши літературу, ми можемо зрозуміти, що багато дослідників виділяють різні види копінг-стратегій. Кожна людина, потрапивши в ту чи іншу проблемну ситуація, підсвідомо сама обирає собі копінг-стратгею, шукає притаманний тільки їй вихід з даної ситуації.

Список використаних джерел

1. Нартова-Бочавер С.К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. - 1997.- Т. 18. -№5.-С. 20-30.
2. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991, 207- 227.
3. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26, № 2. - С. 5-15.
4. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social ressources among adults with unipolar depression //J. Pers. and Soc. Psychol. 1984. V. 46. P. 877- 891.
5. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях / А. В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 17-20..
6. Lazarus R.S. (1996). Psychological stress and the coping process.