

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СУДНОВОДІЇВ ДО ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

***Резюме.** У статті розглядаються теоретичні засади підготовки майбутніх судноводіїв до використання копінг-стратегій у професійній діяльності. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури визначені поняття «копінг», «копінг-стратегія» та розглянуті класифікаційні схеми копінг-стратегій.*

***Ключові слова:** копінг, копінг-стратегія, копінг-механізм, поведінка подолання, стрес.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Професійна діяльність судноводіїв в умовах формування стресів, наявності емоційного перенавантаження, а також сукупності подразнювальних факторів вимагає вдосконалення рівня підготовки майбутніх мореплавців до використання копінг-стратегій – комбінації поведінкових моделей, які націлені на подолання стресу та нервового розладу. Інноваційність галузі мореплавства з технічного боку потребує також підвищення стандартів щодо формування якісних психологічних умов перебування членів екіпажу на борту судна. Виникає безумовна необхідність у наявності фахівців, підготовлених до роботи в сучасних емоційно складних умовах.

Аналіз теорії з досліджуваної проблеми виявив наявність суперечностей між: потребою у сфері судноплавства фахівців, які спроможні подолати стресові ситуації та недостатньою розробленістю теоретико-методичної бази у напрямі підготовки судноводіїв до використання копінг-стратегій; сучасними умовами праці, які наближені до стресових завдяки високим міжнародним стандартам праці у змішаних екіпажах та використанням застарілих моделей поведінки, які є стандартними та безініціативними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор; виділення невирішених раніше питань загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Для того, щоб з'ясувати теоретичні засади підготовки майбутніх судноводіїв до використання копінг-стратегій у професійній діяльності необхідно було провести аналіз психолого-педагогічної літератури. Питання щодо походження терміну «копінг-стратегія», існуючих підходів відносно критеріїв копінг-стратегій, їх відмінностей від споріднених понять, класифікаційних схем розглядаються у дослідженнях іноземних та вітчизняних науковців: Л. Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Е. Фрайденберга, Р.М. Грановської, І.М. Нікольської, С.К. Нартової-Бочавер.

Мета статті – розкрити сутність поняття «копінг-стратегія» та запропонувати класифікаційну схему копінг-стратегій в рамках аналізу психолого-педагогічної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Швидкі зміни природного та соціального середовища змушують людину шукати нові форми та алгоритми поведінки, які дозволяють виживати у новій ситуації, адаптуватися до неї, використовуючи свій життєвий досвід, розумові здібності, творчий потенціал, активність та ініціативність. У житті кожної людини виникають такі ситуації, які потребують від неї підвищеної концентрації сил та емоцій. Наявність індивідуальних розбіжностей, які спостерігаються у процесі реагування на стрес, а також у процесі адаптації особистості визначають зацікавленість до механізмів регуляції стресу та визначення засобів його подолання.

Проблема «подолання» складних ситуацій особистістю зацікавила науковців-психологів ще у другій половині ХХ століття. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує велика кількість емпіричних та теоретичних досліджень, які визначають

феномен поведінки подолання: визначені методологічні засади, сутність, функції, критерії, стратегії, вікові особливості; фактори, які впливають на вибір способів подолання; встановлюються відмінності копінг-поведінки від дій механізмів психологічного захисту.

Теоретичні основи проблеми поведінки подолання стресу і сьогодні знаходяться у стадії розробки та вивчення і представлені у психологічній літературі як іноземних, так і вітчизняних науковців. Щодо вітчизняного тлумачення поведінки подолання – така поведінка розглядається з точки зору розвитку особистості, адаптації до складних життєвих ситуацій за допомогою свідомих дій. Якщо звернутися до лінгвістичних джерел формування поняття «подолання», то ще одним визначенням поведінки подолання є поняття «копінг», або «копінг-стратегія», яке було запозичене з англійської мови. Використання копінг-стратегій дозволяє особистості пристосуватися, конструктивно переформувати життєві ситуації, підтримувати емоційну рівновагу, відновити почуття впевненості у собі.

Отже, копінг, копінг-стратегії (англ. *coping, coping strategy*) – це те, що робить людина для подолання стресу. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для подолання запитів буденного життя. Це сукупність поведінкових моделей, спрямованих на подолання вимог, про які думає людина, переживаючи стрес або тривогу.

Вперше термін «копінг-стратегія» зустрічається в психологічній літературі в 1962 році. Його використовує Л. Мерфі у процесі вивчення шляхів подолання кризи розвитку у дітей [5]. Пізніше, в 1966 р., Р. Лазарус вживає цей термін для опису свідомих стратегій подолання стресу та інших подій, які викликають тривожний стан [8]. За визначенням Р. Лазаруса, стрес – це дискомфорт, який людина відчуває під час відсутності рівноваги між індивідуальним сприйняттям вимог середовища та ресурсів, доступних для взаємодії з цими вимогами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову або ні. Р. Лазарус та С. Фолькман вважають, що індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють для того, щоб подолати ці ж самі вимогами [8].

З часом поняття «копінг» стало включати в себе реакцію не тільки на вимоги, які перевищують ресурси людини, але й повсякденні стресові ситуації. Зміст копінгу залишився без змін. Думки, почуття та дії формують копінг-стратегії, які використовуються у довільних та недовільних реакціях. Недовільні реакції – це реакції, які базуються на індивідуальних особливостях темпераменту, а також здобуті в результаті повторення і більше не потребують свідомого контролю [5].

Психологи, які займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору щодо ефективності стратегій подолання. Якщо в багатьох теоріях ураховується, що копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункційними [5], то існують автори, з точки зору яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її користь; вони визначають подолання як «адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені» [3, 71], які послідовно використовуються індивідом для подолання стресу. Інші схожі терміни – це копінгові тактики та копінгові ресурси [7].

Водночас, хоча зацікавленість копінг-стратегіями простежується як в педагогіці, так і в психології, науковці досить не дійшли до остаточного вибору єдиної класифікації копінг-поведінки. Існує велика кількість різноманітних класифікацій цієї поведінки.

Науковці, які вперше використали поняття копінга в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Р. Лазарус та С. Фолькман запровадили дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їх наступну спрямованість: проблемно-сфокусовані стратегії (11 копінгових дій), емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгові дії).

Р. Лазарус вважає, що в копінговому процесі представлений як проблемно-сфокусований, так і емоційно-сфокусований аспект. Проблемно-сфокусований копінг

пов'язаний із раціональним аналізом проблеми, а емоційно-сфокусований стосується емоційного реагування на ситуацію. За дослідженнями вчених представлена наступна класифікація копінг-стратегій: планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, а також шість емоційно сфокусованих стратегій: конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, втеча-уникнення [8].

Останнім часом обидва види копінгів розглядаються в контексті емоційної регуляції: пусковим механізмом активних дій завжди служать емоційне збудження, викликане стресором.

Виділяють три взаємопов'язаних види емоційної регуляції: регуляція емоцій, які переживаються (емоційно-зорієнтовані копінги), тобто процесів породження, підтримки, управління емоційним станом, регуляція поведінки (власних дій і вираження емоцій) та регуляція контексту, який визиває емоції (проблемно-зорієнтовані копінги). Вид копінгу не пов'язаний з його природою: емоційно-зорієнтовані копінги нерідко бувають когнітивними (переключення уваги, спогади про приємні миті і т.п.).

Інші науковці пропонували подібні класифікації копінг-стратегій. Так, наприклад, Р.Х. Моос і Дж.А. Шеффер виокремлюють три стратегії: сфокусована на оцінці (визначення для себе значення ситуації); сфокусована на проблемі (прийняття рішень та виконання окремих дій для подолання стресу); сфокусована на емоціях (управління почуттями та підтримка емоційної рівноваги) [10].

Ця класифікація практично повторює класифікацію Р. Лазаруса та С. Фолькмана. До того ж Р.Х. Моос та С. Шеффер виділяють в стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінці» та «зміна способу бачення проблеми», відповідно) та поведінкові («фокусування на проблемі» та «стратегія зміни проблеми», відповідно) [10].

Значна кількість класифікацій копінг-стратегій, які виникали одразу після появи класифікації Р. Лазаруса та С. Фолькмана, формувалися у тому ж напрямку, пропонуючи дихотичний розподіл копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою»/ «робота з відношенням до проблеми». Таким чином, класифікації копінг-стратегій, загалом, зводяться до різниці між активними, сфокусованими на проблемі зусиллями подолати зовнішні вимоги проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивно переоцінити проблему таким чином, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

Крім того, деякі науковці пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії відрізняються в залежності від типів процесів (емоційних, поведінкових, когнітивних), які лежать в їх основі. Таким чином, І.М. Нікольська та Р.М. Грановська виокремлюють три великі групи копінг-стратегій, які відбуваються на наступних рівнях: поведінка, емоційне опрацювання пригніченого та пізнання [3].

Існують також класифікації, які стикаються лише з одним типом процесів. Так, наприклад, Е.К. Коплік, розглядаючи когнітивні копінг-стратегії, пропонує дихотичну класифікацію: стратегія пошуку інформації та стратегія закритості для інформації [9]. П.П. Віталіано виділяє три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення, уникнення та тлумачення, якому надається перевага [11]. Друга теорія також виділяє три види емоційного подолання, але в основі цієї класифікації лежить не тип реакції, яка демонструється, а те, на що спрямовані дії щодо подолання: на регуляцію внутрішньої емоції; регуляцію поведінки, пов'язаної з переживанням емоції; регуляцію контексту, який визиває емоцію [6].

Деякі науковці дійшли висновку, що стратегії краще було б згрупувати в копінгові стилі, які представляють собою функціональні та дисфункційні аспекти копінгу. Функціональні стилі представляють собою прямі спроби подолати проблему, за допомогою інших або без них, дисфункційні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. В літературі дисфункційні копінг-стилі називають «запобігальним копінгом». Таким чином,

Е. Фрайденберг пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звернення до інших (звернення до інших за підтримкою), непродуктивний копінг (стратегії запобігання, які пов'язані з нездатністю подолати ситуацію) та продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими) [7]. Як бачимо, копінг-стратегія в категорії «звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» та «неефективного» копінгу. Таким чином, не дивлячись на те, що дана класифікація базується на вимірі «ефективності/неефективності», науковці намагалися виділити ще один вимір – «соціальна активність», який з точки зору науковців не може розцінюватися як продуктивний або непродуктивний.

В психологічній літературі також представлені інші класифікації, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів довільного контролю над дією, а саме, як сплановані поведінкові стратегії, які служать для підтримки та відновлення контролю в ситуаціях, коли він підлягає загрози.

Проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Велика увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній сфері. При цьому копінг-стратегії оцінюються з точки зору їхньої ефективності/неефективності, а критерієм ефективності є зниження відчуття уразливості до стресів [2].

Таким чином, наприклад, наявні дані про те, що копінгові реакції, сфокусовані на проблемі (наприклад, спроба змінити щось в стресових взаємовідносинах з іншою людиною або серед інших людей у своєму соціальному оточенні) пов'язані з більш низькими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як ті, що контролюються [5]. Такі стратегії як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна/фізична агресія для вирішення проблеми або вираження почуттів), заперечення також пов'язані з компетентністю та здатністю до адаптації.

Різні точки зору існують також щодо оцінки копінг-стратегії «позитивна переоцінка ситуації». З одного боку, додавання до проблеми позитивного значення зменшує стрес та служить емоційному пристосуванню до нього; з другого боку, зміна відношення відволікає від рішення конкретних практичних проблем. Тим не менш, представляється, що стратегія позитивної переоцінки може бути ефективною в ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат.

Стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом, є більш ефективними ніж стратегії, призначення яких – подолати відношення індивіда до проблеми. Дослідження також засвідчують, що використання одночасно декількох засобів подолання є більш ефективним, аніж вибір лише одного конкретного способу реагування на ситуацію. Ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція протікає. Копінг-стратегії, які є неефективними в одних ситуаціях, можуть бути досить ефективними в інших; наприклад, стратегії, які є неефективними в ситуації, яка не підкорюється суб'єкту, можуть бути ефективними в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати та змінювати в потрібну сторону.

Вище згаданий перелік класифікацій копінг-стратегій примушує замислитись над тим, які з них можуть бути використані в професійній підготовці майбутніх судноводіїв.

Висновки з описаного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити теоретичні засади поняття «копінг-стратегія» і виокремити класифікації копінг-стратегій, що в подальшому мають сприяти вибору найбільш доцільних у підготовці майбутніх судноводіїв. Ця підготовка враховує особливості кожного студента, сприятиме реалізації його особистісно-розвивального навчання, оскільки розвиває його професійні якості.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у виборі класифікаційної схеми «копінг-стратегій» для майбутніх судноводіїв та її подальшого використання у професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5.
3. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М.Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, 2001.
4. Berg C.A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan / C.A. Berg, S.P. Meegan, P.P. Deviney // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231-237
5. Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / B. Compas // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – Vol. 22. – № 2. – P. 231-237.
6. Eisenberg N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study / N. Eisenberg, R.A. Fabes, B. Murphy, P. Maszk, M. Smith, N. Karbon // Child Development. – 1995. – Vol. 66. – P. 1239-1261.
7. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002
8. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.
9. Koplik E.K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress / E.K. Koplik [et al.]. // Journal of Psychology. – 1992. – V. 126 (1). – P. 79-92.
10. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises / R.H. Moss, J.A. Schaefer // Coping with life crises. An integrative approach. – New York: Plenum Press, 1986. – P. 3-28.
11. Vitaliano P.P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems / P.P. Vitaliano [et al.]. // Health Psychology. – 1990. – V. 9 (3). – P. 348-376.

Т.В. КОСТРУБСКАЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СУДОВОДИТЕЛЕЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Резюме. В статье рассматриваются теоретические основы подготовки будущих судоводителей к использованию копинг-стратегий в профессиональной деятельности. На основе анализа психолого-педагогической литературы даны определения понятиям «копинг», «копинг-стратегия» и рассмотрены классификационные схемы копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегия, копинг-механизм, поведение преодоления, стресс.

T.V.KOSTRUBSKA. THEORETICAL BASIS OF FUTURE NAVIGATORS TRAINING TO USE COPING STRATEGIES IN PROFESSIONAL WORK

The summary. The article deals with the theoretical bases of future navigators training to use coping strategies in their professional work. The definitions of the terms "coping", "coping strategy" are given on the bases of psychological and pedagogical literature analyses and classification schemes of coping-strategies are described.

Key words: coping, coping-strategy, coping-mechanism, coping behavior, stress.

Одержано редакцією 10.12.2013 р.