

дорослими, навчилися знаходити позитивний вихід з різних ситуацій, стали більш впевненими в собі та у своїй поведінці. У дітей молодшого шкільного віку зменшилися показники негативної довільності емоційної регуляції, що створювали проблеми в поведінці та навчанні. Виходячи з аналізу результатів дослідження та використаного методу математичної статистики  $\chi^2$ -критерій, після проведення формульованого експерименту можна зробити висновок про ефективність впровадження тренінгових занять для розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард ; [перев. с. англ. А. Татлыбаева]. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
2. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика : учеб. пособ. [ для студ. высш. учеб. заведений ] / Е.И. Изотова, Е.В. Некифорова. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
4. Кириленко Т.С. Психология: эмоциональная сфера личности / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
5. Assagioli, R. The Act of Will / Roderto Assagioli. – New York : Viking Press, 1973. – 201 p.

УДК 159.922.2

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**А.Ю. Мечетний**

*здобувач кафедри психології СНУ ім. В. Даля*

У статті подано теоретичний аналіз останніх досліджень та публікацій за проблемою копінг-концепцій. Розглянуто сучасні визначення поняття «копінг», основні підходи до вивчення та розуміння професійних аспектів копінг-діяльності. Висвітлені принципи розбіжності в поглядах науковців на поняття «копінг», актуальні тенденції розуміння копінг-процесів. Наведено найбільш поширені та практично значущі класифікації копінг-стратегій. Акцентовано увагу на вчення про життєстійкість як найбільш перспективний у практичному плані напрям подальшого розвитку копінг-концепції.

*Ключові слова:* копінг, психологічне подолання, професійна група, життєстійкість, когнітивний підхід, поведінкові стратегії.

В статье представлен теоретический анализ последних исследований и публикаций по проблеме копинг-концепций. Рассмотрены современные определения понятия «копинг», основные подходы к изучению и пониманию профессиональных аспектов копинг-деятельности. Освещены принципиальные разногласия ученых по понятию «копинг», актуальные тенденции понимания копинг-процессов. Приведены наиболее распространенные и практически значимые классификации копинг-стратегий. Акцентировано внимание на учение о жизнестойкости как наиболее перспективное в практическом плане направление дальнейшего развития копинг-концепции.

*Ключевые слова:* копинг, психологическое преодоление, профессиональная группа, жизнестойкость, когнитивный подход, поведенческие стратегии.

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися в психології. Необхідність звертання до цієї проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, яка деколи пригнічує провідні форми та прояви активності особистості. У широкому сенсі, копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації.

У цілому поняття «копінг» використовується у психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою такої поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її і вихід на нормальний рівень функціонування. Копінг-поведінка реалізується за допомогою копінг-стратегій. Найчастіше виділяють особистісні і ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

Під впливом професійного кола формується профіль особистості суб'єкта. Це пов'язано не тільки з затратами часу та суто економічними факторами, але й з багатогранним впливом обраної сфери діяльності на конкретну людину та групи людей [2]. Специфічний жаргон, ритуали, моделі взаємин, типові стресори, що притаманні різним галузям професійної діяльності, врешті-решт, реалізуються у системі цінностей, яка формує світогляд.

Число важких ситуацій, з якими стикається сучасна людина у побуті та професійній діяльності, останнім часом значно зросло. Вивчення стратегій подолання, які застосовують люди виходячи зі своєї професійної діяльності, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки впливу кризових ситуацій, є темою нашого дослідження.

Проблемам подолання стресу та відновлення соціально-психологічної адаптації присвячено безліч досліджень. У сучасній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію і подолання життєвих труднощів.

До цих спроб можна віднести розробки поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних чинників, запропоноване А.Р. Маклаковим, і поняття про особистісний потенціал, що розробляється Д.О. Леонтєвим на основі синтезу філософських ідей М.К. Мамардашвілі, П. Тілліха, Е. Фромма і В. Франкла.

Але найбільш популярним і актуальним за минуле десятиріччя напрямком досліджень проблем відновлення соціально-психологічної адаптації у складних умовах виявилася концепція копіngu. Цьому напрямку присвячені роботи, що вивчають механізм дії копіng-стратегій (поведінкових стратегій), їх зв'язок з копіng-ресурсами (особистісними ресурсами) та іншими психологічними характеристиками. До найбільш відомих науковців у цій галузі можна віднести Р. Лазаруса, С. Фолькман, Л.А. Китаєва-Смика, В.А. Бодрову, Т.Л. Крюкову, Т.О. Гордєєву, Л.А. Александрову, О.В. Тімченка, К.А. Абульханова-Славську, Л.А. Анциферову, К. Муздибаєва.

Усе частіше у зарубіжній та вітчизняній психології розглядається поняття «життєстійкість». На думку Д.А. Леонтєва, це поняття визначається як комплекс особистісного потенціалу: воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу та ін. За теорією С. Мадді, життєстійкість відповідає поняттю «hardiness». Поняття «hardiness» трактують як психологічну живучість і розширена ефективність людини.

**Мета дослідження:** теоретично розглянути концептуальні підходи до проблеми розуміння професійної копіng-діяльності.

### РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

Поняття «копіng» 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 stile, coping strategy. У вітчизняній психології ці терміни перекладають як копіng-процес, копіng-механізм, копіng-поведінка, адаптивна поведінка, копіng-стратегія, психологічне подолання [1].

У цілому поняття «копіng» використовується в психології для опису характерних способів поведінки людей у різних складних життєвих і професійних ситуаціях. З часом поняття «копіng» почало включати реакцію не тільки на «надмірні вимоги, такі, що перевищують ресурси людини», але і на щоденні стресові ситуації. Зміст копіngu при цьому залишився тим самим: копіng – 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 [5].

Копіng-поведінка, за Р. Лазарусом та С. Фолькман, – це сукупність гнучких, динамічних поведінкових та когнітивних зусиль людини, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій, що перевищують наявні адаптаційні ресурси [6]. Критеріями такої поведінки, на думку Т.Л. Крюкової, є її осмисленість, цілеспрямованість, контрольованість ситуації, регуляція рівня стресу, а також можливість навчання цьому виду поведінки. Кінцевою метою копіng-поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її та вихід на нормальний рівень функціонування. Отже, копіng-поведінка – форма поведінки, що відображає готовність індивіда розв'язувати 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.

Дослідники копіng-стратегій у спробах систематизувати і створити струнку класифікацію визначають декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, у рамках професійної діяльності, щоб боротися зі стресом – це копіng-дії, копіng-стратегій та копіng-стилі. Копіng-дії (це те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються у копіng-стратегії.

Стійкі патерни копіngu, за Р. Лазарусом [6], формують копіng-стратегії, або особистісні стилі. Копіng-стратегії, у свою чергу, групуються у копіng-стилі. Психологи, що займаються проблематикою копіng-поведінки, дотримуються різних поглядів на ефективність стратегій подолання. В багатьох теоріях враховується, що копіng-стратегії за своєю суттю можуть бути як «продуктивними», функціональними, так і «непродуктивними», дисфункціональними. На думку Р.М. Грановської та І.М. Нікольської, невід'ємною характеристикою копіng-поведінки є її корисність; вони визначають подолання як «адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені». Альтернативна точка зору полягає в тому, що копіng не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь і контексту, в якому цей копіng реалізується. Крім того, ефективність стратегії може змінюватись із розвитком самої ситуації. Важливим критерієм ефективності видів копіngu вважають частоту їх застосування [3] та їх різноманітність. Копіng-стратегії необхідні, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об'єктивної обставини і певного ставлення 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 з подолання життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні.

Вважається, що копіng-стратегії можна поділити на два основні види: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання джерела стресу) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стресором). Ефективність копіng-поведінки визначається специфікою ситуації в

конкретному випадку. Як показують дослідження В. Конвей та Д. Тені, проблемно-орієнтовані стратегії подолання ефективні в тому разі, якщо ситуація контролюється суб'єктом, а емоційно-орієнтовані доречні, коли ситуація не залежить від волі людини. Деякі дослідники, наприклад Н. Еїзінберг та Р. Фейзб, виділяють три взаємопов'язаних види копінгу: регуляція емоцій, регуляція поведінки і регуляція контексту, що викликає емоції.

У результаті емпіричних досліджень у рамках транзакторної моделі стресу, яка розглядає емоційний стрес і копінг як дві сторони однієї монети, а стрес як особливий зв'язок між особистістю і середовищем, було виявлено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно корелюють з адаптацією та станом здоров'я і негативно – з рівнем стресу; емоційно-орієнтовані, навпаки, мають негативний вплив та посилюють стрес, оскільки не сприяють вирішенню самої ситуації. Було встановлено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії більш ефективні в контрольованих ситуаціях, а емоційно-орієнтовані – в неконтрольованих. На думку І.М. Нікольської та Р.М. Грановської, копінг-стратегії, іншими словами, свідомо сформульовані способи подолання, можуть бути реалізовані за наступних умов:

- за достатньо повного розуміння труднощів, що з'явилися;
- за наявності знання щодо способів ефективного подолання ситуації цього типу;
- за наявності вміння реалізувати на практиці ці знання.

З точки зору Дж. Вейллант, доцільно виділяти три класи копінг-стратегій у їх широкому розумінні. До першої групи належать стратегії, пов'язані з отриманням допомоги від інших людей, – пошук соціальної підтримки. Друга група включає свідомі когнітивні стратегії, які людина використовує у складних ситуаціях; сюди також входять копінг-стратегії у їх традиційному розумінні Р. Лазаруса та С. Фолкман. Третю групу складають мимовільні психічні механізми, що змінюють сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності для зменшення стресу. Розглядаючи суто когнітивні копінг-стратегії, Коплік пропонує дихотичну класифікацію – стратегія пошуку інформації та стратегія закритості від інформації.

Встановлено, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору копінг-стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на розв'язання проблеми, а на зменшення емоційної напруги. Важливим критерієм ефективності копінг-стратегій, з точки зору Р. МакКрая, є частота їх використання та їх різноманітність [7]. Згідно з результатами досліджень, різноманітність копінгів, що використовуються, може сприяти швидшому розв'язанню проблем та подоланню стресу. У своїх наукових працях С. Ченг та М. Чеунг запропонували критерії гнучкості копінг-стратегій: згідно з їх теорією, більш ефективно долають стресові ситуації ті, хто використовує велику кількість різноманітних копінг-стратегій залежно від ситуації.

Незважаючи на велику кількість поглядів на копінг-концепцію та різноманітних класифікацій копінг-стратегій та ресурсів, принциповим аспектом залишається глибокий вплив когнітивних процесів на усі ланки формування індивідуальних та колективних копінг-стилів. Найважливішим критерієм, що відрізняє копінг від захисних механізмів, є осмисленість та цілеспрямованість психологічних та поведінкових реакцій. Фактично саме когнітивні процеси здійснюють найбільш значущий вплив на формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

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 певний комплекс ключових ресурсів, які «керують» або спрямовують загальний фонд ресурсів. Тобто ключовий ресурс – це головний засіб, контролюючий і організуючий розподіл (торгівлю) інших ресурсів. До ресурсного підходу відносять роботи деяких 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. С. 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-стратегій.

Конструкт самоефективності також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на копінг-поведінку. З самоефективністю 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 низку 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 виконанням 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 з двома кінцями: як правило, вона дуже дієва і добре 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 в ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Надмірне «регулювання» своїх емоцій призводить до виникнення перенапруження і провокує психо-соматичні захворювання. А.О. Прохоров стверджує, що людина може уявити себе в будь-якому емоційному стані. Автор вважає: переважно стрес і тривога зростають, коли індивід вірить, що він не може керувати проблемами, які наближаються. Власна оцінка щодо людської здатності впоратися з життєвими подіями ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі в себе, на соціальній підтримці людей, самовпевненості й ризикованості.

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 таку копінг-стратегію.

Копінг-стратегія відволікання (дистанціювання від проблеми або ж відкладання її розв'язання). Людина намагається подивитися на проблему немовби 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 неадекватно, наприклад, якщо вибрати її як реакцію у разі виявлення важкого захворювання у себе або ж у близьких, це може мати негативні наслідки.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки буває дуже потрібною і дієвою в ситуації гострого лиха, 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 цієї стратегії, коли самостійно ніякого вантажу людина переносити не бажає, – це свідчитиме про її невміння розв'язувати проблеми і про деяку інфантильність.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх п'яти поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх – вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення.

К. Віллсом та Д. Шіфманом запропоновано поділ копіngu на антиципаторний та відбудовний.

Антиципаторний копінг розглядається як передбачувана відповідь на стресову подію, походження якої очікується як засіб керування подіями, що відбудуться. Треба зазначити, що такий підхід викликає інтерес у першу чергу завдяки великим можливостям з проведення копінг-тренінгів у різноманітних професійних групах.

Відбудовний копінг розглядається як механізм, що допомагає знову знайти психологічну рівновагу після неприємних подій, що відбулися.

Ще одним з видів класифікації копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні [4]. А.А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання – як менш конструктивна.

Р. Лазарус та С. Фолькман вирізняють три загальні класифікаційні критерії копінг-стратегій:

1. Емоційний/проблемний:

- емоційно-фокусований копінг – спрямований на пом'якшення емоційної реакції на проблему;  
- проблемно-фокусований копінг – спрямований на активні дії зі зміни психотравмуючої ситуації або розв'язання проблеми.

2. Когнітивний/поведінковий:

- внутрішній «прихований» копінг – вирішення стресогенної ситуації з використанням когнітивного потенціалу;  
- поведінковий «відкритий» копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

- успішний копінг – використання сукупності конструктивних стратегій, результатом якого є подолання стресогенної ситуації;  
- неуспішний копінг – використання неконструктивних стратегій, які не мають суттєвого впливу на безпосереднє усунення стресогенної ситуації.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Цей погляд на копінг-концепцію активно розробляється в контексті вивчення та корекції професійних копінг-стратегій – зокрема представників особливо стресогенних професій. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

1. Залученість (commitment) визначається як «переконаність у тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності.

2. Контроль (control) являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, нехай навіть цей вплив не є абсолютним і успіх не є гарантованим.

3. Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, видобутих з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Нині, у контексті професійної діяльності, напрямок вивчення та розвитку життєстійкості виглядає найбільш багатообіцяючим, тому що він базується на характерологічних властивостях індивіда, може бути вивчений та розвинутий, являє собою водночас комплексну копінг-стратегію та потенційний копінг-ресурс, може бути задіяним у випадках екзистенційних загроз та в побутових стресогенних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

Поняття «копінг» за останні роки активно розробляється як у світовій, так і у вітчизняній психологічній літературі, зокрема, присвяченій проблемам гострих та хронічних стресів у професійній діяльності та побуті, соціально-психологічної дезадаптації та способах подолання кризових та психотравмуючих ситуацій. На сьогодні серед науковців існують суттєві розбіжності у визначенні та класифікації копінг-процесів, у точках зору на причини та механізми їх виникнення, способи корекції.

Подальше вивчення копінг-поведінки представників різних професійних спільнот та соціально-психологічних професійних груп необхідно для систематизації індивідуальних та групових копінг-стратегій з метою їх корекції та оптимізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
2. Водопьянова Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2001. – С. 311–322.
3. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 119–124.
4. Нальчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А.А. Нальчаджян / – Ереван : АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.
5. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева. – М. : ИП РАН, 2008. – 210 с.
6. Lazarus, Richard S. and Folkman Susan. The concept of coping / Lazarus Richard S. And Folkman Susan // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y., 1991.– P. 189–206.
7. MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. – 1986. – Vol. 54. – No 2. –P. 385–405.

УДК 159.922

## СЕНЗИТИВНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

**Л.В. Пастух**

*завідувач Хмельницького обласного центру  
практичної психології та соціальної роботи*

У статті проаналізовано основні підходи до визначення професійно важливих якостей практичних психологів; проведено аналіз наукових публікацій, які відзначають сензитивність як професійно важливу якість практичних психологів закладів освіти; актуалізовано нагальність дослідження сензитивності особистості через призму забезпечення функціональних обов'язків практичних психологів освітніх закладів; обґрунтовано значення сензитивності особистості практичного психолога для забезпечення ефективності його фахової діяльності.

*Ключові слова:* професійно важливі якості практичних психологів, сензитивність особистості практичних психологів закладів освіти, чинники ефективності діяльності практичних психологів, функціональні обов'язки практичних психологів освітніх закладів.