

У сучасному світі велику роль відіграють міжособистісні контакти, уміння швидко, грамотно і ефективно взаємодіяти з різними людьми, організувати свою діяльність і діяльність оточуючих. Останніми роками спостерігається посилення уваги до проблем лідерства, розвитку лідерських якостей в юнацькому віці.

Ефективність спільної діяльності багато в чому визначається взаєминами осіб в колективі. Тому вивчення умов і чинників, що впливають на міжособові відносини, є однею з найбільш актуальних і практично значущих завдань. Важливу роль грає ступінь задоволеності потреби в аффіліації, яка виражається в спонуці до спілкування, до емоційних контактів, в прагненні людини бути в товаристві інших людей.

Сьогоднішні студенти – це завтрашні політики, економісти, викладачі та інші фахівці, які займуть провідні позиції в суспільстві, і стануть лідерами в тій або іншій сфері діяльності. Саме від їхніх дій залежатиме управління різними соціальними структурами від різного роду груп, колективів підприємств, армійських підрозділів до держави. Таким чином, правомірно стверджувати, що проблематика студентських груп взагалі і лідерства зокрема є, безперечно, важливою.

Студентські групи володіють великим потенціалом. Вивчення особливостей лідерства в юнацькому віці може бути використано при організації студентського самоврядування та виборі форм і методів при плануванні роботи зі студентськими групами.

Список використаних джерел

1. Забродський М. М. Вікова психологія: Навч. посібник – 2-ге вид., випр. і доп. – К.: МАУП, 2002. – 104 с.
2. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
3. Основы педагогики и психологии высшей школы /Под ред. А.В.Петровского. – М., 1986.
4. Фетискин М. Т., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во института психотерапии, 2001. – 490 с.
5. Формирование личности старшеклассника/ Под ред. Дубровиной И. В. – М.: Пресс, 1989. – 137 с.

Speech goes in this article about youth as a period is important in forming of personality, in particular for forming of leader qualities. The components of leader qualities are considered with determination for them of signs which provide effective leadership in youth age.

Keywords: youth, leadership, leader qualities.

Отримано: 21.03.2010

Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців

У статті йдеться про проблему використання у професійній діяльності держслужбовця копінг-стратегій.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, копінг-стратегія.

В статье речь идет о проблеме использования в профессиональной деятельности госслужащего копинг-стратегий.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, копинг-стратегия.

Впродовж всього життя практично кожна людина стикається зі стресовими ситуаціями, що суб'єктивно переживаються нею як важкі, такі, що порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто змінює і сприйняття навколишнього світу і сприйняття в ньому свого місця.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, людина впродовж свого життя виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію, – тобто систему цілеспрямованої поведінки по свідомому оволодінню ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу. В даний час існує багато визначень психологічних моделей coping. Найбільш поширеними є моделі, пов'язані з дослідженнями психологічного стресу.

У науковій літературі термін “стрес” загалом використовують у таких трьох значеннях:

- по-перше, стрес визначається як будь-який зовнішній стимул або подія, що викликає у людини напругу або збудження. У цьому значенні частіше вживаються терміни “стресор”, “стрес-чинник”;
- по-друге, стрес відбиває внутрішній психічний стан напруги і збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині;
- по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізіологічних реакцій може бути підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану.

Захворювання, причинами яких стає стрес, надзвичайно поширені. Результати опитування громадської думки, проведеного

американськими вченими в масштабах всієї країни, говорять про те, що чи не половиною всіх працюючих дорослих людей вважають свою роботу виключно “стресовою”. Один з трьох працівників серйозно замислюється про звільнення саме з цієї причини.

Стрес – причина приблизно половини всіх звернень по медичну допомогу. Більш того, велика частина скарг на фізичне нездужання має психосоматичну основу, тобто люди страждають від фізичних недуг, що є або результатом таких емоційних чинників, як виробничий стрес, або чинників, що з ним пов’язані. Підвищений артеріальний тиск (гіпертонія), виразка шлунку, коліт, серцеві захворювання, хвороби шкіри, алергія, мігрень, болі в шийному і поперековому відділах хребта і рак – всі ці недуги пов’язані із стресом. Доведено існування зв’язку між стресом і розповсюдженням інфекційних захворювань, не виключено також, що він грає певну роль і в хворобах, пов’язаних з ослабленням імунної системи.

Виробничий стрес дорого обходиться і роботодавцям, бо призводить до зниження продуктивності праці, рівня мотивації і до збільшення кількості помилок і аварій. Високий рівень стресу – причина збільшення плинності кадрів і проявів такої контр-продуктивної поведінки, як крадіжка, алкоголізм і наркоманія.

Стрес, або загальний адаптаційний синдром (за положенням Г. Сельє), – це фізіологічна реакція організму, яка виникає у результаті впливу фізичних, хімічних або органічних факторів [3].

Зміст теорії Г. Сельє розкривається у чотирьох основних положеннях.

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем. Підтримка стану внутрішнього балансу є життєво важливим завданням організму.

2. Сильні зовнішні подразники, або стресори, порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив, позитивний або негативний, організм реагує специфічним фізіологічним збудженням. Ця реакція має пристосувально-захисний характер.

3. Розвиток і пристосування до такої адаптаційної реакції відбувається у декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожен етап залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності й тривалості дії стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження і подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання й смерті.

У сучасній психологічній літературі також часто зустрічається розуміння стресу як неспецифічної реакції організму у відповідь на підвищені вимоги середовища. Під “вимогами” розуміють всі впливи,

які призводять до зміни діяльності організму. Термін “неспецифічна” обумовлений тією обставиною, що людський організм на будь-яку подію реагує стереотипно, однаковими біохімічними змінами. Під час стресу ці реакції є відмінними від норми. Основне завдання цих змін – зберегти стабільну діяльність в умовах підвищених вимог, іншими словами – адаптуватись.

За результатами своїх досліджень Г. Сельє обґрунтовано довів існування трьох стадій тривалості загального адаптаційного синдрому.

Стадія тривоги виникає при першій появі стресора. Помітне швидке зниження рівня стійкості організму. Порушуються деякі вегетативні й соматичні функції. У відповідь організм мобілізує резерви і включає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо вони ефективні, то тривога зникає й організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів вирішуються на цій стадії.

Стадія резистентності (опору) настає в результаті тривалої дії стресора й необхідності підтримки захисних сил організму. Організм намагається збалансувати витрати адаптаційних резервів на фоні адекватного зовнішнім умовам напруження функціональних систем.

Стадія виснаження настає у випадку порушення захисних пристосувальних механізмів при надмірно сильному і тривалому впливі стресора. Дуже різко знижуються адаптаційні резерви та опір організму. Як наслідок, з’являються функціональні та морфологічні порушення.

Оскільки мова у даній статті йде про копінг-стратегії у професійній діяльності держслужбовців, то доцільним буде зазначити, що під професійним стресом найчастіше розуміють такий негативний психічний стан, що викликаний особливостями самої професії. Виділяють три рівні аналізу цього стану.

I рівень – ускладнення у органічній та психологічній сферах виникають при виконанні функціональних обов’язків суб’єктом професійної діяльності. Вони залежать від специфіки кожної професії.

II рівень – ускладнення, які виникають при відсутності рольового балансу між професійною сферою та особистісною сферою.

Розрізняють:

- а) рольові перевантаження;
- б) рольову недостатність;
- в) нечітку визначеність ролі;
- г) рольові конфлікти.

III рівень – ускладнення, які обумовлені низьким рівнем задоволеності мотиваційної сфери суб’єкта професійної діяльності у

процесі виконання цієї професійної діяльності та емоційним ставленням суб'єкта до цієї ж роботи. Розрізняють:

- а) задоволеність роботою;
- б) незадоволеність роботою.

Слід зазначити, що термін професійний стрес є найчастіше вживаним у психологічних дослідженнях.

Стосовно основних теорій та моделей професійного стресу зазначимо, що проблема професійного стресу як окремого напрямку в організаційній психології особливо інтенсивно почала розроблятися у психологічній науці в останні два десятиріччя. Це пов'язано зі з'ясуванням негативного впливу цього феномена на рівень працездатності, якості праці та стан здоров'я працівників. У багатьох дослідженнях йшлося про наявність у працівників різних типів професій психічні перевантаження, психосоматичні розлади, негативні поведінкові реакції, які виникали внаслідок впливу професійних стресорів. У літературі, присвяченій проблемі професійних стресів, можна зустріти інформацію про велику значущість вивчення цієї проблеми для економіки багатьох країн. Оскільки витрати організацій на медичне обслуговування персоналу сягають мільйонів доларів, це стимулює керівників організацій та дослідників до вивчення цієї проблеми для зниження психогенного впливу роботи на персонал організацій.

У результаті пошуку впливу тих чи інших професійних ситуацій на фізичне й психологічне здоров'я працівника з'явилося багато теорій, моделей, підходів щодо пояснення суті професійного стресу. Але, незважаючи на їх велику кількість, до цього часу не прийнята єдина концепція, яка б змогла пояснити всю багатогранність цього явища.

Як вже наголошувалось, для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, людина впродовж свого життя виробляє так звану копінг-поведінку – тобто систему цілеспрямованої поведінки по свідомому оволодінню ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу.

Вивчення поведінки, направленої на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться в рамках досліджень, присвячених аналізу “coping”-механізмів. “Копінг” – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей.

Під “копінгом” маються на увазі когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга.

Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку.

Поняття “coping” походить від англійського слова “cope” – долати, справлятися, упоратися, рідше – боротися, битися. У зарубіжній психологічній літературі термін “coping” вживається у поєднанні з іншими психологічними поняттями: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-style, coping-strategy. У вітчизняній психології ці терміни переводять як копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, адаптивна поведінка, копінг-стратегія, психологічне подолання.

Копінг-поведінка – форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, направлена на пристосування до обставин і використання певних засобів для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність усунення дії стресорів на особистість.

З часом поняття “копінг” почало включати реакцію не тільки на “надмірні вимоги, такі, що перевищують ресурси людини”, але і на щоденні стресові ситуації. Зміст копінга при цьому залишився тим самим: копінг – це те, що робить людина, щоб справитися із стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб справитися із “викликами” буденного життя. Думки, відчуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються по-різному в певних обставинах.

Копінг-стратегії необхідні, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об'єктивної обставини і певного відношення до неї людини залежно від ступеня її значущості, що супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і різного ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні.

Копінг-поведінка визначається так: копінг – це безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини. Автори підкреслюють, що копінг – це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і роблять один на одного взаємний вплив.

Дослідники копінг-стратегій в спробах систематизувати і створити класифікацію виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб справитися із стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінгові дії (те, що індивід

відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни копінгові дії і копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, тоді як копінгові стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб справитися із стресом. Інші схожі терміни — це копінгові тактики і копінгові ресурси.

Дослідники, що займаються проблематикою копінг-стратегій, розглядаючи копінг почали дотримуватися так званого ресурсного підходу. Ресурсний підхід робить акцент на те, що існує процес “розподілу ресурсів” (commerce of resources), який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберігати здоров’я і адаптуватися незважаючи на різні життєві обставини.

Ресурсні теорії припускають, що існує деякий комплекс ключових ресурсів, які “управляють” або направляють загальний фонд ресурсів. Тобто ключовий ресурс — це головний засіб, контролюючий і організуючий розподіл (торгівлю) інших ресурсів.

До ресурсного підходу відносять роботи деяких серйозних дослідників, в яких раніше був відсутній зв’язок з вивченням копінгової поведінки. В рамках ресурсного підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів (доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціального середовища, навички і здібності індивіда. Хобфолл пропонує теорію збереження ресурсів, в якій розглядає два класи ресурсів: матеріальні і соціальні, або пов’язані з цінностями. Так, наприклад, М. Селігман оптимізм розглядає як головний ресурс, що впорався із стресом. Інші дослідники пропонують “життєстійкість” як один з ресурсів, що впливає на використання копінг-стратегії [1].

Конструкт самоефективності також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на копінгову поведінку. З само-ефективністю пов’язані пізнавальні процеси, які належать до внутрішніх переконань людей. Це переконання в людині підкреслює здібність до “центральної” організації і використання власних ресурсів, а також здібність до отримання ресурсів з навколишнього середовища.

У теорії копінг-поведінки виділяють ряд базисних копінг-стратегій.

1. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія.
2. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія.
3. Копінг-стратегія орієнтована на уникнення.
4. Копінг-стратегія відволікання.
5. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки.

Проблемно-орієнтована копінг стратегія, спрямована на раціональний аналіз проблеми, пов’язаний із створенням і вико-

нанням плану у важкій ситуації, і виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що трапилося, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія, тобто прагнення регулювати свої відчуття і дії, це також палиця про два кінці: як правило, вона дуже дієва і чудово виручає при форс-мажорах на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (у таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також в сварках за умови рівності сторін по силі. Проте використання такої копінг-стратегії аж ніяк не є ефективним за ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Надмірне “зарегулювання” своїх емоцій призводить до виникнення перенапруження і провокує психосоматичні захворювання.

Копінг-стратегія орієнтована на уникнення (уникнення, або перенесення відповідальності), це спроба піти з ситуації або від спілкування. У народі ця стратегія відома як “поза страуса”: що б не трапилося – голову в пісок. Цей спосіб реагування не ефективний у жодному з випадків, і свідчить про повну інфантильність людини, яка вибирає дану копінг-стратегію.

Копінг-стратегія відволікання (дистанціювання від проблеми або ж відкладання її рішення). Людина намагається подивитися на проблему немов би через скло, і це, в принципі, суттєво допомагає, наприклад, в ситуації спілкування з так званим “психологічним вампіром”: якщо його не сприймати як реальний об’єкт і не реагувати гостро, ми, тим самим, позбавляємо його енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Проте, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад, вибрати її як реакцію у разі виявлення важкого захворювання у себе або ж у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (пошук соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей), буває дуже потрібною і дієвою в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Проте терапія соціумом – річ дуже могутня і виправдана лише тоді, коли трапилося дійсно щось незвичайне. Але у випадку частого використання даної стратегії, коли самостійно ніякого вантажу людина переносити не бажає, – це свідчитиме про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

Які ж, у переважній більшості випадків, копінг-стратегії використовують на практиці державні службовці? Для з’ясування даного питання було проведено опитування ряду держслужбовців

по методичці “Копінг-поведення в стресових ситуаціях” (автори – С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т.А. Крюковою – Практическая психодиагностика: методики и тесты: Учебное пособие/ под. ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998.). Адаптований Т.А. Крюковою варіант опитувальника містить перелік розумових та поведінкових дій в стресових ситуаціях. За допомогою даної методики ми мали можливість визначити домінуючу копінг-стратегію у діяльності держслужбовця.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Чемеровецької районної державної адміністрації Хмельницької області і охоплювало 30 співробітників адміністрації різного рівня.

В результаті опрацювання отриманих даних було зроблено висновки щодо домінуючої копінг-стратегії у діяльності держслужбовця, а саме:

1. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія на практиці використовується 16 співробітниками організації. Це 53,4% від загальної кількості.

2. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія притамана лише 1-ій особі, що у відсотковому співвідношенні відповідає 3,3%.

3. Аналогічна ситуація і з використанням копінг-стратегії орієнтованої на уникнення, – 1 особа, 3,3%.

4. Копінг-стратегію відволікання у своїй професійній діяльності застосовують 3 співробітники, це 10% від загальної кількості досліджуваних.

5. І остання копінг-стратегія – пошуку соціальної підтримки притаманна 9-ом працівникам, 30%.

Базуючись на отриманих даних, ми сміливо можемо говорити про те, що домінуючою у професійній діяльності співробітника районної державної адміністрації є проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Тобто мова йде про те, що при виникненні стресової ситуації в процесі реалізації своїх професійних обов'язків, переважна більшість працівників застосовуватиме копінг-стратегію, направлену на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із створенням і виконанням плану у важкій ситуації. В даному випадку поведінка виявлятиметься в таких формах, як: самостійний аналіз того, що трапилось, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації. Використання саме такого підходу сприятиме швидкому та продуктивному вирішенню проблеми і, як наслідок, ефективному виконанню професійних обов'язків.

Список використаних джерел

1. Богомаз С.А., Филоненко А.Л. Различия в выборе копинг-стратегий лицами с разной склонностью к манипулятивному поведению // Сибирский психол. журн. – 2002. – №10.
2. Водопьянова Н.Э. Психодиагностика стресса. – СПб, 2009.
3. Дж. Гринберг. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб: Питер, 2002.
4. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып.1. Ч.1./ Под ред. А.А Крылова.- СПб, 1995.
5. Практическая психодиагностика: методики и тесты: Учебное пособие/ Под ред Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998.

Speech goes in the article speech about the problem of the use in professional activity of state worker of coping-strategy.

Keywords: stress, professional stress, coping-strategy.

Отримано: 18.03.2010

УДК 81'243(07)

Ю.В. Курята

Навчання іноземної мови як один із гармонізуючих чинників соціалізації учнів загальноосвітньої школи

У статті здійснено теоретичний аналіз базових тенденцій, напрямів і пріоритетів сучасних досліджень феномена соціалізації, узагальнено основні проблеми та парадокси, які його характеризують. Розглянуто значення навчання іноземної мови молодших школярів у контексті їх соціалізації. Проаналізовано питання гармонізації соціального дорослішання учнів початкових класів засобами іноземної мови.

Ключові слова: соціалізація, адаптація, індивідуалізація, іноземна мова.

В статье осуществлен теоретический анализ базисных тенденций, направлений и приоритетов современных исследований феномена социализации, обобщены основные проблемы и парадоксы, характеризующие его. Рассмотрено значение обучения иностранному языку младших школьников в контексте их социализации. Проанализирован