

2. Душка А. Л. Сучасні проблеми сімей, що виховують дитину з психофізичними вадами у розвитку. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія: Педагогіка і психологія. Ялта, 2013. Вип. 39. Ч. 2. С. 285–293.
3. Жиянова П. Л., Гимадеева М. Ф. Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна : организация, содержание и методика работы адаптационных групп: метод. пособ. М. : Монолит, 2012. 197 с.
4. Ильина М. Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития : науч.–практ. пособ. СПб. : Речь, 2006. 346 с.
5. Інклюзивне навчання дітей з синдромом Дауна: порадник для батьків і спеціалістів : інформац. буклет / за ред. Ю. А. Луценка. К. : ГАНЕША Компані, 2013. 44 с.
6. Лаутеслагер П. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна : проблемы и решения. М. : Монолит, 2003. 356 с.
7. Миненко А.В. Движущая сила психодрамы в работе с детьми с синдромом Дауна и их родителями. *Журнал практического психолога*. 2012. №6. Спец. выпуск : Психодрама: История, теория, практика. С. 128–137.
8. Мозолок–Коновалова О. М. Педагогічні умови формування основ образотворчої діяльності у дошкільників із синдромом Дауна : дис. канд. пед. наук. К., 2014. 282 с.
9. Русских В. В. О патогенезе и современном лечении болезни Дауна. М. : Просвещение, 1963. 84 с.
10. Синьов В. М., Матвеева М. П., Хохліна О. П. Психологія розумово відсталої дитини : підручник. К. : Знання, 2008. 350 с.

Рубінський Володимир

Науковий керівник – доц. Свідерська Г.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

В останні роки у психологічній науці активно досліджується проблема подолання особистістю складних ситуацій, які стосуються різних життєвих сфер – навчальної та професійної діяльності, батьківсько-дитячих та партнерських стосунків, подолання кризових станів тощо. Кожен із нас неминуче стикається із необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми протягом власного існування. Одним із механізмів, що дозволяють опанувати непрості життєві ситуації, є копінг (coping).

Н. Є. Водоп'янова зазначає, що поняття «копінг» (coping – від англ. «cope»), яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, подолати») уміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити»[1].

Правильно обрана копінг-стратегія – це ефективний спосіб подолання стресу, і як наслідок - збереження, розвиток, зміцнення резильєнтності (психологічної стійкості, здатності людини психологічно відновлюватися). Ефективні копінг-стратегії і резильєнтність допомагають справлятися з життєвими труднощами та перешкодами, знаходити адаптивні можливості в стресових ситуаціях. Неправильно обрані копінг-стратегії можуть спричиняти не лише ситуативні невдачі, а й закріпити деструктивні способи вирішення складних життєвих ситуацій, і як наслідок - призвести до порушення психічного здоров'я.

Серед зарубіжних авторів вивченням проблеми копіngu займаються А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкман, К.Форд та ін. Його вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Дж. Конон-Сміт, Г.Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К.Шефер, Р. Горзух) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р.Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух).

В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися не так давно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як С.Грабовська, М.Єсип, І.О.Корнієнко, А.В.Кіясь, Л.П.Лабезна, Л.Н. Марковець, В.В.Пічурін, Т.П.Рисинець, Н.В.Родіна, І.В.Сергеєва, Т.М.Титаренко, О.С.Третяк та ін.

Науковці виділяють декілька підходів до тлумачення поняття копіngu.

Перший – найбільш ранній підхід досліджувався представником психоаналітичного напрямку Н.Наан. Вчений визначає поняття копінг як способу психологічного захисту, що використовується для зменшення психологічної напруги [4]. Цей автор вважає, що вибір копінг-стратегії протягом всього життя є стабільною характеристикою, що не залежить від подразника [5].

Представниками другого підходу є А.Білінгз та Р.Моос, які визначають копінг як загалом притаманну людині схильність відповідати на стресову ситуацію.

У свою чергу, представники третього підходу (R. Lazarus і S. Folkman) розглядають копінг як динамічний процес, де когнітивні та поведінкові зусилля особистості спрямовані на зниження впливу стресу.

Як відомо, поняття копінг у психологічній літературі уперше з'явилося в 1962 році завдяки Л. Мерфі, який вивчав способи подолання дітьми криз розвитку. У 1966 році Р.Лазарус у своїй роботі «Психологічний стрес і копінг процес» звернувся до поняття копінгу для опису свідомо використовуваних людиною прийомів для того, щоб впоратися зі стресом і з тим, що породжує тривогу. Він визначав копінг як «спроби, що безперервно змінюються в когнітивній і поведінковій областях, намагання впоратися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини»[2].

У процесі подальшого вивчення феномену копінгу запропоновано чимало різноманітних визначень. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолкман, трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій. Однак, як засвідчили дослідження Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман, копінг передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, а й емоцій, які супроводжують процес долаття труднощів.

Автор когнітивної теорії стресу Р.Лазарус розумів під копінгом суму когнітивних і поведінкових зусиль індивіда для послаблення впливу стресу з ціллю адаптації. Він досліджував роль когнітивної оцінки в розумінні стресу і подолання. Оцінка є первинною детермінантою копінгу: як людина оцінює ситуацію, так вона з нею і справляється.

Отже, структуру копінг-процесу можна представити наступним чином: сприймання стресової ситуації – когнітивна оцінка – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій (рис.1).



Рис. 1. Структура копінг-процесу

Сучасні дослідники, ґрунтуючись на роботах своїх попередників, аналізують різні аспекти копінг-поведінки особистості. Різні автори виділяють різне число копінг-стратегій від 2 до 68 і більше, але найчастіше їх узагальнюють в три групи: вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки; уникнення проблеми.

Копінг-стратегія «вирішення проблем» - найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її реалізації є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без

зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [4]. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

У свою чергу, Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми, що передбачає зусилля із зміни ситуації та включає аналітичний підхід до рішення проблеми;
- конфронтаційний копінг, реалізація якого полягає в застосуванні агресивних зусиль для зміни ситуації (певна міра ворожості і готовності до ризику);
- прийняття відповідальності як визнання особистістю своєї ролі в виникненні проблеми, і спроби, спрямовані на її рішення;
- самоконтроль, що передбачає зусилля, спрямовані на регулювання своїх емоцій і дій;
- позитивна переоцінка, що полягає в діях, спрямованих на пошук достоїнств існуючого стану справ;
- пошук соціальної підтримки - звернення за допомогою, підтримкою або порадою до оточення;
- дистанціювання - когнітивні зусилля, спрямовані на відділення від ситуації і зменшення її значення;
- втеча-уникнення, що має на увазі наявність бажань і зусиль, спрямованих на втечу від проблеми).

Під впливом стресу людина може вибирати з великого різноманіття стратегій. Як зазначає Дж. Едвардс, особистість може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанту і вибирати ту, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує самопочуття. К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді також доводять у своїх дослідженнях, що важливим чинником зниження дистресу та поліпшення психологічного благополуччя є різноманітність копінг-стратегій. Ці науковці встановили, що під час переживання ідентичних стресових та / або кризових ситуацій рівень психологічного благополуччя значно вищий в осіб, які застосовують широкий діапазон стратегій подолання, порівняно з тими, хто використовує вузькі (одноманітні) копінги.

Як бачимо, проблема копінг-поведінки та її застосування особистістю для подолання стресових ситуацій є досить важливою і в теоретичному, і в практичному аспектах. Варто підкреслити, що не зважаючи на те, що теорія «копінгу» одержала загальне визнання, у дослідженнях стресу й життєвих подій поки що немає єдності в оцінці значення й механізму, за допомогою якого копінг впливає на стрес і самопочуття. Тому складно узагальнити існуючі в літературі думки в єдине ціле – доцільніше розглядати копінг у рамках однієї або декількох теоретичних моделей та концепцій. Організація досліджень стресу й копінгу викликає певні складнощі з наступних причин: розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації; недостатньо чіткі критерії для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів. Також існує ряд невирішених проблем, що стосуються релевантних способів виміру копінгу. Однак ми спробуємо вирішити означені проблеми у практичній частині нашого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... докт. психол. наук. Кострома, 2005.

3. Brown S. P. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event / S. P. Brown, R. A. Westbrook // *Journal of applied psychology*. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 982–998.
4. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2015. – № 2. – С. 53–59.
5. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. P. 373–378.

Процик Христина

Науковий керівник – доц. Куца А. П.

ПАРАДИГМА «ЛЮДИНА – ПРИРОДА» У КАЗКОТВОРЧОСТІ КОРНІЯ ЧУКОВСЬКОГО

Творча спадщина Корнія Чуковського – це невичерпне літературне явище, яке з роками не втрачає своєї популярності серед юних читачів, а навпаки, набуває все нових прихильників, адже письменник апелював до вічних тем, які актуальні для дітей дошкільної вікової категорії у всі часи. Уся творчість К. Чуковського пронизана правдивою любов'ю до дітей, яка стимулювала багаторічні спостереження славетного казкаря за їхньою психологією. Сказане підтверджується влучним зауваженням письменника про те, що дитина не приймає поразки, а завжди прагне дійти до щасливого завершення будь-яких своїх починань [3, с. 16].

К. Чуковському, незважаючи на славу талановитого дитячого письменника, вдалося написати такі геніальні тексти, які об'єднують читачів різних вікових категорій. Більше того, він першим у світі заговорив про масову літературу і прагнув вийти за рамки дитячого письменства на новий рівень, а для цього він винайшов метод структурного аналізу, особливої морфології, яка розглядала твір як певну цілісність. Саме дитяча мова стала для нього джерелом натхнення і тому кожному дитині він вважав інтелектуалом, який сам ще не усвідомлює своєї значущості. Завдяки такому методу творчість Чуковського стала доступною для будь-якого читача [2, с. 9].

Цікаво, що К. Чуковський не особливо вирізнявся оригінальністю тематики своїх творів, проте слід відзначити їх ідейно-художній зміст, який направлений на встановлення субординації між людиною та природою як запорукою їхнього гармонійного співіснування. Письменник використовував традиційний жанр – казку, яка є найкращим засобом діалогу дитини і дорослого. Дослідниця казкового жанру Г. Беленька влучно зазначала: «Знайомство дитини з природою слід розпочинати з казки, адже в ній звичний, але дистантний світ природи постає перед нею в іншому вимірі: чуттєвому, таємничому, емоційно-зabarвленому» [1, с. 15]. Людина і природа – це два паралельних буття, які доповнюють один одного, тому цей зв'язок є безперервний і вимагає цілісного підходу до вирішення деструктивних впливів людини на довкілля, натомість завданням науки та мистецтва є формування ціннісного ставлення до природи.

Формування всебічно розвиненої особистості можливе через виховання у неї ціннісного ставлення до соціального та природного середовища – духовних феноменів суспільства. В той час як ціннісне ставлення до природи розглядається як емоційне ставлення людини до дійсності під впливом її краси, сенситивної привабливості, що виражається в «пізнавальній потребі особистості дослідити предмети та явища природи, вмінні дати їм оцінку, активному прагненні до здійснення художньо-творчої діяльності» [4, с. 98–99].

Довкілля як унікальний засіб сугестивного впливу на людину спонукало письменників до варіювання образів на природничу тематику. Проблема зв'язку людини і природи є традиційною для української та зарубіжної літератури, адже вона неодноразово піднімалась у творчості таких видатних митців, як Т. Шевченко, І. Франко, Леся Українка, М. Коцюбинський, П. Тичина,