

6. Рудь Н. Н. Специфика уроков труда в начальных классах для слепых и слабовидящих детей с нарушением интеллекта / Н.Н. Рудь // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2004. — № 2 — С.44 — 48.

УДК 376-056.36:616899.2:376.016

Рецензент
Бушуєва Т.В.
к.псих. н.,
професор

МАКАРЧУК Л.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

У статті розглянуто копінг поведінку та її особливості (копінг стратегії та копінг ресурси) у розумово відсталих підлітків. Визначено підходи до розуміння поняття «копінг поведінка» та класифікація копінг стратегій.

Ключові слова: *копінг поведінка, копінг стратегії, копінг ресурси, психологічна адаптація, розумово відсталі підлітки.*

В статье рассмотрено копинг поведение и особенности его формирования (копинг стратегии и копинг ресурсы) умственно отсталых детей. Определены подходы к пониманию понятия «копинг поведение» и классификация копинг стратегий.

Ключевые слова: *копинг поведение, копинг стратегии, копинг ресурсы, психологическая адаптация, умственно отсталые подростки.*

The article discusses kopinh behavior and peculiarities of its formation (kopinh kopinh strategy and resources) in mentally retarded adolescents. Defined approaches to understanding the

concept of "kopinh behavior" and its classification kopinh strategies.

Keywords: kopinh behavior kopinh strategy kopinh resources, psychological adaptation, mentally retarded adolescents.

Сучасні соціально-політичні зміни в нашій державі сприяють інтеграції особистостям з порушенням психофізичного розвитку в активне суспільне життя. Водночас, процес пристосування (адаптації) до нових умов може викликати стреси, невпевненість, конфліктність, незадоволення, що в багатьох випадках призводить до порушення психологічної рівноваги особистості та різних форм неадекватної, а іноді навіть деструктивної поведінки. В таких випадках стає актуальною потреба у формуванні в підлітків з розумовою відсталістю стратегій опанування стресовими ситуаціями, тобто копінг стратегії поведінки.

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опанувати, долати (від англ. «to cope»). Російські дослідники інтерпретують його як «совладание» або «совладающее поведение». Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дітьми вимог, спричинених кризами розвитком. Такими способами є активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією або проблемою. Виходячи зі своїх спостережень за дітьми дошкільного віку Л. Мерфі визначає «копінг» як «спробу створити будь-яку нову ситуацію». Термін «копінг» при цьому розуміється як

прагнення індивіда вирішити певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого набутою, диференційованою формою поведінки (оволодіння собою, стриманість) [1].

Основні підходи до копінг-поведінки були розроблені зарубіжними дослідниками Lazarus R., Folkman S., Moos R., Billings A., Amirchan J., Nakano K., Carver C., Thoits P., Weber H., Petrovsky M. и др.. У вітчизняній психології дослідженню копінг поведінки свої роботи присвятили Л.И. Анциферова, В.А. Бодрова, В.Л. Китаєва-Смик, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, С.А. Хазова, В.М. Ялтонский та ін.

В якості тождесних понять «копінгу» у літературі виступають: «система регуляції стресу» (В.Бодров), деякі складові «субсиндрому стресу» (Л.Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л.Дика), «життєві стратегії» (К.Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф.Василюк), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л.Анциферова) [2].

Поряд із змістовним розширенням поняття «копінг» період кінця ХХ століття виявився і предметною експансією його досліджень. Сьогодні ця проблематика розробляється у різних галузях психологічного знання. Так, у рамках психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а у якості його основної функції зазначається підтримання психологічного благополуччя. У рамках клінічної психології основна увага фокусується на

з'ясуванні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки [1].

Відмінною ознакою сучасного усвідомлення копінг поведінки є перенесення розгляду перепон опанування на ширше коло ситуацій, не тільки екстремальних, але і особистісно важливих. Так, С.К. Нартова-Бочавер вважає, що «з часом термін coping «відірвалось» від проблематики екстремальних критеріїв і стало вдало застосовуватися для опису поведінки людей у визначні актуальні моменти, а потім – в критеріях набутих стресорів і в повсякденній реальності» [5].

І.Г. Малкіна-Пих визначає копінг поведінку як форму поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Ця поведінка спрямована на пристосування до обставин та на формування вмінь використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність уникнення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з Я-концепцією, локусом-контролю, емпатією, умовами середовища [1].

С. Фолман виділяє активну і пасивну копінг поведінку. Активна копінг поведінка – це цілеспрямована дія людини на уникнення небезпеки (боротьба або відступ), призначена для виміру стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем. Інтропсихічні методи подолання стресу, які

відносяться до захисних механізмів, призначених для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація, розглядаються як пасивна копінг поведінка.

Аналізуючи дослідження різних авторів можна виділити

3 підходи до розуміння «копінгу»:

1) визначення копінгу в термінах рис особистості – як відносно постійну схильність реакції на стресову подію (А.Г. Білінгс, Р.Г. Мос);

2) розгляд копінгу як одного із способів психологічного захисту, який використовується для послаблення напруги. Прибічники даного підходу схильні ототожнювати копінг з його результатом (Н.А. Хаан);

3) копінг повинен розумітися як динамічний процес, постійно змінюючи когнітивні і поведінкові спроби керувати внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як фруструючі ресурси особистості (Р. Лазарус, С. Фолкман) [2].

Опановуюча поведінка (копінг поведінка) регулюється завдяки реалізації різних копінг стратегій на основі ресурсів особистості і середовища. Одним із важливих ресурсів середовища є соціальна підтримка. До особистісних ресурсів відноситься адекватна, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, емпатійний потенціал та інші психологічні конструкти. Копінг стратегії розглядаються як емоційні відповіді особистості на сприйняту небезпеку, як метод управління стресом. У психології існує велика кількість підходів до класифікації копінг стратегій [4].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінги з позиції виконання ними двох функцій: проблемно-орієнтованої (копінг спрямований на проблему) та емоційно-орієнтовану (копінг спрямований на емоції.) Р.Г. Мос виділяє три методи опанування стресовою ситуацією: копінг, спрямований на дилему; копінг, спрямований на оцінку; копінг, спрямований на емоції [5].

Е. Хайм розподіляє стратегії опанування стресом на продуктивні (які допомагають стрімко й успішно подолати стрес); відносно продуктивні (які допомагають при не значних стресових ситуаціях); мимовільні (які не усувають стресовий стан, а, навпаки, сприяють його підсиленню). Науковцем виділено 26 варіантів когнітивних, чуттєвих і поведінкових копінг стратегій різного ступені продуктивності.

Р. Лазарус пропонує визначати такі види ситуаційно-специфічних копінг стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Е. Хейм описує варіанти копінгу, розподілені відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивний, емоційний і поведінковий копінг механізми, які, в свою чергу, поділяє на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні [5].

В цілому більшість дослідників притримується єдиної класифікації копінг стратегій: 1) копінг стратегії, які

впливають на ситуацію; 2) когнітивні стратегії, спрямовані на переоцінку ситуації; 3) зусилля, спрямовані на зняття емоційної напруги [1].

На вибір способів опанування впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру. Прояв тих або інших способів реагування на складні життєві ситуації залежить від ступеня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим більш успішно він вирішує стресову ситуацію [3].

Таким чином, при вивченні копінг поведінки особистості потрібно враховувати копінг стратегії, так як кожна із багатьох, поведінкових, емоційних і когнітивних копінг стратегій може включати в себе не один, а декілька механізмів (І.М. Нікольська, Р.М. Грановська).

Успішна адаптація до стресів, на думку дослідників, визначається рівнем розвитку копінг ресурсів: недорозвиток призводить до формування пасивної дезадаптивної копінг поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості. Копінг ресурси – це властивості особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять вірогідною успішну адаптацію до актуальних стресів. Таким чином, кожна особистість характеризується індивідуальною сукупністю стратегій і ресурсів, які дозволяють долати труднощі і можуть розглядатися як форми адаптації. Двома основними

механізмами, які забезпечують соціально-психологічну адаптацію є психологічний захист і копінг стратегії, причому захисні механізми, більшою мірою є неусвідомленим механізмом адаптації, а копінг стратегії – свідомі механізми [2].

Розглянемо тепер як співвідносяться копінг поведінка і копінг стратегії з особистими властивостями дітей і підлітків. На думку І.М. Нікольської та Р.М. Грановської діти і підлітки з розумовою відсталістю є напруженими, збудженими, мають низький самоконтроль і схильні використовувати агресивні стратегії. Стратегії агресивної поведінки допомагають їм розрядити внутрішню напругу. Крім того, для напружених дітей характерні стратегії емоційного реагування, а для збудливих – стратегії агресивної поведінки, проговорення ситуації з метою її осмислення, а також невротичні прояви [3].

С.З.Х. Бернардо у дослідженні копінг стратегій розумово відсталих підлітків визначив, що такі школярі не відрізняються за копінг стратегією «вирішення проблеми» від школярів загальноосвітніх шкіл, що, на думку автора свідчить про важливе значення такої стратегії в структурі копінг поведінки розумово відсталих. науковець зробив наступні узагальнення:

- орієнтація на вирішення проблем є базовою стратегією, яка дозволяє чинити опір стресовим впливам і присутні у психічно здорових школярів незалежно від рівня інтелекту;

– неправильна «первинна оцінка» ситуації розумово відсталими школярами більш пов'язана з нестійкістю емоційної сфери, ніж з когнітивними особливостями;

– стратегія пошуку соціальної підтримки є надзвичайно важливою, так як полегшує дію стресорів. До неї більш схильні розумово відсталі підлітки [1].

Таким чином, копінг поведінка — це форма поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєво важливі проблеми і долати стресові ситуації. Дана форма поведінки реалізуються за допомогою копінг стратегій, які втому чи іншому випадку можуть носити пасивний або активний характер. Крім того, копінг поведінка є усвідомленим механізмом і у розумово відсталих підлітків носить більш емоційний характер. Виникає необхідність досліджувати копінг поведінку підлітків з розумовою відсталістю, так як вони не позбавлені переживання психотравмуючих та стресових ситуацій у процесі адаптації та соціалізації у подальшому, дорослому житті.

Література

1. Колосова Т.А. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты у подростков с умственной отсталостью: дисс. на соискание науч. степ.к. психол. н.: 19.00.10 / Колосова Татьяна Александровна. — СПб, 2007. — 150 с.
2. Ляпина Е.С. Психологическая защита у акцентуированных подростков с умственной отсталостью: дисс. на соискание науч. степ.к. психол.

- н.: 19.00.10 / Ляпина Елена Сергеевна. – СПб, 2008. – 187 с.
3. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) [Учебное пособие] / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
 4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб: Речь, 2006. – 507 с.
 5. Симатова О.Б. Копинг-стратегии и копинг ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике алиактивного поведения подростков [электронный ресурс]: Международная заочная научно-практическая конференция «Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения» / Оксана Борисовна Симатова. – Режим доступа до журн.: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49>

УДК : 371.315.6 : 376.36

Рецензент
Данілавічюте Е. А.,
к. педагогічних наук

МЕЛЬНИЧЕНКО Т.

**ЗНАЧЕННЯ ФОНОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТУ
 МОВЛЕННЯ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ З РІДНОЇ МОВИ
 УЧНЯМИ З ТПМ**

У статті висвітлено значення фонологічного компоненту мовленнєвої діяльності; розкрито структуру даного