

найбільш повних класифікацій належить Г. В. Лозовій: алкогольна, телевізійна, любовна, ігрова, сексуальна, харчова, релігійна, трудова, лікарська, комп'ютерна, тютюнова, залежність від здорового способу життя, наркотична. Та класифікацію найбільш розповсюджених видів залежностей пропонує М. Г. Рябова. До них належить внутрішньоособистісна (залежність від власних думок, ідей та цінностей), міжособистісна (залежність від іншої людини), афективна (залежність від власних емоцій) , залежність від діяльності (гемблінг, трудоголізм, спортивна залежність, компульсивний шопінг) та предметна залежність. Остання має особливе значення у нашому дослідженні [1]. Предметна залежність – це залежність від різного роду предметів навколишньої дійсності. До цього виду залежностей ми можемо віднести телевізійну залежність, комп'ютерну залежність, залежність від їжі, інтернет-залежність, лікарську залежність. Для людини з даним типом залежності весь світ являється у вигляді предметів: моніторів, книг, паперів, телефонів і т.д. Та в наш час одною з найбільш поширеною є залежність від гаджетів (технічних новинок).

Підводячи підсумки можемо сказати, що в наш час існує досить велика кількість класифікацій існуючих залежностей та підходів до вивчення цієї проблеми, а отже ця проблема є досить актуальною. Але досі немає одного суспільно-встановленого визначення, яке б точно характеризувало залежність зі всіх її ракурсів.

Література

1. Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2008. 256 с.

2. Краткий психологический словарь: / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. Москва, 1990. 494 с.

3. Старшенбаум Г. В. Адиктология: психология та психотерапія залежностей, Москва, 2006. 368 с.

УДК 159.923.3

ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

О. В. Бацилєва, К. С. Потаєва

Визначальною ознакою сучасного суспільства є динамічні, не завжди позитивні, зміни, які часто стають підґрунтям для дезорієнтації людини в оточуючій її соціальній реальності, що супроводжується ломкою звичних стереотипів життєдіяльності. Стрімкий розвиток суспільства спричиняє зростання кількості й різноманітності складних життєвих ситуацій, що є уразливими для людей різних соціальних груп, призводять невизначеності, необхідності вибору, часто складного та невідкладного, при вирішенні різноманітних питань. У зв'язку з цим актуальними стають дослідження проблеми адаптації та подолання несприятливих, невизначених, важких життєвих ситуацій, тобто вибору і реалізації особистістю ефективних копінг-стратегій.

Проблема копіngu постала в центрі уваги фахівців ще у другій половині ХХ століття та, будучи складним феноменом, копінг розглядався дослідниками в межах різних концепцій та напрямків. При цьому, не зважаючи на велику кількість розробок в межах цієї проблеми, дотепер не існує ані єдиного визначення поняття копіngu, ані однозначного уявлення про механізми вибору особистістю тих чи інших копінг-стратегій.

Так, наприклад, Л. Мерфі характеризував копінг як прагнення індивіда до вирішення певної проблеми. К. Хорні визначала копінг як можливість впоратися із загрозою і

тривожним станом, виокремлюючи гнучкість / ригідність стратегії поведінки як індикатор душевного здоров'я і психічної адаптації. А. Маслоу розглядає копінг як когнітивні та поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми або/та внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують можливості людини впоратись із ними. Німецькі вчені Х. Вебер, Г. Хайнес, описуючи копінг-поведінку, використовували термін «bewältigung» (подолання). На противагу їм у вітчизняній психологічній літературі поняття «копінг» визначається як опанувальна поведінка або психологічне подолання.

Копінг розглядається і як індивідуальний спосіб подолання людиною стресової ситуації та наявних особистісно-середовищних ресурсів. На думку С. Нартової-Бочавер, копінг – це процес, що розгортається в часі, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний динамічний взаємозв'язок, впливаючи один на одне. Зазначається також, що копінг-поведінка залежить не тільки від властивостей особистості, а й від самої ситуації та виявляється на поведінковому, емоційному й пізнавальному рівнях. Т. Андрусина у своїх дослідженнях стверджує, що копінг-стратегії – сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. При цьому, їхнє головне завдання – забезпечення і підтримка добробуту людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

На думку сучасних дослідників, С. І. Корсун та Т. А. Ткачук, копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Натомість Е. Крайніков та К. Пільков у своїй роботі пропонує ще одне визначення, де копінг-стратегіями позначають свідомі зусилля особистості в ситуації психологічної загрози для подолання стресу та іншими подіями, що породжують тривогу.

Аналіз літературних даних дає змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копіngu: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний і ресурсний. Так, згідно до психоаналітичного підходу, копінг – механізм психологічного захисту, який використовується для зняття напруження, як автоматична реакція на ситуацію, без емоційних і когнітивних процесів. Розрізняються поняття «копінг» та «захисні механізми», які вказують на різний ступінь цілеспрямованості, конструктивності та локалізацію загрози. Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозу для неї ситуацію, при цьому особа надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні.

Найпопулярнішим нині є трансакційний підхід, в межах якого копінг-стратегії визначаються як стратегії оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем. Також в останні десятиріччя популярним є «ресурсний» підхід, де до ресурсів, включають наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини.

Наразі не існує єдиної класифікації копінг-стратегій. Так, до базових копінг-стратегій відносять «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «унікання». Також виокремлюються такі копінг-стратегії – конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки.

У своїй роботі І. Г. Андрусенко зазначає, що у структурі копінг-поведінки виділяють копінг-стратегії і копінг-ресурси. Копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості й актуальну загрозу; копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу. Якщо труднощі перевищують ресурси індивіда – це призводить до високого рівня стресу. Базове значення терміна «копінг» – «подолання», тому адаптивні або конструктивні стратегії сприятимуть зниженню впливу стресу й успішному вирішенню ситуації, а дезадаптивні або неконструктивні копінг-стратегії можуть призводити до зниження психологічного і фізичного благополуччя особистості. Саме тому до успішних копінг стратегій дослідники відносять –самоконтроль, пошук

соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка; до неуспішних – конфронтація, дистанціювання, втеча.

Таким чином, копінг досліджують у рамках психологічних захисних можливостей людини, сукупності особистісних рис, у процесі взаємодії з навколишнім середовищем; при цьому копінг-ресурси визначаються як сукупність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, завдяки яким людина обирає способи реагування, найбільш прийнятні для неї та ситуації. Не зважаючи на те, що копінг – багатофункціональне поняття, яке має безліч трактувань, загальнопсихологічне значення копінгу полягає у тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, тим самим знизивши негативні прояви стресу, а під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку, спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Виходячи з вишевикладеного, перспективним напрямом є дослідження особливостей вибору особистістю відповідних копінг-стратегій у різних умовах життєдіяльності та пошук шляхів оптимізації цього вибору.

УДК 159.9.072.422

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Д. С. Биковська

На сьогоднішній день досить важливим є питання професійного самовизначення людини і розуміння, що ж саме впливає на цей вибір.

У питанні професійного самовизначення важливим аспектом є те, що ж впливає на цей самий вибір. У цьому виборі перетинаються такі аспекти як здібності та наміри людини, бажання, а також попит на професію. Взагалі цей процес досить складний, адже існує безліч різних чинників. За роки дослідження цього явища було сформовано певні класифікації чинників, які мають вплив на нього та досліджено як саме і на яку складову вони діють. Розглядаючи чинники професійного самовизначення, визначимо, що слово «чинник» тлумачиться як «умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор» [1].

Одну з класифікацій впливів запропонував Є. О. Климов. В ній визначено вісім основних чинників, а саме:

- 1) позиція батьків, старших членів сім'ї;
- 2) позиція друзів;
- 3) позиція шкільних педагогів;
- 4) особисті професійні плани;
- 5) здібності людини;
- 6) рівень домагань на суспільне визнання;
- 7) інформованість про професії;
- 8) схильності людини [2].

Також є класифікація Е. Гінзбера де він виділяє досить багато чинників, що впливають на вибір професії, та основними серед них є:

- 1) вплив батьків, які різними способами здійснюють свій вплив;
- 2) вплив друзів;
- 3) вплив вчителів у старших класах;