

Причиною труднощів для першокурсника можуть бути й нові умови життя. Часто студенти стикаються з такими проблемами, як нова система навчання, взаємостосунки з одногрупниками та викладачами, соціально-побутові умови. Першокурсники хочуть, щоб їх побачив та оцінив новий викладач, помітив у них усе найкраще. Окрім зазначеного вище, виникають протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу «Я».

Важливу роль у адаптації студентів до умов навчання в ЦПТО відіграють викладачі та майстри виробничого навчання. Вони мають ставити посилені вимоги зі свого предмету, демонструвати віру в успіх кожної особистості, акцентувати увагу на досягненнях, підтримувати словами, поглядом, будувати спілкування на основі руйнування психологічних бар'єрів (вікових, соціально-психологічних, емоційних, інтелектуальних), підтримувати і заохочувати прояви активності сором'язливих студентів на парах.

Для подолання чи істотного пом'якшення психологічних наслідків адаптації до нових умов навчання рекомендовано залучати психолога. Саме практичний психолог може сприяти згуртуванню групи, підвищенню рівня психологічної компетентності батьків першокурсників, викладачів, формувати культуру поведінки й навички спілкування, уміння в студентів реально оцінювати свої можливості, позитивну учбову мотивацію.

Проведені майстрами виробничого навчання заходи (концерти, КВК, екскурсії, ігри на знайомство, згуртування) допомагають зменшити прояви тривожності першокурсників. Саме у таких формах роботи студенти можуть бути активними й незалежними, потрібними й успішними.

Висновки. Потреби та проблеми першокурсників, що пов'язані з процесом соціально-психологічної адаптації до студентського життя, породжують необхідність функціонування у навчальних закладах програм підтримки першокурсників, які мають включати індивідуальне консультування та групові форми роботи з використанням різних підходів. Перспективи наших подальших досліджень вбачаємо у емпіричному дослідженні соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЦПТО та розробці програми, що сприятиме адаптації студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологи личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–101.
2. Лагирев В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В. В. Лагирев // Содержание, формы и методы обучения в высшей школе. Обзор информации НИИВО. – М., 1991. – Вып. 3. – 48 с.
3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження / Л. М. Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – № 4. – С. 76–82.
4. Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу / К. Мілютіна // Профілактика та корекція порушень соціальної адаптації у дорослих. – К., 2007. – С. 76–94.
5. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / наук. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2010. – 84 с.
6. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

Крамар Н.

Науковий керівник – доц. Свідерська Г.М.

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Повсякденне життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства часто-густо пов'язані із впливом несприятливих екологічних, соціальних та інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені наслідки такого впливу на психіку людини в кризових ситуаціях, при техногенних, природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань. Такі впливи призводять не лише до погіршення функціонального стану, але і до погіршення ефективності й безпеки праці, розвитку психосоматичних та інших захворювань в умовах переживання стресу.

Проблема стресу тісно пов'язана з копінг-поведінкою, яка розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, щоб впоратися з специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, що надзвичайно напружують або перевищують ресурси людини. У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації.

Окрім терміну «coping», що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англійській літературі серед інших найбільш вживаних є терміни «Handle with» (справлятися з чим-небудь), «Deal with» (мати справу з чим-

небудь), «manage» (вирішувати, справлятися, управляти), «resolve» (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), «problem solving» (розв'язання проблем) [3].

Як зазначає Т.Ткачук, копінг поєднує у собі два акценти: акцент на ситуації, в якій діє суб'єкт, і акцент на особистісних особливостях, які в ній проявляються. Яким би не було широким поняття психологічного подолання, воно неминуче апелює до процесу адаптації як до своєї фінітної функції: психологічне призначення копіngu полягає у забезпеченні адаптації людини до вимог ситуації. Саме через це виражена актуалізація соціально-психологічного інтересу до проблеми психологічного подолання сьогодні далеко не випадкова [5].

Основоположниками поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С.Фолькман, які визначали копінг-стратегії стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі у 1962 році при дослідженні Л. Мерфі. Р. Лазарус [38] у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у наш словник такі поняття, як життєстійкість (hardiness) та стресостійкість [3].

Поняття «копінг» походить від англійського «cope» (переборювати). В сучасній науці активно розв'язуються проблеми психології копінг-поведінки, розробки якої тісно пов'язані з практикою надання психологічної допомоги людям, які потрапили в складну життєву ситуацію. Копінг розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією (Л.І.Анциферова, С.К.Нартова-Бочавер ін.) [1; 4].

Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкмен, К.Форд та ін. У російській психології вивчення проблеми копінг-поведінки розпочалося у 90-ті роки та представлено багатьма працями, авторами яких є: В.І.Голованевська, Р.М. Грановська, К.Муздибаєв, І.М.Нікольська, С.К. Нартова-Бочавер тощо. В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як Л.П.Лабезна, Т.М.Титаренко, Н.В.Родіна, Л.Н. Марковець, І.В.Сергеева, О.С.Третяк.

На думку А. Маслоу [3], копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість умінь використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-конценцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці.

Окрім сказаного вище, мусимо зазначити, що поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Так, перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях Н. Хаан, де coping трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копіngu передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми [2]. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості [1]. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники схильні ототожнювати копінг із його результатом. А. Білінгс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, які дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. 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). Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [3].

Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися з цими вимогами. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Авторами зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або

послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [3].

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками [3].

Таким чином, на основі опрацьованих матеріалів ми можемо зробити висновок, що копінг-поведінка - це самостійна поведінка особистості, це стратегії дій щодо усунення, зменшення кризової події; це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта, що виявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та має власну динамічну структуру, реалізуючи поставлені цілі особистості. Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – т. 15, № 1. - С. 23.
2. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій // [Електронний ресурс] . - Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/748/94/>
3. Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. / Корсун С. І., Ткачук Т. А. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
4. Нартова-Бочавер С. К. „Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
5. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як проблема сучасної психології // [Електронний ресурс] . - Режим доступу: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index.php?page=tm32_05

Шершньова М.

Науковий керівник – проф. Радчук Г.К.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ТРУДОВОМУ КОЛЕКТИВІ

Виникнення трудових конфліктів на підприємствах та організаціях спричинено недоліками і труднощами у професійній та міжособистісній взаємодії працівників, що загалом обумовлює зростання конфліктності у трудовому процесі. Тому важливо з'ясувати позицію кожного працівника, специфіку управлінської діяльності керівника установи, а також соціально-психологічний клімат у трудовому колективі. Актуальність проблеми вказує на необхідність вивчення цього явища, розробку і впровадження дієвих способів та заходів щодо попередження й конструктивного вирішення вказаних конфліктів. Необхідно здійснювати просвітницьку роботу серед людей, які працюють у колективі, оскільки це допоможе попередити виникнення конфліктних ситуацій задля ефективної і продуктивної трудової діяльності.

Метою статті є аналіз емпіричного дослідження соціально-психологічні чинники виникнення конфліктів у трудовому колективі.

Спроби визначення чинників виникнення конфліктів у трудовому колективі здійснені багатьма дослідниками. Зокрема, А.М. Гірник класифікує міжособистісні конфлікти за основною причиною на конфлікти інтересів, інформаційні конфлікти, організаційні (структурні) конфлікти, конфлікти спілкування (поведінки і стосунків), конфлікти систем цінностей [1].

Отож, відштовхуючись від вищезазначеного можна стверджувати, що одним з важливих соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів у трудовому колективі є специфіка комунікативного контролю у спілкуванні між працівниками, особливості їх міжособистісної взаємодії та ділових стосунків.

Л. Г. Почебут та О. Е. Корольова зазначають, що важливим фактором виникнення трудових конфліктів є якість організації в якій перебувають працівники. При цьому, особливе значення вчені приділяють поняттю "лояльний", той, що "тримається у межах законності, коректно і доброзичливо ставиться до тієї організації, в якій він працює". Лояльне ставлення трактується і як мотивація людини працювати на користь організації, відстоювати її інтереси в різних сферах бізнесу [3; 4].

Досліджуючи феномен лояльності персоналу в конфліктологічному ключі, Т. Н. Чистякова і Н. В. Моїсеєнко визначають лояльного співробітника як людину, яка "ідентифікує себе з організацією, де вона працює, пов'язує з діяльністю в ній свої успіхи і невдачі у всіх сферах свого життя". Лояльність персоналу розуміється дослідниками як готовність співробітника відповідати корпоративним очікуванням; формувати способи поведінки виходячи з рамок, заданих організацією або керівництвом; стійкість до провокуючої дії ззовні;