

тревожности; один учащийся (3 %) имеет высокий уровень тревожности; восемь учащихся (24 %) имеют низкий уровень тревожности.

Для установления взаимосвязи между самооценкой и уровнем тревожности школьников данные показатели сравнивались между собой. В результате сравнения выяснилось, что при низких значениях самооценки учащиеся имеют повышенный и высокий уровни тревожности, и, наоборот, нормальный и низкий уровни тревожности имеют учащиеся с высокими значениями самооценки.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что существует определенная взаимосвязь между самооценкой и уровнем тревожности: чем выше самооценка, тем ниже уровень тревожности и наоборот.

Необходимо более детальное изучение данной проблемы с целью разработки комплексных приемов формирования адекватной самооценки и снижения уровня тревожности младших школьников, что, безусловно, поможет успешной социализации личности.

С. В. ГОЛОВНЯ

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ПРОБЛЕМА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

В настоящее время количество стрессогенных ситуаций существенно увеличилось. Каждый человек буквально ежедневно и ежечасно подвергается реальному либо потенциальному психическому перенапряжению, моральному истощению, психоэмоциональной перегрузке. На возникновение данного явления оказывает влияние комплекс многочисленных факторов. К таковым относятся, в частности, увеличение ритма жизни, превалирование вследствие этого отрицательных эмоциональных переживаний, нехватка временных, финансовых и иных ресурсов, рост межличностных и внутриличностных конфликтов и др.

В связи с этим для специалистов особенно актуальным становится изучение того, каким образом человек справляется с жизненными трудностями, с экстремальными ситуациями и кризисными событиями. Иначе говоря, какие же стратегии используют люди, чтобы преодолеть эти проблемы и предотвратить возможные негативные последствия, влекущие за собой дезинтеграцию личности, эмоциональные нарушения и прочие отрицательные аспекты?

Чтобы выяснить, какие конкретно способы задействует личность в стрессовых или кризисных ситуациях, необходимо обратиться к понятию «копинг». Целесообразно отметить несколько подходов к его определению. Опираясь на анализ многочисленных зарубежных работ по рассмотрению

копинга, С. К. Нартова-Бочавер трактует его следующим образом: «копинг (совладание) – это индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [1, с. 21].

Р. Лазарус и С. Фолкман отмечают, что «копинг должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром» [2, с. 186]. Также указанные авторы акцентируют внимание на двух важнейших функциях совладания:

- инструментальной, направленной на сущность самой проблемы;
- функции саморегуляции, служащей для снижения эмоционального напряжения и фрустрирующих переживаний [2, с. 202].

В традициях западной психологии, которая имеет более богатый опыт изучения стрессовых и кризисных ситуаций, довольно актуальным считается понятие «совладание». В последнее время этот термин становится общеупотребимым. Под совладанием понимается «внешняя и внутренняя активность личности по преодолению трудных обстоятельств и внутренней дезинтеграции» [3, с. 95].

Термину «совладание» соответствует английское понятие *coping* (копинг). Психологическое предназначение совладания заключается во внутренней борьбе за право оставаться субъектом своей собственной жизни таким образом, как это было бы до критической ситуации.

В настоящее время в литературе по проблеме исследования выделяют различные виды копинг-стратегий. Э. Хайм, например, рассматривает три сферы в рамках структуры психики, в которых реализуются копинг-стратегии: эмоциональную, когнитивную и поведенческую [4]. Наряду с этим все вышеперечисленные виды копинг-поведения дифференцируются по степени присущих им адаптивных ресурсов на адаптивные, частично (относительно) адаптивные и неадаптивные.

Согласно данной классификации, к адаптивным стратегиям эмоционального копинга относятся оптимизм и протест, к частично адаптивным – пассивная кооперация и эмоциональная разрядка, к неадаптивным – агрессивность, подавление эмоций, самообвинение, покорность. В свою очередь, адаптивными стратегиями когнитивного копинга являются установка на собственную ценность и сохранение самообладания, проблемный анализ; частично адаптивными – придача смысла и религиозность, относительность; неадаптивными – игнорирование, смирение, растерянность, диссимуляция. Поведенческий копинг имеет такие адаптивные формы, как оптимизм и сотрудничество; частично адаптивные – отвлечение и конструктивная активность, компенсация; неадаптивные – отступление и активное игнорирование [4].

Д. Брайт выделяет три основные группы копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание. Стратегия по разрешению проблемы присуща высоко развитой личности, которая активизирует зрелые ресурсы и применяет адекватные ситуации действия. Поиск социальной поддержки ориентирован на ресурсы извне (чаще всего ими выступают другие люди). Избегание заключается в игнорировании трудных жизненных ситуаций [5].

Р. Лазарус и С. Фолкман разработали опросник (копинг-тест), который отражает восемь базисных копинг-стратегий и состоит из 50 утверждений, каждое из которых описывает соответствующий способ поведения личности в определенной ситуации. Данная методика является первым стандартизированным опросником в области копинга. Перечислим основные копинг-стратегии, выделенные авторами: конфронтация, дистанцирование, бегство-избегание, самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы. При этом первые пять из них могут быть условно отнесены к деструктивным видам копинга, а последние три, соответственно, – к конструктивным.

В. М. Ялтонский, в свою очередь, дополняет систему копинг-стратегий такими способами, как дистанцирование, которое предполагает отстранение от тревожащих субъекта ситуаций, а также особенности социально поддерживающего поведения (направленные на поиск и восприятие социальной поддержки, ее оказание) [6].

Итак, нами были проанализированы различные виды копинг-стратегий, выделяемых следующими авторами: Э. Хаймом, Д. Брайтом, Е. Ильиным, Р. Лазарусом и С. Фолкман, В. Ялтонским. Наиболее содержательной и интересной, а также теоретически и практически обоснованной является, на наш взгляд, классификация копинг-стратегий Ричарда Лазаруса и Сьюзен Фолкман. Однако в процессе тщательного анализа можно сделать вывод, что современный методологический аппарат в пределах данной проблематики по-прежнему недостаточно обогащен. Это происходит ввиду различных факторов, а также потому, что многие авторы рассматривают копинг-стратегии под специфичным углом зрения и не имеется единого подхода к определению этого понятия.

Список использованной литературы

1. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
2. Лазарус, Р. С. Эмоции: познавательно-феноменологический анализ / Р. С. Лазарус, А. Д. Каннер, С. Фолкман // Эмоции. Теория, исследования и опыт. – 1980. – Т. 1. – С. 185–217.

3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2001. – 560 с.

4. Змановская, Е. В. Психологические механизмы отклоняющего поведения / Е. В. Змановская // Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2004. – С. 51–81.

5. Брайт, Д. Преодоление стресса / Д. Брайт, Ф. Джонс // Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – С. 179–209.

6. Тышкова, М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопр. психологии. – 1987. – № 1. – С. 27–34.

Н. Н. ГОНЧАРУК

Украина, Каменец-Подольский, КПНУ имени Ивана Огиенко

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В психологической работе с детьми и подростками игра имеет ряд значительных преимуществ. Во-первых, она является ведущим видом деятельности в детском возрасте и выступает важной частью проведения досуга в подростковом. Игра позволяет имитировать формы поведения, которые невозможно обеспечить в реальной жизни ребенка (профессиональные, управленческие и др.). Игра является переходным этапом от практических действий к вербальным, поскольку, с одной стороны, предполагает практическое взаимодействие с предметами (игрушками), а с другой – общение со сверстниками, являющимися партнерами в общей игре. Она является естественной для ребенка формой преодоления психологических проблем, поскольку дает возможность отреагирования имеющихся трудностей. Это обуславливает необходимость широкого использования игры для формирования навыков межличностной коммуникации детей и подростков.

В работе с детьми используются разные направления игровой терапии. Наиболее распространенными являются детский психоанализ (А. Фрейд), игровая терапия отреагирования (Д. Леви), недирективная игровая терапия (В. Экслейн) [1].

Детский психоанализ (основатель А. Фрейд) направлен на изучение бессознательных паттернов поведения средствами игры. В этом контексте игра выступает не целью терапии, а методом исследования поведения и средством коррекции нарушений в личностном развитии. Важными