

**ЦЕНТР НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЙ  
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЙ  
«ВЕЛЕС»**

**V МІЖНАРОДНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
«ЛІТНІ НАУКОВІ ЧИТАННЯ»**

**(м. Київ | 31 червня 2017 р.)**

**3 частина**

м. Київ – 2017

© Центр наукових публікацій

УДК 082  
ББК 94.3  
ISSN: 5836 - 4978

Збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами V міжнародної науково-практичної конференції 3 частина: «Літні наукові читання», м. Київ: збірник статей (рівень стандарту, академічний рівень). – К.: Центр наукових публікацій, 2017. – 112с.  
ISSN: 5836 - 4978

Тираж – 300 экз.

УДК 082  
ББК 94.3  
ISSN: 5836 - 4978

Видавництво не несе відповідальності за матеріали опубліковані в збірнику. Всі матеріали надані авторській редакції та виражають персональну позицію учасника конференції.

**Контактна інформація організаційного комітету конференції:**

Центр наукових публікацій:

*Електронна пошта:* [s-p@cnp.org.ua](mailto:s-p@cnp.org.ua)

*Офіційний сайт:* [www.cnp.org.ua](http://www.cnp.org.ua)

## ЗМІСТ

### ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ

Кравчук М.М. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ СИСТЕМИ КОРПОРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВ .....	5
Ільїна А.О. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ІНВЕСТИЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ В УКРАЇНІ ЗА ОСНОВНОЮ ЗАКОНОДАВЧОЮ БАЗОЮ .....	11
Мальцева І.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА.....	21
Сеченова М.В. МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЛЯ ИНВЕСТИЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ АННУИТЕТНОГО ТИПА .....	32
Тимкаева С.Р., Касьянова Т.О. К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ОРГАНИЗАЦИЮ УПРАВЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ АКТИВАМИ В РАЗВИТИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	42

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Тошбаева Ш., Умирова Н., Тожикулов А., Аскарова М.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ ПРИ ПРЕПОДАВАНИЕ ХИМИИ.....	46
Гамидов Л.Ш ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ УМЕНИЯ У БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ИНФОРМАТИКИ.....	49
Гамидов Л.Ш. СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ УМЕНИЙ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ИНФОРМАТИКИ .....	55
Мячина В.В. НАЦИОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ СПЕЦИФИКА АССОЦИАТИВНО- СЕМАНТИЧЕСКОГО ПОЛЯ <i>ТУРИЗМ</i> В СОДЕРЖАНИИ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ .....	64
Таможська І.В. ЗНАЧЕННЯ ЗАКОРДОННИХ ВІДРЯДЖЕНЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ДОРЕВОЛЮЦІЙНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ УКРАЇНИ .....	69

Тимофеев А.А., Арутюнян Э.П. ОБУЧЕНИЕ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ.....	74
---	----

### **ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

Нурымбетова Э.Ж. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ.....	79
--	----

Оверчук В.А. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ .....	85
---	----

Шопіна М.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА КУРСАХ ПІДВИЩЕННЯ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	89
---	----

### **ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ**

Гаджиева Х.Д., Рзаева Н.А. РОДНОЙ ЯЗЫК.....	100
--	-----

Москалева Я.В. РЕЧЕВОЗДЕЙСТВУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖАРГОНИЗМОВ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ БЫТОВАНИЯ АНГЛОЯЗЫЧНОГО ПУБЛИЦИСТИЧЕСКОГО ДИСКУРСА .....	109
--	-----

# КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ

**Оверчук В.А.**

*к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри «Психологія»,  
Донецький національний університет імені В.Стуса*

## THE COPING STRATEGY OF A PERSONALITY IN CRISIS CONDITIONS

**Overchuk V.**

*Candidate of Psychological Sciences., docent,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Vasyl` Stus Donetsk National University*

### **Аннотация**

Данная статья посвящена изучению психологической адаптации человека в кризисных ситуациях с помощью копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

### **Abstract**

This article focuses on the psychological researching of human adaptation in crisis situations by using coping strategies and psychological defense mechanisms.

**Ключевые слова:** кризисные ситуации, травматический опыт, преодоление кризисных ситуаций, психологическая адаптация, копинг-стратегия, копинг-реакция.

**Keywords:** crisis situations, injury experience, overcoming of crisis situations, psychological adaptation, coping strategy, coping reaction.

На сучасному етапі розвитку Україна й все суспільство переважає складний кризовий період, який пов'язаний з дією багатьох чинників. З одного боку це пов'язано з найбільш руйнуючою обставиною сьогодення – збройним конфліктом на сході країни, конфлікт який розділив навпіл громадське суспільство, родини, особистості; який призвів до значних психо-соціальних навантажень на всіх учасників цих подій. З іншого боку це пов'язано зі збільшенням кількості складних життєвих ситуацій, спровокованих соціальними й економічними аспектами життя, зі збільшенням кількості стихійних лих, катастроф, терористичних актів, випадків фізичного, морального й сексуального насильства в повсякденному житті. Всі ці чинники призводять до розвитку кризових переживань особистості. Наслідком цього є збільшення попиту на психологічну допомогу в кризових та надзвичайних ситуаціях.

Однак слід зазначити, що кризові переживання можуть виникати не тільки в надзвичайних, екстремальних обставинах. Будь-яка значна зміна життєвої ситуації чи внутрішньої позиції може викликати у людини переживання кризи. В таких випадках ми говоримо про вікові кризи, кризи в міжособистісних стосунках тощо. З цієї точки зору криза розглядається як здоровий стан людини що розвивається, але, ні в якому разі, не зменшуються важкість переживання й страждання від нього [4:с.4]. Це свідчить про те що, будь яке кризове переживання є досить складним й має багату феноменологічну структуру. По-різному розглядаються й самі поняття «екстремальна ситуація», «життєві критичні ситуації», «травмуючі ситуація». Вся складність, багатогранність роботи з кризовими життєвими станами, переживаннями, як і великий попит на психологічну допомогу в кризових ситуаціях, робить розгляд цього питання актуальним і до кінця не вивченим.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій свідчить, що не існує єдиної, методологічно збалансованої з чіткими межами психологічної галузі, яка б розглядала, вивчала, розробляла проблеми стану людини, яка знаходиться в екстремальних, травматичних умовах. Ці питання розглядаються в межах «Психології катастроф», «Психології кризових станів», «Психології екстремальних станів», «Психології травмуючих ситуацій» тощо. Значний вклад у вивчення цього питання внесли такі вітчизняні й закордонні вчені як: Лебедев В.І., Малкіна-Пих І.Г., Решетніков М.М., Човдирова Г.С., Александровский Ю.А., Рубцов В.В., Малих С.Б., Смірнов Б.А., Соловьева С.Л. та інші. Однак, питання соціально-психологічної адаптації до кризових ситуацій потребують додаткового вивчення з урахуванням особливостей сьогодення.

Поняття криза походить від грецького слова «kreses» - рішення, зворотній пункт, результат. С.І. Ожегов визначає «кризу», як: крутий перелом у будь-чому; ускладнене, тяжке положення [3:с.306]. Інше розуміння кризи походить з психології кризових станів і характеризується як стан екстремальної напруги сил для подолання принципово нових перешкод, які є небезпечними для фізичного або психічного здоров'я людини внаслідок травму чого досвіду.

Внаслідок травматичного досвіду людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям [5].:

- Втрата автономності («Я не керую процесом. Мене кудись несе»).
- Втрата суб'єктивності («Це не я приймаю рішення у своєму житті. Хтось зверху вирішує»).
- Порушення ідентичності.
- Розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли). Регрес.
- Побоювання відторгнення (що їх будуть ідентифікувати з ворогами).

- Відчуття незахищеності.
- Стан жертви.
- Злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити).
- Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє.
- Сором, низька самооцінка, почуття провини.
- Функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами (ПАВ).

Найбільш гостро відчуються переживання неможливості: неможливість існувати звичним, відомим чином; неможливість реалізувати свої прагнення, цінності, мотиви; неможливість подолання кризи звичними відомими раніше засобом. Криза торкається всього життя людини, змушуючи людину шукати нові форми шляхи бачення світу й міжособистісних відносин. Подолання кризи призводить до переміни рівня психологічного функціонування.

Разом з поняттям криза часто використовують поняття стрес, фрустрація, конфлікт, однак їх значення не рівнозначні поняттю криза. На думку Ф. Василюка [1], кожному з цих понять належить особлива категоріальна площина.

Однак, стресовий стан може стати кризовим через повторне безрезультатне намагання звільнитися від нього [2]. Цей стан важко подолати, особливо коли власних сил і ресурсів недостатньо, коли людина повторно і безуспішно користується одними і тими ж стратегіями, щоб вийти з тяжкого становища.

Інакше кажучи, людина застрягає на одній реакції, на одному методі подолання, але без результатів. Криза в цьому випадку розвивається на «зацикленості» та ригідності. Переживання, які поглинають людину, настільки важкі, що часто вона не може впоратися з ними самотужки. Життєві цілі зникають, людина не в змозі бачити майбутнє або поставити перед собою інші цілі, дати своєму життю нового значення. І як результат, адаптація до нової реальності ускладнюється.

Подолання – це спроба перебороти труднощі життя шляхом відновлення над ними влади і контролю. Це зусилля, за допомогою якого особистість мобілізує всередині і зовні самої себе ресурси і сили, які дадуть їй відчуття, що її проблеми їй під силу.

В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту [5]. Одні й ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки або від того, які норми реагування дорослі транслують дітям. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли людина визначає ситуацію як таку, що перевищує повсякденні енергетичні затрати і вимагає додаткових зусиль. А от коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту. У процесі психологічної адаптації копінг-стратегії відіграють

компенсаторну функцію, а психологічні захисні механізми – декомпенсації, проте вони дають час психіці на вироблення більш ефективних методів справляння.

Копінг (англ. «cope» – впоратися, витримати, справитися) – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації.

У кожної людини є стресовому стані є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації. Ця комбінація складає ядро індивідуального стилю боротьби особистості в стресовому стані. Саме вивченню цих питань будуть присвячені наші подальші дослідження, адже завданням психолога є допомогти людині адаптуватися до нових вимог життя і повернутися максимально швидко до звичних умов життя. Саме порушення безперервного перебігу звичних форм діяльності (робота, спілкування, домашні справи, сімейні правила) призводить до поглиблення кризи і вимагає більших затрат на подолання стресу. Тобто, коли відбувається розділення на життя до і після травми, то важливо знайти і якомога раніше відновити зв'язки між минулим та теперішнім, відновити ту картину світу, яка була до травми, опираючись на професійну приналежність, на рольову приналежність, на відновлення тієї поведінки, яку можна відновити в теперішніх умовах життя.

### Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. Лафи С. Г. Психология стресса: учеб. пособие/С. Г. Лафи; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 144 с.
3. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
4. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 240 с. 55
5. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери/Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.